

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КОНСЕРВИРОВАНИЯ

■ Что нужно знать
о консервировании

■ Консервируем
ягоды и фрукты

■ Овощи
на зимнем столе

■ Грибные
заготовки

■ Старинные
рецепты



ДОМАШНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Домашняя коллекция

Энциклопедия консервирования

«Фолио»

2010

Энциклопедия консервирования / «Фолио», 2010 — (Домашняя коллекция)

Как правильно и вкусно законсервировать ягоды, фрукты и овощи? Какие блюда можно приготовить, используя домашнюю консервацию? Как сохранить не только дары лета, но и с их помощью здоровье, молодость, красоту? На все эти вопросы даст ответ «Энциклопедия консервирования».

Содержание

1. Что нужно знать о консервировании	9
Основные способы консервирования	9
Сушка	9
Копчение	9
Соление	9
Засолка, квашение, мочение	10
Маринование	10
Консервирование сахаром	10
Консервирование теплом	10
Охлаждение и замораживание	11
С чего начать?	12
Перечень инвентаря, необходимого для домашнего консервирования	12
Тара и ее подготовка к наполнению	13
Необходимое сырье	15
Подготовка сырья и способы его обработки	17
Сортировка и мойка	17
Взвешивание и измерение	17
Очистка и измельчение	17
Приготовление заливок	18
Сахарный сироп и рассол	18
Маринадные заливки	18
Бланширование, обжарка и запекание	19
Укладка и наполнение	20
Пастеризация, стерилизация, укупорка и охлаждение	20
2. Консервируем ягоды и фрукты	23
О полезных и лечебных свойствах фруктов, ягод, цитрусовых, бахчевых, орехов и цветков	23
Абрикос	23
Айва	23
Акация белая	23
Актинидия	24
Алыча, слива растопыренная	24
Апельсин сладкий	24
Арбуз	24
Арония, рябина черноплодная	24
Барбарис обыкновенный	25
Боярышник кроваво-красный	25
Брусника обыкновенная	25
Бузина черная	26
Виноград	26
Вишня	26
Груша	26
Дыня	27
Ежевика	27
Жимолость съедобная, каприфоль	27

Земляника	27
Инжир	28
Ирга обыкновенная	28
Каштан съедобный	28
Клюква обыкновенная	28
Кизил	29
Крыжовник	29
Куманика (ежевика кустарниковая)	29
Лимон	29
Лимонник китайский	29
Липа	30
Малина	30
Мандарин японский	30
Миндаль	30
Облепиха	31
Орех грецкий	31
Персик	31
Роза	32
Рябина обыкновенная (красная)	32
Слива	32
Смородина красная, смородина белая	32
Смородина черная	33
Терновник	33
Тут (шелковица)	33
Тыква	33
Ревень	34
Фиалка душистая	34
Физалис обыкновенный	34
Черемуха обыкновенная	34
Черешня	35
Черника обыкновенная	35
Шиповник	35
Яблоня	35
Консервировать – значит сохранять	36
Варенье	36
Варенье из абрикосов	37
Варенье из айвы	38
Варенье из цветков акации белой	38
Варенье из актинидий	38
Варенье из алычи	38
Варенье из апельсинов	39
Варенье из аронии (черноплодной рябины)	39
Варенье из черноплодной рябины с яблоками или грушами	39
Варенье из черноплодной рябины на соке из красной смородины	39
Варенье по-московски	40
Варенье из барбариса	40
Варенье из боярышника	40

Варенье из брусники	40
Варенье из бузины черной	40
Варенье из винограда	40
Вишня к чаю	41
Варенье из вишен	41
Варенье из голубики	41
Варенье грушевое	42
Варенье из дыни	42
Ежевика к чаю	42
Варенье из ежевики	42
Варенье из жимолости	42
Варенье из инжира	43
Варенье из ирги	43
Варенье из калины	43
Клубника к чаю	43
Варенье из клубники	43
Варенье из клюквы	44
Варенье из кизила	44
Варенье из костяники	44
Варенье из недозрелого крыжовника	44
«Цветы» из крыжовника	44
Варенье из куманики	45
Варенье из лепестков белой лилии	45
Варенье из лимонов	45
Варенье из цветков липы	45
Малина к чаю	45
Варенье из малины	46
Варенье из мандаринов	46
Варенье из морошки	46
Варенье из облепихи	47
Мед из одуванчиков	47
Варенье из зеленых грецких орехов	47
Варенье из грецких орехов	47
Варенье из зеленых грецких орехов со скорлупой	48
Варенье из персиков	48
Варенье из лепестков роз	48
Лечебный мед с лепестками розы	49
Варенье из мороженой рябины	49
Варенье из черной смородины	49
Варенье-пятиминутка (из черной смородины)	49
Варенье из красной смородины	50
Варенье из терна	50
Варенье из физалиса	50
Варенье из черемухи	50
Варенье из черешни	50
Варенье из черники	51
Варенье из шелковицы	51
Варенье из дикого шиповника	51
Варенье из садового шиповника	52

Варенье из лепестков шиповника	52
Варенье из яблок	52
Варенье из райских яблок	52
Варенье из баклажанов	53
Варенье «ананасное» из кабачков	53
Варенье из моркови	53
Варенье из огурцов	54
Варенье из зеленых помидоров с орехами	54
Варенье из зеленых помидоров по-польски	54
Варенье из ревеня	54
Джем	54
Пектиновая заготовка из яблок	55
Джем из алычи	56
Джем из помидоров по-чешски	56
Джем из рябины	56
Джем из черники	56
Джем из голубики	57
Джем из физалиса	57
Джем из куманики	57
Джем из калины	57
Джем из яблок	57
Джем из айвы	57
Джем из черешни	58
Джем из вишни	58
Джем из абрикосов	58
Джем из зрелых персиков	58
Джем из земляники	59
Джем из клубники	59
Джем из малины	59
Джем из сливы	59
Джем из винограда	60
Джем из смородины	60
Джем из кизила	60
Джем из зеленого инжира	60
Джем из моркови	61
Джем земляничный на яблочном или крыжовенном соке	61
Джем земляничный на красносмородиновом соке	61
Джем грушевый	61
Конфитюр абрикосовый	61
Конфитюр клюквенный	61
Конфитюр из райских яблок по-польски	62
Желе	62
Желе абрикосовое	63
Желе из айвы японской	63
Желе из брусники	63
Желе виноградное по-грузински	63
Желе вишневое	63
Желе из земляничного сока	63

Желе из соков земляники и белой смородины	64
Желе клюквенное	64
Желе из крыжовника	64
Желе из крыжовника с вишневым листом	64
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Ирина Сокол

Энциклопедия консервирования

1. Что нужно знать о консервировании



Основные способы консервирования

Еще в глубокой древности человек стремился уберечь пищевые продукты от порчи. Начав с примитивной сушки на солнце и заморозки в снегу, он постепенно развивал и совершенствовал свое умение сохранять продукты долго и без существенных потерь. Сейчас существует множество способов консервирования продуктов: сушка, копчение, соление, квашение, мочение, маринование, консервирование сахаром, тепловая обработка (стерилизация, пастеризация), охлаждение и замораживание.

Рассмотрим эти способы.

Сушка

Сушка является одним из старейших способов сохранения пищевых продуктов. Консервирующее действие при сушке заключается в удалении влаги, например, в овощах – до 12 %, в плодах – до 16–25 %. При высушивании в продукте повышается содержание сухих веществ, что создает неблагоприятные условия для развития микроорганизмов. Сушить можно почти все сырье, как растительного, так и животного происхождения. Повышенная влажность помещения и воздуха может вызвать порчу сушеных продуктов – появление плесени. Поэтому их нужно хранить в сухом месте.

Копчение

Этот способ применяется для приготовления мясных и рыбных консервов. Он основан на консервирующем действии некоторых составных частей дымовых газов, которые получаются при медленном сгорании дров и опилок лиственных пород. Получаемые при этом продукты возгонки (фенолы, креозот, формальдегид и уксусная кислота) обладают консервирующими свойствами и придают копченостям специфический вкус и аромат.

Консервирующее действие копильных веществ усиливается предварительным посолом, а также частичным удалением влаги в процессе посола и холодного копчения.

Соление

Консервирующее действие поваренной соли основано на том, что при концентрации ее в количестве 10 и более процентов жизнедеятельность большинства микроорганизмов приостанавливается.

навливается, хотя и не прекращается полностью. Это не лучший способ сохранения продуктов, но его преимущество в том, что он иногда бывает самым быстрым и доступным. Его применяют для посола рыбы, мяса и других продуктов.

Засолка, квашение, мочение

Основано на молочнокислом брожении сахаров, которые входят в состав овощей и плодов. Накапливающаяся молочная кислота подавляет деятельность нежелательных микроорганизмов, препятствуя тем самым порче продуктов и придавая им специфические вкусовые качества. В зависимости от вида консервируемого сырья готовый продукт называют квашеным (капуста), соленым (огурцы, томаты) или моченым (яблоки, другие плоды и ягоды).

Основным видом брожения при квашении является молочнокислое, вызываемое различными видами молочнокислых бактерий. Одновременно в результате деятельности дрожжей происходит и спиртовое брожение. Спирт, соединяясь с молочной и другими кислотами, образует сложные эфиры, которые придают специфический аромат продуктам квашения. При квашении применяется соль, которая влияет не только на вкус продукта, благодаря ей выделяется богатый сахарами клеточный сок. Поваренная соль добавляется обычно в количестве 2–3 % либо непосредственно в измельченные овощи (капусту), либо в виде 4–8 %-ного рассола при солении целых овощей. Более высокая концентрация соли тормозит активность молочнокислых бактерий и ухудшает вкус готового продукта.

Маринование

Маринады представляют собой продукты из овощей или плодов с заливкой, в состав которой входят уксусная кислота, соль, сахар и пряности (гвоздика, перец, лавровый лист, корица и пряные травы). Благодаря наличию уксусной кислоты (до 9 %) и герметичной укупорке маринады хорошо сохраняются. В свежеприготовленных маринадах происходит процесс созревания, при котором уксусная кислота диффундирует в овощи или плоды, а их сок – в заливку. Только после созревания маринады приобретают свойственные им вкус и аромат. В зависимости от содержания уксусной кислоты пастеризованные овощные маринады могут быть слабокислыми (0,4–0,6 %) и кислыми (свыше 0,6 до 0,9 %), плодовые маринады – слабокислыми (0,2–0,6 %) и кислыми (свыше 0,6 до 0,9 %).

Консервирование сахаром

Высокие концентрации сахара в продуктах (порядка 65–67 %) создают неблагоприятные условия для жизнедеятельности микроорганизмов. При понижении концентрации сахара вновь создаются благоприятные условия для их развития, а следовательно, и порчи продукта. К этому виду консервирования относятся приготовления варенья, повидла, джема, конфитюра, желе, мармелада, цукатов и других сладостей из фруктов, ягод и овощей.

Консервирование теплом

Консервирование возможно также путем кипячения продуктов в герметически закрытой таре.

Пищевой продукт, подлежащий консервированию, укладывают в стеклянную тару, которую затем в течение определенного времени подвергают прогреванию при температуре 100 °С и выше (стерилизация) или нагреванию при 85–90 °С (пастеризация). В результате микроорганизмы (плесени, дрожжи и бактерии) погибают, а ферменты разрушаются.

Пищевые продукты в процессе прогрева не претерпевают изменений, их вкусовые качества и пищевая ценность сохраняются.

Этим способом приготавливают компоты, натуральные фруктовые и овощные консервы, пюре, соки и др. Консервированию теплом на завершающей стадии подвергаются также некоторые овощные и плодовые маринады.

Охлаждение и замораживание

Консервирующее действие охлаждения основано на том, что при 0 °С большинство микроорганизмов не может развиваться. Срок хранения пищевых продуктов при 0 °С, в зависимости от вида продукта и относительной влажности воздуха в хранилище, – от нескольких дней до нескольких месяцев.

Из различных способов консервирования замораживание является наиболее прогрессивным. Самое основное преимущество его – высокое качество продукции. При замораживании (особенно плодов и ягод) сохраняются основные пищевые вещества – углеводы, нестойкие при хранении витамины, в частности витамин С (потери составляют не более 10 %), а также их внешний вид, цвет, вкус, аромат и консистенция, т. е. почти полностью остаются их натуральные достоинства.

Основание для этого способа хранения то же самое, что и для охлаждения. Подготовленные продукты подвергают быстрому замораживанию до температуры минус 18–20 °С, после чего хранят при температуре минус 18 °С.

При замораживании жизнедеятельность микроорганизмов прекращается, но при оттаивании они остаются жизнеспособными.

С чего начать?

Так уж принято, что почти в каждом доме имеется свой набор оборудования для консервирования. Многие приспособления переходят к нам от наших мам и бабушек вместе с «семейными» рецептами, а что-то приходится приобретать каждый год. Молодым хозяйкам, не имеющим за плечами опыта предыдущих поколений, может помочь

Перечень инвентаря, необходимого для домашнего консервирования

1. Бак (выварка или большая кастрюля для стерилизации).
2. Вата.
3. Ведра: полиэтиленовое, оцинкованное и эмалированное.
4. Весы пружинные или тарелочные настольные.
5. Воронки – большая и маленькая.
6. Доски разделочные.
7. Дуршлаг.
8. «Ежик» (приспособление для накалывания ягод) или заостренная палочка.
9. Закаточные машинки (укупорочные ключи) – обычная и полуавтомат.
10. Камни весом 1–5 кг для гнета, предварительно вымытые и прокипяченные.
11. Кастрюли различной емкости – от 1 до 40 л.
12. Кофемолка или ручная мельница.
13. Кружки деревянные для квашения.
14. Кружка мерная.
15. Крышки жестяные, желательно желтого цвета с лаковым покрытием, полиэтиленовые, стеклянные с зажимами, металлическая или полиэтиленовая с отверстиями для слива маринада.
16. Ложки – чайная, столовая и деревянная.
17. Лопатка деревянная, лучше из твердых пород древесины.
18. Марля для процеживания.
19. Машинка для очистки ягод от косточек.
20. Мельница ручная.
21. Мясорубка механическая или электрическая.
22. Насадка-душ на кухонный кран.
23. Насадки на мясорубку в наборе.
24. Нитки № 10 и суровые нитки (можно леску).
25. Ножи из нержавеющей стали.
26. Ножницы маленькие и большие.
27. Овощерезка.
28. Одеяло для укутывания банок.
29. Парафин.
30. Подставка для стерилизации.
31. Пестик деревянный и ступка.
32. Пергаментная бумага.
33. Прессы ручные и механические.
34. Приспособление для захвата банок после стерилизации (щипцы).
35. Приспособление (кружок с отверстием) для стерилизации пустых банок.
36. Проволока тонкая и толстая.

37. Пробки.
38. Противни для сушки.
39. Рамки для сушки.
40. Резинки запасные.
41. Сетка-корзинка для бланширования.
42. Сетка мелкаячеистая для сушки.
43. Сита с мелкими и крупными отверстиями.
44. Сковородки – маленькая и большая.
45. Смола и сургуч.
46. Соковыжималка.
47. Соковарка.
48. Спиртомер.
49. Тазы: эмалированные и алюминиевые разной емкости для варки и хранения плодов.
50. Терки разные.
51. Термометр.
52. Ткань хлопчатобумажная тонкая.
53. Ткань плотная (фланель).
54. Трубки резиновые диаметром 2—10 мм.
55. Фанера листовая для сушки.
56. Фильтр бумажный.
57. Цедилка для сиропа.
58. Целлофан.
59. Часы песочные или обычные, секундомер, таймер.
60. Чесночница.
61. Чистое сухое полотенце.
62. Шинковка.
63. Шланг резиновый или полиэтиленовый.
64. Шпагат или тонкий шнур.
65. Шумовка (ложка и обычная).

Этот примерный, хотя и довольно пространный, список не включил в себя один из самых основных компонентов консервирования – тару. Ей нужно уделить особое внимание.

Тара и ее подготовка к наполнению

Для домашнего консервирования можно пользоваться новой или бывшей в употреблении стандартной стеклянной тарой из-под консервов. Емкость ее – 0,35; 0,5; 0,7; 1,0; 2,0; 3,0; 5,0; 10,0 л. Наружный диаметр горлышка банки стандартный и равен 83 мм. Банки и баллоны должны быть целыми, без щербин на горлышке и трещин. Банка с трещиной может лопнуть при стерилизации, а банку со щербиной невозможно герметически укупорить. Но их можно использовать для хранения джема, варенья, повидла, цукатов, закрыв полиэтиленовыми крышками или целлофаном.

Для укупорки стандартных стеклянных банок употребляются жестяные крышки из луженой и лакированной жести, а также стеклянные с металлическими зажимами. Жестяная крышка имеет специальный паз, в который вставляется резиновое кольцо. Оно служит уплотнителем между горлышком банки и крышкой и обеспечивает герметичность укупорки.

Крышки из белой нелакированной жести непригодны для консервирования кислых плодов, а также плодов и ягод с интенсивной окраской, так как содержащиеся в них кислоты и красящие вещества окисляют олово, которым покрыта жесьть. Растворяясь, олово придает компоту неприятный привкус и фиолетово-чернильный цвет.

Для приготовления консервов в домашних условиях следует пользоваться лакированными крышками или, в крайнем случае, лакированными с внутренней стороны.

Для приготовления напитков (наливки, вина) понадобятся стеклянные бутылки емкостью 5, 10, 20 л. А для их расфасовки можно использовать бутылки различной емкости с пробками. Подойдут и водочные бутылки со скручивающейся крышечкой, только при укупорке ее надо будет засмолить или залить сургучом, парафином. Для приготовления кваса, меда и шампанского пригодятся бутылки из-под шампанского с аккуратно снятым укупорочным комплектом (пробка и проволочка). Его можно будет потом использовать.

Для расфасовки некоторых мясных продуктов нужно иметь фаянсовые бочонки емкостью 3, 5 и 10 л.

Для квашения, засолки и мочения можно использовать деревянные бочки и бочонки. В последнее время некоторые хозяйки применяют для этого пластмассовые бочки и бидоны. Это возможно, если они сделаны из пищевой пластмассы. Но из такой тары трудно удалить запах. В условиях городской квартиры для квашения подойдет любая эмалированная или изготовленная из нержавеющей стали посуда, даже баки от старых стиральных машин.

Для фасования и хранения пищевых продуктов широкое распространение получили полимерные материалы и прежде всего полиэтиленовая пленка, которую используют для изготовления мешков-вкладышей в бочки при квашении, засолке и мочении овощей и плодов. Мешки-вкладыши изготавливают из пищевого полиэтилена толщиной 100–200 микрон. Пакеты вместимостью 2–3 кг используют для хранения свежих, сушеных и замороженных плодов и овощей. Из полиэтиленовой пленки готовят вкладыши в ящики при хранении плодов и овощей.

Перед расфасовкой продуктов стеклянную тару необходимо замочить в воде, после чего тщательно отмыть пищевой содой и прополоскать свежей чистой водой два-три раза. Очень грязные банки и бутылки замачивают в 1 %-ном растворе кальцинированной соды. При подготовке к заполнению банки и бутылки моют горячим 2 %-ным раствором пищевой соды, затем тщательно споласкивают горячей водой.

Непосредственно перед заполнением стеклянную тару стерилизуют. Для этого можно воспользоваться чайником: вымытую банку устанавливают на кипящий чайник горловиной вниз и выдерживают 20–25 мин.

Есть специальное приспособление (кружок с отверстием), которым накрывают кастрюлю с кипящей водой, а сверху ставят перевернутую банку. Время ее стерилизации 5–10 мин. Простерилизованные банки надо сразу наполнять (на короткое время их можно поставить горлышком вниз на чистое сухое полотенце, а сверху укутать тканью). Во избежание охлаждения банки обертывают сухим полотенцем и заполняют горячим продуктом.

Непастеризованные джем и варенье расфасовывают в сухие банки. Вымытую банку насаживают на чистую сухую палку и осторожно подсушивают над пламенем.

Можно воспользоваться и немецким способом стерилизации, отводя горячий пар из чайника с помощью трубки.

Если предстоит переработать много продукции, то банки лучше стерилизовать в духовке. Вымытые и сухие банки устанавливают на подносы горлом вверх. Духовку постепенно нагревают в течение 30 мин, а затем отключают. Еще теплая посуда сразу же заполняется.

Стеклянные и металлические крышки, резиновые прокладки к ним, пробки стерилизуют перед самым употреблением в кипящей воде 10–15 мин, считая от момента закипания.

Эмалированную и керамическую посуду перед употреблением тщательно моют горячим раствором кальцинированной соды.

Старые бочки для соления овощей пригодны, если они использовались под продукты, не имеющие специфического запаха. Их предварительно просматривают, подтягивают обручи, моют горячей водой щетками и замачивают на 15–20 дней до прекращения течи, сменяя воду

через каждые 4–5 суток. Затем бочки наполняют на $\frac{1}{3}$ кипящим раствором каустической (20–25 г на 10 л воды) или кальцинированной (50–60 г) соды и прокатывают. Через 15–20 мин раствор сливают, а бочки моют холодной водой. Перед закладкой продукции бочки ошпаривают кипятком.

Новые бочки моют горячей водой и проверяют на течь, заполняя их водой на 20–30 мин. Бочки, дающие течь, замачивают в течение 2–3 недель, сменяя воду через каждые 3–4 дня.

Необходимое сырье

Поскольку именно заготовка овощей и фруктов впрок является основной «отраслью» домашнего консервирования, начнем с растительного сырья. Сведения о грибах можно найти в соответствующей главе.

Для консервирования следует использовать овощи, фрукты и ягоды, полностью вызревшие. Исключение составляет только то сырье, которое по рецепту надо использовать недозрелым или, наоборот, перезрелым.

В современных условиях широко применяются химикаты, особенно на государственных плантациях и в садах больших хозяйств. Концентрация таких веществ в используемом сырье может быть довольно высокой. Надо попытаться удалить их совсем или хотя бы снизить их содержание. Уже существуют несложные приборы для определения загрязненности овощей, фруктов и ягод химикатами. Значит, стоит прежде всего получить такой показатель и далее действовать соответственно. Некоторые фрукты и овощи можно намочить в холодной воде на небольшой промежуток времени, другие промыть многократно проточной водой, третьи обработать 0,1 %-ным раствором соляной кислоты.

На садовых участках и огородах лучше обойтись без применения химикатов, используя для повышения урожайности или для уничтожения сорняков и вредителей органические вещества и старые рецепты. Если же применение химикатов неизбежно, то надо строго соблюдать рецептуру их применения и полностью прекратить их использование за несколько дней до снятия урожая.

При использовании сырья, выращенного на своем участке, надо выбирать оптимальный срок уборки урожая.

При заготовке дикорастущих съедобных растений – изучить сроки их сбора и руководствоваться ими.

Плоды, ягоды, овощи и травы собирают очень осторожно, чтобы не было механических повреждений, которые в дальнейшем приводят к порче сырья. Особенно строго надо следить за этим, если нет возможности переработать собранное сырье сразу.

Качество консервированных продуктов во многом зависит и от качества воды. Поэтому, по возможности, для консервирования следует употреблять колодезную или родниковую воду. Воду сразу из-под крана использовать не стоит. Остатки химикатов, использующихся для ее очистки, могут не только резко ухудшить вкус консервов, но и просто их испортить. Если вы все же используете водопроводную воду – пропустите ее через фильтр. Кроме знакомого нам «Родничка», сейчас в продаже появилось множество новых отечественных и зарубежных моделей. Не имея фильтра, воду лучше вскипятить и дать отстояться сутки либо сырую отстаивать не менее суток.

Перед началом сезона консервирования следует заготовить необходимые ингредиенты. Прежде всего надо иметь в достаточном количестве соль. Лучше пользоваться крупной солью и ни в коем случае нельзя употреблять соль йодированную, иначе фрукты, ягоды и овощи приобретут неприятный привкус.

Надо запастись уксусом, так как в сезон его может и не быть. При его отсутствии можно пользоваться уксусной эссенцией или уксусной кислотой. Разводить ее согласно рецептам 5 %, 6 % и 9 %-ной концентрации.

Лимонная кислота нужна тоже. Она используется как для замены уксуса, так и для закладки в приготовляемое изделие согласно рецептуре. Но больше всего надо припастить сахара, иначе можно остаться без варенья. Однако нет безвыходных ситуаций. Решить «сахарную» проблему помогут рецепты из глав 2 и 6.

В достаточном количестве должны быть пряности: гвоздика, корица, черный и душистый перец, лавровый лист. Молоть специи следует перед употреблением или незадолго до того и держать в плотно закрытой банке.

Пряные травы можно класть как свежие, так и сухие. Их надо заготовить заранее. Сушить их следует в тени.

Листья смородины, вишни и дубовые листья укладывают тонким слоем и затем хранят отдельно. Лучше всего сушить листья вместе с тоненькими веточками. Укроп должен быть полностью созревший, иметь полную корзинку со слегка недозревшими семенами. Эстрагон (тархун) можно нарезать небольшими кусочками и хранить в полиэтиленовом пакете, хорошо просушив.

Перец стручковый горький можно смолоть загодя и хранить в плотно закрытой банке.

Редкие пряности обязательно надо запастись в большем количестве, чем это необходимо для одного заготовительного сезона, и хранить каждый вид отдельно в плотно закрытых баночках.

Подготовка сырья и способы его обработки

Независимо от вида переработки плодов и овощей общими считаются такие приемы и процессы, как сортировка, мойка, очистка, измельчение, термическая обработка, подготовка тары, фасование, стерилизация и пастеризация, укупорка и охлаждение.

Сортировка и мойка

Предназначенные для переработки плоды и овощи сортируют по качеству, степени зрелости и величине, удаляют листья и веточки, а также пораженные болезнями и вредителями экземпляры. Затем плоды и овощи разделяют на партии по степени зрелости и величине, чтобы получить качественные консервы привлекательного внешнего вида. Большое значение для качества компотов, маринадов, варенья имеет внешний вид плодов, а также их консистенция. Для приготовления соков, пюре, джемов эти требования к внешним показателям не столь строги.

Перебранное сырье тщательно моют, смывая загрязнения от почвы, пыли, остатков ядохимикатов. Сильно загрязненные плоды и овощи, особенно с неровной поверхностью, моют мягкой щеткой под краном с душевой насадкой. Иногда требуется предварительное вымачивание сильно загрязненного сырья (см. «Необходимое сырье»). Нежные ягоды ополаскивают водой под душем или погружают несколько раз в теплую воду в сите или дуршлаге. Если в ягодах были обнаружены червячки (вишня) или личинки (малина), ягоды замачивают в 1,5–2 %-ном растворе поваренной соли и ставят на 10–15 мин в холодное место. Всплывших насекомых тут же удаляют.

Независимо от вида переработки вымытые плоды и овощи следует обсушить.

Взвешивание и измерение

Оно необходимо, чтобы установить правильное соотношение сырья и положенных по рецепту приправ и добавок. Для определения точного веса лучше пользоваться весами или мерными емкостями, при этом крайне важно точно соблюдать указанную в рецепте дозировку, иначе это может сказаться на конечном результате.

Для измерения объемов жидкостей (вода, уксус, сироп, заливки) пользуются мерными кружками, банками или стаканами. Важно, чтобы все веса и объемы были точными и соответствовали рецептуре.

Очистка и измельчение

При очистке удаляют несъедобные, поврежденные или малоценные части плодов и овощей: кожицу, кожуру, кроющие листья, чашелистики, плодоножки, косточку, семенные гнезда и др. Это делают обычным или специальным овощным ножами из нержавеющей стали.

Надо, однако, помнить, что под кожицей находятся наиболее ценные питательные вещества, поэтому снятие толстого слоя кожицы в значительной степени снижает пищевую ценность плодов и овощей.

Некоторые плоды и овощи, например сливу, помидоры, перед снятием кожицы предварительно ошпаривают, тогда она легче снимается. При помощи специальных машинок вынимают косточки из вишен, черешен, алычи и терна, в крайнем случае это можно сделать с помощью обычной шпильки для волос. Яблоки и груши можно разрезать на дольки специальным приспособлением. Очищенные плоды и овощи не следует долго держать на воздухе. Они могут потем-

нет и потерять часть витаминов. Их держат в подсоленной или подкисленной воде согласно рецептуре.

Некоторые ягоды и овощи (крыжовник, перец и др.) накалывают для лучшего отделения сока и пропитывания сиропом, заливкой. Это можно сделать специальным приспособлением – «ежиком» или заостренной деревянной палочкой. «Ежик» можно сделать самим, воткнув несколько булавок с головками в корковую пробку так, чтобы их острия торчали наружу. Булавки должны быть из нержавеющей стали.

Чтобы уменьшить количество нитратов, с кочанов капусты нужно снять 5–6 верхних листьев и удалить кочерыжку, а у моркови – сердцевину.

Очищенное сырье измельчают: режут кусочками определенной формы и размеров или дробят. Для измельчения сырья используют также шинковку, овощерезку, терку и мясорубку. Сильно измельченное сырье протирают через сито или дуршлаг.

Приготовление заливок

Сахарный сироп и рассол

Для консервирования плодов и ягод готовят сахарные растворы различной концентрации, которая зависит от вида консервирования и вкуса хозяйки. Качество сиропа очень важно. Для его приготовления используют только белый сахарный песок. Желтый сахар и рафинад менее пригодны. В сахаре могут быть примеси: волокна мешкотары, кусочки шпата и др. Крупные частицы удаляют просеиванием на сите, мелкие – осветлением сиропа.

Сироп готовят следующим образом. Необходимое количество сахара растворяют в отмеренном количестве горячей воды, подогревают до кипения сиропа, постоянно помешивая, и кипятят 2–3 мин. Затем сироп отстаивают не менее часа и фильтруют через фланель или сложенную в 3–4 слоя марлю. Ткань для фильтрования нужно простерилизовать в кипящей воде или прогладить утюгом.

Если сироп мутный, его осветляют яичным белком. Куриный белок (0,25 белка на 1 л сиропа) растворяют в холодном сиропе, после чего сироп доводят до кипения. При нагревании белок сворачивается и, всплывая в виде пены, захватывает все примеси; образующуюся пену снимают, а сироп опять фильтруют через чистую ткань.

Для приготовления рассола поваренную соль растворяют в воде, доводят до кипения, охлаждают и процеживают через ткань.

Маринадные заливки

Маринадные заливки готовят аналогично сиропам и рассолам. В зависимости от вида сырья и рецепта маринады могут иметь различный состав. Так, обычно в овощные маринады входят соль, сахар, уксус и пряности, а в плодовые – сахар, уксус и пряности. Хотя есть рецепты, по которым некоторые фрукты и ягоды маринуют более острыми овощными заливками.

Приготовление маринадов начинают с растворения соли и сахара (или только сахара – для плодов) в воде при нагревании и помешивании. Когда они полностью растворятся, а для этого нужно 10–15 мин, на поверхности рассола может появиться немного пены, а в самой жидкости станут заметны взвешенные темные частицы. Иногда примесей бывает так много, что жидкость из-за этого мутнеет. Для получения хорошей прозрачной заливки ее после кипячения фильтруют через несколько слоев марли. Затем к заливке добавляют уксус крепостью 5–9 %.

Обычно на бутылках, в которых продают уксус, пишется его крепость. Тогда нетрудно рассчитать, сколько такого уксуса надо добавить к воде, чтобы получить маринадную заливку желаемой кислотности.

Например, уксус содержит кислоты 6 %, а вам надо приготовить заливку кислотностью 1 %. Разделив 6 на 1 получим, что готовой заливки должно быть в 6 раз больше, чем взято уксуса. Если уксуса имеется 0,5 л, значит, заливки из него можно получить 3 л, то есть к 0,5 л уксуса надо добавить 2,5 л воды, в которой уже растворены сахар и соль.

Уксусную эссенцию вырабатывают обычно стандартной – 80 %-ной крепости. Прежде всего следует иметь в виду, что такая крепкая эссенция небезопасна в обращении: она может вызвать ожоги на коже и, кроме того, разъедает ткани. Хранить ее надо всегда в плотно закупоренных стеклянных бутылках. Переливать необходимо аккуратно, не допуская разбрызгивания, а выливать так, чтобы она стекала по стенке посуды, куда ее переливают. Нельзя слишком наклоняться к посуде с крепкой уксусной эссенцией, чтобы не вдыхать ее пары.

Уксусную эссенцию можно добавлять к овощам двумя способами: или готовить маринад в отдельной посуде и потом заливать им уложенные в банки овощи, или прямо в каждую банку наливать отмеренное количество уксусной эссенции, а затем добавлять заливку, содержащую сахар и соль. В обоих случаях можно получить достаточно точную дозировку.

Если нужно замариновать одновременно много овощей, то заливочную жидкость надо приготовить сразу на все банки. Если же маринуют всего 2–3 банки овощей, проще влить крепкую эссенцию в каждую из них.

Следует иметь в виду, что в расчетах количества эссенции имеется некоторая разница.

Если заранее готовят заливку с уксусной эссенцией, то надо помнить, что в готовой наполненной банке, как правило, содержится овощей 60–65 %, а маринада – лишь 35–40 %. Это значит, что если в заливке кислота составляет, например, 2,5 %, то в готовом продукте ее концентрация уменьшится примерно в 2,5 раза и станет равной 1 %. Следовательно, заливку надо готовить всегда в 2–2,5 раза кислее. Так как в разных банках соотношение между весом овощей и весом заливки колеблется, то и окончательная кислотность маринованных овощей будет неодинакова (где заливки оказалось меньше, там овощи будут менее кислые и наоборот).

Когда же вводят крепкую эссенцию прямо в банку, то сразу обеспечивается точная концентрация уксуса в каждой банке. Для точного отмеривания уксусной эссенции пользуются мерными стеклянными цилиндрами или мензурками. После того как отмеренное количество эссенции вылито из цилиндра, в него наливают немного воды, ополаскивают и добавляют к маринаду. Это необходимо не только для того, чтобы использовать полностью всю отмеренную эссенцию, но и чтобы по неосторожности капли эссенции не попали впоследствии из цилиндра на руки или одежду.

Пряности можно добавлять двумя способами. Их кладут в готовый отфильтрованный раствор сахара и соли, а затем кипятят еще 5 мин или вносят непосредственно в банку перед заливкой уксуса.

Бланширование, обжарка и запекание

Так называется предварительная обработка сырья в горячей или кипящей воде с последующим охлаждением в холодной воде.

Задачи бланширования различны и зависят от вида сырья. Например, сливы бланшируют для нанесения на их кожу сетки, которая предупреждает образование трещин при стерилизации, а также для частичного уничтожения микроорганизмов на поверхности. Груши, яблоки, айву бланшируют, чтобы придать мягкость, уменьшить объем, удалить из них воздух и т. д.

Инвентарем для бланширования в домашних условиях служат: эмалированная кастрюля и дуршлаг или специальная металлическая сетка.

Бланширование производят так: приготовленные плоды выкладывают в дуршлаг или сетку и погружают в кастрюлю с кипящей или подогретой до 85 °С водой.

Время бланширования зависит от вида сырья, степени его зрелости и величины плодов или их кусков. Целые сливы бланшируют путем погружения в кипящую воду на несколько секунд с последующим медленным охлаждением в воде. Бланширование груш, яблок и особенно айвы в кипящей воде длится от 2 до 10 мин, после чего плоды охлаждают в воде. Режимы бланширования фруктов, ягод и овощей указаны в соответствующих рецептах.

Сырье необходимо обжаривать при изготовлении овощных закусочных консервов (баклажаны фаршированные, перец фаршированный и т. д.).

Для этого употребляют рафинированное подсолнечное масло, которое накаляют до появления белого дыма.

Цель обжарки – удалить влагу, придать сырью специальный вкус и аромат, а также повысить калорийность за счет удаления влаги и поглощения овощами масла. Обжаривают овощи на сковородке или в кастрюле. Для этого необходима температура 140–160 °С.

Полная или частичная кулинарная обработка сырья (варка, обжарка, тушение) применяется также при изготовлении консервов из мяса, рыбы и птицы.

Некоторые виды плодов, как, например, яблоки, айва, а также овощей – синие баклажаны и перец болгарский, запекают на интенсивном огне в духовке, чтобы они стали мягкими.

Время запекания зависит от вида сырья, требуемой степени размягчения и интенсивности огня. Так, для перца сладкого это время составляет от 10 до 15 мин, для баклажанов – от 15 до 30 мин и для яблок – от 10 до 15 мин. Готовность продукта определяют протыканием его заостренной деревянной палочкой.

Укладка и наполнение

Подготовленные продукты укладываются в тару насыпью или рядами.

В отдельных случаях – когда готовят овощные или фруктовые смеси – применяется фигурная и художественная укладка. При этом используется естественная окраска плодов и овощей.

При приготовлении фруктовых смесей не следует укладывать плоды светлых тонов с плодами, дающими интенсивную окраску (вишни и яблоки, вишни и абрикосы и т. д.), поскольку такие консервы со временем утратят свою привлекательность.

Укладка плодов и овощей в банки должна быть плотной, но не слишком.

Заливка банок с подготовленными продуктами горячей водой, маринадом, сиропом, соусом и т. д. производится при температуре не ниже 95 °С.

При стерилизации консервов 0,5 и 1-литровые банки наполняют плодами, овощами и заливкой на 1,5–2 см ниже верха горлышка банки, а трехлитровые банки на 5–7 см ниже верха горлышка.

При горячем розливе соков или консервов,готавливаемых методом горячей фасовки, банки наполняют под верхний край горлышка.

Пастеризация, стерилизация, укупорка и охлаждение

Большинство микроорганизмов лучше всего развивается при температурах от 15 до 40 °С. При более высокой температуре они погибают. Однако степень устойчивости микроорганизмов к тепловому воздействию неодинакова. Наиболее устойчивы бактерии *botulinus*, которые выделяют чрезвычайно ядовитый токсин.

Стерилизующий эффект зависит не только от температуры, но и от кислотности клеточного сока сырья или заливки. В кислой среде микроорганизмы погибают быстрее и при более

низкой температуре. Поэтому для плодов, ягод и овощей (томаты, шавель, ревень), клеточный сок которых имеет кислую реакцию, стерилизующий эффект достигается при нагревании до 100 °С. Этот способ назван пастеризацией. Для овощей с пресным клеточным соком требуется стерилизация, то есть прогревание при температуре 100 °С и выше. Режим тепловой обработки зависит также от вида продукции, размера тары. Консервы с твердой продукцией прогреваются дольше, чем с жидкой. Поэтому для каждого вида консервов определяют свой режим тепловой обработки.

Пастеризация является одним из лучших методов консервирования плодов и овощей. Она дает возможность свести к минимуму потери витаминов и нежелательные изменения вкуса и внешнего вида продукции. Кроме того, продукт становится частично или полностью готовым к употреблению без дополнительной кулинарной обработки. В домашних условиях пастеризацию проводят в водяной бане, для чего берут бак или кастрюлю с широким дном, в которые можно поместить несколько бутылок или банок одного размера.

На дно кладут дополнительное деревянное или металлическое дно (высотой 2,5–3 см) с отверстиями, сверху покрывают его полотном. Можно воспользоваться толстой прокладкой из сложенного в 3–4 слоя полотна.

Затем в водяную баню наливают воду. Уровень ее зависит от способа укупорки. Если банки укупоривают металлическими крышками, то воду наливают с таким расчетом, чтобы уровень ее соответствовал уровню продукта в банках. Таким же образом поступают и с бутылками. Банки, укупоренные крышками с зажимами, могут быть целиком погружены в воду.

В одной кастрюле пастеризуют консервы в емкостях только одного размера. Нужно помнить также, что банки и бутылки не должны соприкасаться между собой и с металлическими частями кастрюли (бака).

Чтобы стеклянная посуда не лопнула, температура воды не должна быть выше температуры консервов. Для сокращения времени нагревания воды до температуры пастеризации и быстрого уничтожения ферментов плоды и овощи заливают горячим сиропом или заливкой на 1–2 см ниже краев горлышка.

Банки сразу накрывают простерилизованными крышками и устанавливают в водяную баню. Пробки вкладывают в горлышки бутылок и слегка укрепляют проволокой или тонким и прочным шпагатом.

Если используют крышки с зажимами, то сразу укупоривают ими банки. Сначала накладывают резиновое кольцо, проверяют плотность его прилегания к краям горлышка, затем прикрывают крышкой и надевают специальный металлический зажим. Зажимы накладывают осторожно, чтобы не нарушить положение резинового уплотнительного кольца. Если зажимы недостаточно эластичны, то лучше использовать два, устанавливая их крест-накрест.

Прогрев воды в водяной бане должен быть по возможности быстрым, чтобы не допустить переваривания продукции. Воду нагревают до температуры, указанной в соответствующем рецепте, и выдерживают при этой температуре установленное время, не прекращая подогревание. Считается, что продолжительность подогрева воды не должна превышать 15 мин для полулитровых банок и бутылок, 20 мин для одно- и двухлитровых, 25 мин для трехлитровых банок.

Продолжительность пастеризации и стерилизации отсчитывается с момента достижения установленной температуры воды. Для измерения температуры используют термометр. В отдельных случаях (например, при стерилизации зеленого горошка), когда температура кипения воды при стерилизации должна быть выше 100 °С, в воду добавляют поваренную соль.

После окончания процесса пастеризации или стерилизации банки и бутылки вынимают из воды специальным зажимом (щипцами). Банки герметически укупоривают закаточной машинкой, т. е. закатывают. Укупоренные банки несколько раз прокатывают по столу и устанавливают вверх дном до полного охлаждения.

Особый вид тепловой стерилизации – горячий розлив. Продукт прогревают до кипения, немедленно разливают в стерильную прогретую тару и укупоривают. В таре достаточной вместимости (2–3 л) запаса тепла в горячем продукте хватает для получения эффекта пастеризации.

Когда банки остынут, проверяют плотность укупорки. Поблизости от места проникновения воздуха в банку образуется пенка. Через некоторое время такие крышки легко открываются. В этом случае устанавливают и устраняют причину дефекта.

Если крышка открылась после охлаждения, консервы пастеризуют вторично, но на 5 мин меньше, чем указано в рецептуре. При быстром обнаружении дефекта укупорку можно провести без пастеризации, используя метод горящего алкоголя. Для этого резиновую прокладку протирают спиртом и накладывают на края горловины. В сухую крышку наливают немного спирта, поджигают, переворачивают, накрывая банку, и проверяют герметичность упаковки.

Бутылки укупоривают после окончания пастеризации и легкого охлаждения: пробки обвязывают крепким и тонким шпагатом, а затем головку бутылки окунают в расплавленный сургуч, парафин или смолу.

Молочные бутылки можно укупорить следующим образом. Из использованных лакированных консервных крышек вырезают кружки по размеру горлышка бутылки и перед укупориванием бутылок кипятят 15 мин. Под жестяной кружок подкладывают такой же кружок из пергаментной бумаги и накрывают ими горлышко бутылок. После окончания пастеризации головку бутылки заливают расплавленной смесью из двух частей сургуча и одной части парафина.

Полиэтиленовые крышки предварительно выдерживают несколько минут в кипящей воде, а затем закрывают ими стеклянные банки в горячем виде.

Чтобы плоды и ягоды после стерилизации не размякли, их нужно быстро охладить. Для этого банки вынимают из стерилизатора и переносят в большую кастрюлю, куда налито немного кипящей воды. Осторожно приливают холодную воду, потом всю воду сливают и наливают только холодную. Все эти операции выполняют осторожно, чтобы банки не лопнули от резкой смены температуры.

Независимо от эффективности способа водяного охлаждения чаще применяют менее трудоемкий способ воздушного охлаждения. Укупоренные банки переворачивают горлышком вниз и оставляют так до полного остывания. При этом нужно следить, чтобы не было сквозняков. Иногда перевернутые банки укутывают одеялом для самостерилизации и оставляют так до полного остывания (можно на всю ночь).

2. Консервируем ягоды и фрукты



О полезных и лечебных свойствах фруктов, ягод, цитрусовых, бахчевых, орехов и цветков

Абрикос

Дерево или кустарник высотой до 10 м семейства розоцветных. Цветки розовые или белые, распускаются раньше листьев. Ягоды округлые или продолговатые, мясистые, пурпурно-красного или желто-оранжевого цвета. Богаты витаминами, особенно провитамином А, калием. Употребляются в свежем, сушеном и консервированном виде (варенье, компот, сок), сладкие ядра широко применяются в кондитерской промышленности. Свежие абрикосы нельзя есть натощак, а также после приема трудно-перевариваемой пищи. Если абрикосы запить холодной водой, это вызовет понос. Свежие абрикосы вредны при язвенной болезни и остром гастрите. Из-за большого количества сахара абрикосы (особенно сушеные) запрещены больным сахарным диабетом.

Айва

Многолетнее дерево или кустарник высотой до 10 м семейства розоцветных. Цветки одиночные белые или розовые. Цветет в апреле – мае. Плоды овальные или продолговатые, желтые или лимонно-желтые, ароматные, созревают в сентябре – октябре, мякоть плотная, вяжущая. Содержит сахара, органические кислоты, пектиновые вещества. Из-за того, что в мякоти много каменистых клеток, она терпкая на вкус и жесткая, поэтому в свежем виде малосъедобная. Зато какой замечательный вкус у печеной айвы, да и варенье из нее отличное. Айва в сыром виде и в виде варенья может вызвать запор. Нельзя есть айву в большом количестве кормящим матерям, поскольку у грудных детей это вызовет вздутие животика.

Акация белая

Дерево высотой до 35 м, цветки белые или розоватые, крупные, многочисленные, собранные в кисти. Душистые цветки белой акации содержат ценное эфирное масло. В пищевой промышленности эфирное масло употребляется для ароматизации. Семена акации содержат жирное масло (до 12 %) и могут быть использованы для приготовления суррогатов кофе.

Актинидия

Крупные многолетние деревянистые вьющиеся лианы или лазящие кустарники семейства актинидиевых. Плоды актинидии содержат витамин С. По содержанию этого витамина актинидия превосходит цитрусовые. Актинидии – прекрасный пищевой витаминный продукт. Их употребляют в свежем и консервированном виде, а также для приготовления вин, киселей, пастилы, мармелада, компотов, сиропов, начинок для конфет; ягоды хорошо сохраняются в замороженном и сушеном виде.

Алыча, слива растопыренная

Дерево или кустарник семейства розовых. Вид представлен двумя подвидами – ткемали и алычой. Алыча отличается отсутствием колючек и ясно выраженной бороздкой с углублением у основания плода (у ткемали такой бороздки нет). Алыча широко распространена на Кавказе, в Средней Азии, в Крыму, Молдавии, в Украине и других районах. В Западной Европе и Средиземноморье ее широко культивируют (там она известна под названием «мирабель»). Из плодов алычи готовят безалкогольные напитки, вина, наливки, компоты, мармелад, пастилу. Из протертой через сито мякоти разваренных плодов, под сушеной, прокатанной и разрезанной на полосы, готовят вкусный витаминизированный лаваш. Его употребляют не только как приправу ко многим мясным блюдам в кулинарии, но также и как противоязвенное средство. Благодаря большому количеству пектинов сок алычи обладает высокой желеобразующей способностью, образует прозрачное золотистое желе.

Апельсин сладкий

Вечнозеленое плодовое дерево семейства рутовых родом из Юго-Восточной Азии. Широко культивируют в тропических и субтропических странах. В дикорастущем состоянии не обнаружен. Апельсин занимает главенствующее положение среди цитрусовых. Плоды широко используют в пищу на десерт, а также для переработки на сок, напитки, джемы, цукаты, применяют в кондитерском производстве. Из кожуры плодов получают эфирное масло, используемое для изготовления различных фруктовых напитков, ликеров, настоек.

Арбуз

Однолетнее растение семейства тыквенных, имеющее стелющийся и ветвящийся стебель длиной 2–3 м. Плоды шаровидные, овальные, реже цилиндрической формы, весом до 20 кг. Мякоть розового или красного цвета, вкус сладкий. Большая часть сахаров в арбузах представлена фруктозой. Арбузы с плотной кожурой хорошо сохраняются в прохладном месте. В народной медицине арбуз используется как мочегонное, антиоксидантное, общеукрепляющее средство, а также для повышения аппетита и устранения запора.

Арония, рябина черноплодная

Небольшой ветвистый кустарник высотой до 2,5 м семейства розовых. В дикорастущем состоянии произрастает в восточной части Северной Америки. В нашей стране широко культивируется как ценное пищевое, лекарственное и декоративное растение. По содержанию органических кислот плоды аронии значительно превосходят мандарины, землянику, малину, красную смородину. По количеству каротина они уступают плодам рябины обыкновенной. Плоды

аронии – ценное лечебное и профилактическое средство. При лечении гипертонии и атеросклероза рекомендуют применять сок или плоды аронии одновременно с плодами шиповника или черной смородины, богатыми аскорбиновой кислотой. Смесь соков аронии черноплодной и рябины обыкновенной используют для приготовления безалкогольных напитков с целью повышения их стойкости, физиологической ценности, а также для придания им нужного цвета.

Барбарис обыкновенный

Ветвистый кустарник высотой до 3 м семейства барбарисовых. Широко распространен в культуре и в дикорастущем состоянии. Плоды барбариса собирают не полностью созревшими – спелые ягоды очень мягки и легко давятся. Для домашнего хранения плоды пересыпают сахаром и ставят в прохладное место, а также сушат. Зеленые плоды ядовиты – они содержат алкалоиды. Но после созревания ядовитые свойства теряются. Из ягод барбариса готовят диетические блюда, соки, фруктовые воды, сиропы, квас, вина, ликеры, настойки, варенья и джем. В кондитерском производстве кислые плоды применяют как заменители лимона и уксуса. Чешское барбарисовое вино употребляют при запорах, головных болях, при лечении дифтерии. Ягоды барбариса – отличное средство для утоления жажды и возбуждения аппетита, сок – легкое слабительное. Из молодых листьев готовят витаминные салаты. В Закавказье барбарис сушат и измельчают в порошок, используемый в качестве пряности для шашлыков. Из барбариса можно готовить ликер, сок, варенье. Ранее при заболеваниях желудка использовали барбарис в виде «барбарисовых капель», представляющих собой настойку барбариса на ржаной водке. Из барбариса с яблоками и грушами готовят очень вкусное варенье.

Боярышник кроваво-красный

Кустарник или дерево высотой до 4 м семейства розоцветных. Цветки белые в густых щитовидных соцветиях, с характерным запахом. Цветет в мае – июне. Плоды ярко-красные, редко оранжево-желтые, овальные или шаровидные, с тремя-четырьмя косточками, созревают в сентябре-октябре, мякоть их сладковато-мучнистая. Содержит много витаминов С и Р, каротина. Его употребляют в свежем виде, готовят компоты, варенье, кисели, джемы. Длительный и бесконтрольный прием лекарственных средств на основе боярышника может вызвать угнетение сердечного ритма, поэтому лечение должно проводиться под контролем врача. Плоды боярышника, съеденные натощак, вызывают желудочный спазм и даже рвоту. После употребления сырых плодов нельзя пить холодную воду – это тоже вызовет колику.

Брусника обыкновенная

Брусника растет на кислых лесных почвах, в сухих и влажных местах, в низинах и горной местности. Это излюбленная ягода для приготовления компотов. Собирают бруснику совершенно спелой. Созревает она постепенно с июля до конца сентября. В свежем виде брусника используется мало. Моченая брусника не портится, так как она содержит бензойную кислоту – естественный консервант. Брусника содержит также сахара, витамин С (около 2 %), каротин. Бруснику также сушат, добавляют в соусы к дичи, вырезке на сметане. Компот из брусники подают к дичи, особенно к мясу косули, фазана, куропатки. Компот можно готовить в смеси с грушами.

Бузина черная

Кустарник или небольшое дерево высотой 2–6 м семейства жимолостных. Цветки мелкие, желтовато-белые, душистые, в крупных многоцветковых плоских щитковидно-метельчатых соцветиях. Цветет в мае – июле. Плоды – слизистые, буро-фиолетовые, кисло-сладкие ягоды, созревают в августе – сентябре. Ягоды содержат витамины Е, С, каротин, эфирное масло, сахара (глюкозу, фруктозу). Цветки бузины – особое лекарственное средство. Собирают цветки на дикорастущих кустах с мая по июль. Цветки и плоды представляют интерес как пищевые продукты. Молодые душистые соцветия прибавляют к виноградному суслу для придания вину мускатного запаха и вкуса. Из цветков готовят варенье. Примесь их к тесту придает печению миндальный запах. Цветки и плоды используют при производстве коньяков и ликеров. Из зрелых плодов получают уксус, суррогаты чая и кофе, готовят кондитерские изделия, приправы к супам.

Виноград

Многолетняя деревянистая вьющаяся лиана длиной до 40 м, одна из древнейших и самых распространенных культур. Плод – ягода с мелкими, твердыми семенами и хорошо развитым околоплодником (мякотью). Сорты, у которых ягоды не имеют семян, сушат, получая знаменитый кишмиш. Ягоды винограда не только вкусны, но и очень полезны, поскольку богаты сахаром (глюкозой), витаминами (особенно Р и С), содержат органические кислоты, минеральные вещества (много железа, калия, магния). Из винограда получают прекрасный сок, варенье, желе, маринад, компот, сироп, вино, молодые листья используются в кулинарии. Виноград очищает кровь, выводит из организма шлаки, улучшает состояние дыхательных путей и легких. Сладкие сорта винограда противопоказаны при диабете, острой дизентерии, поносах, гипертонической болезни. Сочетание винограда с молоком, огурцами, дыней, жирной пищей, минеральной водой, рыбой, пивом часто вызывает расстройство желудка.

Вишня

Дерево или кустарник высотой 3–7 м семейства розоцветных. Цветки белые, реже розовые. Цветет в апреле – мае. Плоды – сочная костянка с шаровидной или яйцевидной косточкой. Созревает в июне – июле. Вишня вкусна и весьма полезна, богата витаминами (особенно С и Р), минеральными веществами (железом, калием, кальцием), кислотами, углеводами. Вишню широко используют в сыром, сушеном и консервированном виде. Из свежих и высушенных плодов готовят варенье, сиропы, компоты, кисели, наливки, вина, настойки, фруктовую воду, конфеты. Листья используют при мариновании и квашении капусты, огурцов и других овощей. Кора применяется для дубления кожи. Необходимо отметить, что косточки вишни содержат ядовитые вещества, поэтому употребление их внутрь даже в малом количестве нежелательно. Особенно опасны долго хранящиеся наливки, настойки, варенье, компоты, приготовленные из вишен с косточками.

Груша

Дерево высотой 10–20 м семейства розоцветных. Цветки белые. Культивируется с давних времен. Различают две большие группы сортов: сочные груши с тающей во рту ароматной мякотью и плоды с жесткой мякотью. Плоды содержат сахара, органические кислоты, дубильные, пектиновые, ароматические, минеральные вещества, витамины (особенно много Р, С, Е).

Плоды сушат, готовят из них компоты, повидло, цукаты, варенье, квас, пастилу, эссенцию для фруктовых напитков, сидр. Груши оказывают бодрящее, освежающее действие, улучшают настроение, полезны при усиленном сердцебиении, жжении в мочевом пузыре, способствуют перевариванию пищи. Груши полезны при болезнях легких, тяжелых отравлениях грибами. Как и всеми фруктами, грушей нельзя злоупотреблять, есть ее следует в меру и не натощак, а спустя час после еды. Поев груш, нельзя пить сырую воду, есть плотную, тяжелую пищу и мясо.

Дыня

Однолетнее растение семейства тыквенных. Выведены сорта продолговатой, яйцевидной, шарообразной формы, с гладкой, морщинистой кожурой, светло- и темно-желтые, зеленые, желто-зеленые и пестрые, с мякотью желтой, розовой, белой, с различным ароматом. Дыня богата сахарами, витаминами (особенно С, В₁, В₆), минеральными веществами (железом, цинком, медью, марганцем). Дыня употребляется в свежем и сушеном виде, как сладости. Из дыни готовят варенье, повидло, мармелад, компоты. Дыня противопоказана при сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии и других кишечных расстройствах. Дыню нельзя сочетать со спиртными напитками, медом, запивать холодной водой – все это вызывает вздутие, кишечную колику и сильный понос. Противопоказана она и кормящим матерям, поскольку может вызвать у ребенка тяжелые диспепсические явления.

Ежевика

Кустарник с многолетними корневищами и двулетними надземными побегами, высотой 50–75 см, семейства розоцветных. Как ягодное и лекарственное растение известно с давних пор. Цветки белые, реже розовые, крупные, собраны на конце стебля. Цветет с июня до осени. Плоды – сложные костянки черного или красного цвета, с сизым налетом, не отделяющиеся от мягкого плодоложа. Плоды созревают с июля до октября. Ежевика содержит много разных витаминов, сахаров, есть пектиновые, минеральные вещества, органические кислоты. Ягоды едят свежими, готовят из них варенье, сок, компот, сироп, джем, используют в вино-лекарственной и кондитерской промышленности. Свежий сок и сироп широко применяются в производстве безалкогольных фруктовых вод. Отсутствие побочного действия делает ягоды ежевики особенно ценными для детей.

Жимолость съедобная, каприфоль

Кустарник высотой до 1,5–3 м семейства маслиновых. Растет на болотах. Особенно широко распространен на Камчатке, где местным населением назван камчатской вишней, а также в Сибири, на Дальнем Востоке и Сахалине. Ягоды продолговатые, относительно крупные, черные с голубовато-сизым налетом. Плоды своим приятным вкусом похожи на голубику, употребляются в пищу в свежем виде. Из них также варят вкусное варенье, делают кисели, желе, начинки для пирогов, напитки.

Земляника

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных. Садовая земляника имеет разветвленный стебель высотой до 10 см, цветки белые или слегка желтоватые. Цветет в мае – июне, ягоды мягкие, ароматные. В свежих листьях содержание витамина С в 5 раз выше, чем в ягодах. Плоды земляники используются в свежем и переработанном виде (варенье, сироп, тертая с сахаром, компот). Плоды и свежий сок обладают отбеливающим и очищающим дей-

ствием и используются для устранения веснушек и угрей. Водные извлечения из ягод и листьев применяют при наличии гнилостного запаха изо рта. В больших количествах эта ягода уменьшает поглощение йода щитовидной железой, поэтому полезна тем, у кого функция этой железы повышена.

Инжир

Дерево или кустарник высотой до 10 м семейства тутовых. Его называют также смоквой или фигой. Плоды имеют самую разнообразную окраску – от желтой до черно-синей, формой и величиной напоминают мелкие груши. Содержит витамины В₁, В₂, С, Е, РР, сахара, дубильные вещества, алкалоиды. Их употребляют в свежем и сушеном виде, готовят из них варенье, джем, сироп, компот.

Из-за большого содержания сахара инжир противопоказан при сахарном диабете.

Ирга обыкновенная

Куст высотой до 3 м семейства розовых. Плоды круглые, величиной с горошину, вначале красные, после созревания черные с сизым налетом, сочные, сладкого приятного вкуса. Плоды созревают неравномерно, поэтому их собирают в несколько приемов. Дозревшие плоды не опадают, а висят на ветках, постепенно подсыхая, их можно собирать до первых заморозков. По количеству витамина С они приближаются к сливе, флавонолов – к рябине. Плоды используют в пищу свежими, перерабатывают на желе, пастилу, варенье, вино, сушат для компотов и киселей.

Каштан съедобный

Лиственное дерево высотой до 35 м родом из Малой Азии, Греции и Кавказа. Плоды – орехи, сидящие по 1–3 в колючей плюске; оболочка их кожисто-деревянная, блестящая, коричневая, большей частью голая. Семя гранисто-шаровидное, в тонкой буроватой оболочке. Орехи каштана очень вкусны, особенно жареные или засахаренные; употребляют их также сырыми или вареными, перерабатывают в муку, кофейный напиток, спирт и т. д. Каштаны – ценный пищевой и вкусовой продукт, популярный на юге Европы и в Закавказье. К сожалению, долгого хранения они не переносят, быстро портятся.

Клюква обыкновенная

Стелющийся вечнозеленый кустарничек семейства брусничных с тонкими одревесневшими стеблями длиной 60–70 см. Цветет в мае – июне. Плоды – темно-коричневые кисло-сладкие ягоды, созревают в сентябре – ноябре. Собирают их ранней весной или после первых заморозков. Благодаря большому количеству бензойной кислоты ягоды могут долго не портиться (замороженными они сохраняются до двух лет). Клюкву широко используют как пищевой продукт. Ягоды едят свежими, из них готовят морсы, сиропы, соки, экстракты, порошок для киселя, квас, мармелад, начинки для конфет, засахаривают. Большой популярностью пользуется клюква при приготовлении квашеной капусты «провансаль». Готовят из нее и варенье, применяя как отдушку мандариновую, апельсиновую цедру или яблоки. Наружно клюкву применяли как инсектицидное средство против гнид и головных вшей. При острых воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте, язвенной болезни желудка и гастритах с повышенной кислотностью клюква противопоказана.

Кизил

Кустарник или дерево высотой 3–9 м семейства кизилковых. Цветки мелкие, желтые, собраны в сидячие зонтики. Плоды – сочная костянка, крупные, висячие, продолговатые, ярко-красные, лиловые или желтые, созревают в августе – сентябре, кислые, вяжущие. Плоды содержат органические кислоты (в основном яблочную), сахара, дубильные, пектиновые вещества, аскорбиновую кислоту, рутиноподобные вещества. В свежем виде кизил едят полностью созревшим, готовят из него водицу (ягоды залить водой и оставить настаиваться), но чаще его перерабатывают (соки, кисели, компоты, сиропы, варенье, повидло, маринады, наливки). Сок, варенье и компот из плодов рекомендуются при малокровии, болезнях печени, подагре, сахарном диабете, в качестве сокогонного, желчегонного и мочегонного средства.

Крыжовник

Многолетний кустарник семейства крыжовниковых. Плод – ложная ягода, округлая или продолговатая, голая или опушенная, белая, желтая, зеленая, красная, пурпурная или черная, на вкус кисло-сладкая. Созревает в июле-августе. Ягоды содержат сахара, клетчатку, пектины, органические кислоты, витамины (С, Е, В₁, В₂, В₆, каротин), минеральные вещества. Ягоды употребляют в свежем виде, готовят из них соки, повидло, мармелад, наливки, компоты, варенье.

Куманика (ежевика кустарниковая)

В природе существует множество видов, подвидов и форм ежевики, возникших путем естественного скрещивания, один из них – куманика. Для сбора ягод и даже лекарственных листьев годятся все виды. Сок куманики, как полагают, полезно принимать при увеличении щитовидной железы.

Лимон

Многолетний субтропический кустарник высотой 3–7 м семейства рутовых. Цветки белые, снаружи пурпурные или красновато-фиолетовые, душистые. Цветение начинается в апреле – мае и длится несколько месяцев. Плоды продолговатые, чаще яйцевидные, сочные, светло-желтые, созревают в ноябре – феврале. Они содержат сахара, органические кислоты, пектин, эфирное масло, фитонциды, витамины (особенно много витамина С), минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, магний и др.). Лимоны чаще всего употребляют в свежем виде (с чаем), готовят из них варенье, сиропы, джемы, компоты, мармелад, конфеты.

Лимон может нанести вред страдающим гиперацидным гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки; повышая секрецию желудочного сока, может вызвать изжогу, сильные спазматические боли, рвоту. Такие больные должны употреблять лимон в небольших дозах (1–2 дольки с чаем) и только после еды.

Лимонник китайский

У лимонника целебны не только плоды, но и стебли, листья, корни. Есть в этом растении эфирные масла, большой спектр микроэлементов и витаминов, в том числе витамин Е. Все растение, особенно плоды, содержит вещество схизандрин, которое обладает тонизирующим действием, снимает утомляемость и повышает работоспособность. Лимонник – прекрасное

сырье для переработки. Плоды собирают полностью созревшими в посуду или корзину. Слегка подвяленные ягоды сушат в духовом шкафу при температуре 60 °С в течение 3–4 дней. Из ягод готовят кисель, джем, прохладительные напитки, в кондитерском производстве – начинку для конфет. Сок используют для букетирования вин. Из листьев и коры заваривают лечебный чай с нежным лимонным ароматом, имеющий противогипотензивные свойства. Препараты лимонника противопоказаны при нервном возбуждении, бессоннице, повышенном артериальном давлении и нарушениях сердечной деятельности.

Липа

Всем известное и любимое дерево. Липа цветет две недели в июне или июле множеством медоносных цветов. В это время собирают соцветия с опорными листьями, сушат их, расстилая сырье тонким слоем, на сквозняке в тени. Липовый цвет хранят не более 1 года, иначе он теряет ценные вещества. Липовый цвет употребляется при простудных заболеваниях легких (бронхит, грипп), как составная часть чаев – противоревматического, при неврозах, спазмах. Липовый цвет в горячем чае действует потогонно. Он имеет и косметические, дезинфицирующие и очищающие воздействия. Применяют его для ванн, полоскания горла, ополаскивания волос. Из липового цвета изготавливают домашние «липовое вино» и «мед» аналогично тому, как это делают из цветков одуванчика.

Малина

Полукустарник семейства розоцветных, высотой 1–3 м. Цветки белые, соцветие – кисть или щиток, цветет с мая до осени. Ягода – сложная костянка красного или янтарно-желтого цвета. Содержит сахара, клетчатку, органические кислоты, пектиновые вещества, витамины (С, В₆, Е, В₁, В₂ и др.), минеральные вещества. Ягоды употребляют в свежем и переработанном виде – готовят варенье, мармелад, компоты, кисели, сиропы, джемы, наливки, желе и др. Очень полезна сушеная малина.

Мандарин японский

Небольшое развесистое дерево высотой 2,5–4 м семейства рутовых. Плоды округло-приплюснутые, оранжевожелтые, кисло-сладкие, с легко отделяющейся тонкой кожурой, содержащей эфирное масло. Родина мандарина – Япония. Сейчас его культивируют на Черноморском побережье Кавказа, в Азербайджане. Плоды созревают в октябре-декабре. Плоды мандарина применяют как ценный диетический продукт, повышающий аппетит, улучшающий обменные процессы и насыщающий организм витаминами в зимнее время. Мандариновую кожуру употребляют как заменитель померанцевой корки при приготовлении различных лекарственных препаратов, настоев, сиропов, экстрактов, а также в пищевой промышленности.

Миндаль

Дерево или кустарник семейства розоцветных, высотой 6–10 м, цветки белые или светло-розовые, плод – односемянная костянка, эллиптическая или яйцевидная. Косточка деревянистая, с гладкой (у дикорастущего горького миндаля) или дырчато-ямчатой (у сладких сортов) поверхностью. Околоплодник войлочно-опушенный, зеленый, при созревании легко отделяется от косточки. Семя яйцевидное, сжатое с боков, с коричневой тонкой оболочкой. Семянное ядро белое, сладкое или горькое. Растение цветет в марте – апреле, плодоносит в августе. Семена сладкого миндаля содержат белки, витамин В₂, минеральные вещества (фос-

форнокислые соли кальция, калия, магния и др.), амигдалин. Кора и корни миндаля содержат много дубильных веществ. Семена сладкого миндаля едят в сыром и жареном виде, добавляют в варенье. Следует иметь в виду, что после приема горького миндаля под действием фермента эмульсина образуются такие ядовитые вещества, как синильная кислота и бензойный альдегид. От больших доз синильной кислоты смерть наступает через несколько минут вследствие паралича дыхательного центра.

Облепиха

Кустарник или дерево семейства лоховых, высотой до 6 м. Цветки очень мелкие, желтоватые, собраны в короткие пучки. Плод – шаровидная костянка, золотисто-желтого или красноватого цвета, сидящая на очень короткой ножке. Цветет в апреле – мае, плоды созревают в сентябре-октябре. Их употребляют в сыром и переработанном виде (готовят варенье, соки, джемы, желе, наливки, кисели). Плоды содержат масло, сахара, кислоты, (яблочную, винную, никотиновую), клетчатку, пектин, витамины (С, Р, каротиноиды, Е, В₆ и др.), минеральные вещества, листья – витамин С. В качестве противовоспалительного, ранозаживляющего, болеутоляющего средства широко применяется облепиховое масло. Облепиховым маслом лечат обморожения, раны, ожоги, пролежни, волчанки, экземы, кольпиты, эндометриты, эрозии матки и другие заболевания. Сок облепихи с медом пьют при кашле, гриппе, ангине. Свежие плоды и сок содержат много кислот (яблочную, винную, никотиновую). Больным гиперацидным гастритом и язвенной болезнью желудка не следует употреблять свежие плоды и сок.

Орех грецкий

Дерево высотой до 35 м с мощной раскидистой кроной семейства ореховых. Плод – голая зеленая костянка, семя с тонкой морщинистой оболочкой по бокам с тупыми ребрами. Наружный околоплодник мясистый, зеленый, по мере созревания чернеет и отделяется от орехокосточки; скорлупа ореха деревянистая, серовато-коричневая. Семя ореха содержит: жирное масло, белок, аминокислоты, витамины (Е, С, В₆, В₁, В₂), минеральные вещества. Семена ореха употребляют в натуральном и подсушенном виде. Следует, однако, помнить, что поскольку орехи содержат до 15 % белка, у лиц с повышенной чувствительностью могут возникнуть аллергические реакции (крапивница, диатез и др.).

Персик

Дерево высотой 3–5 м из семейства розоцветных, цветы многочисленные, розовые, цветет в апреле – мае. Плоды продолговатые или круглые, в зависимости от сорта, созревают с июня по ноябрь. Содержат сахара, клетчатку, пектин, органические кислоты, витамины (С, Е, А, В₁, В₂, В₆, В₁₅), минеральные вещества. Употребляются в свежем и переработанном виде (готовят компоты, сок, варенье, сушат, консервируют). В древней медицине плоды использовали для смягчения желудка, повышения аппетита, укрепления организма. Есть их рекомендовалось до еды. Персики способствуют очищению организма от вредных веществ. Из-за небольшого содержания органических кислот, в отличие от абрикосов, алычи, вишни, сливы, персики можно есть при хронических заболеваниях органов пищеварения, печени, почек. Следует помнить, что из-за большого содержания сахара употребление спелых плодов нежелательно при диабете.

Роза

Цветки дикорастущих и культурных видов розы можно употреблять в кулинарии, для лечебных и косметических целей. В зависимости от вида растения листья розы содержат эфирное масло, антицианы и 10–25 % дубильных веществ, кроме других элементов, витаминов, ферментов. Собирают лепестки непосредственно во время цветения и осторожно засушивают. Хранить их нужно в закрытой посуде. Лепестки обладают лекарственным свойством, настойки из них применяют для полоскания при воспалении полости рта и горла. Культурные крупноцветковые розы для лекарственных целей не применяют. Раньше из лепестков готовили сироп, освежающий при лихорадках, заболеваниях почек. Лепестки розы добавляли в мед и вино. Чай из цветков хорошо влияет на сон. И сейчас в арабских странах лепестки роз используют в пирожных и даже, например, подают к цыпленку. Из лепестков варят варенье. В настоящее время в кулинарии из цветков приготавливают мармелад, напитки и т. п.

Рябина обыкновенная (красная)

Дерево, достигающее в высоту 15 м, семейства розовых. По количеству каротина плоды рябины превосходят некоторые сорта моркови. Плоды рябины используют в кондитерской и пищевой промышленности: в основном их перерабатывают на кондитерские изделия, сок, ликер, квас, уксус. В медицинской практике их применяют как витаминное средство в виде поливитаминного чая при цинге и других авитаминозах. Особенно часто пользуются поливитаминным чаем, который состоит из плодов рябины и шиповника (пополам). Плоды рябины снижают уровень холестерина в крови.

Слива

Дерево или кустарник высотой 3—12 м семейства розоцветных. Цветки одиночные или по 2–5 в соцветии, белые, зеленоватые или розоватые. Плод – мясистая костянка односемянная, округлой, овальной или яйцевидной формы. Цветет в мае – июне, плоды созревают в июле–августе. Они содержат сахара, пектин, клетчатку, органические кислоты (в основном яблочную), витамины (С, Е, РР, К, В₆ и др.), минеральные соли. Плоды широко используют в свежем и переработанном виде – готовят из них соки, компоты, варенья, кисели, джемы, повидла, пастилу, мармелад, наливки, настойки; в сушеном виде добавляют в первые и вторые блюда.

В народной медицине используются плоды и листья. Плоды – для улучшения аппетита и пищеварения, в качестве легкого слабительного, при атеросклерозе, болезнях почек, ревматизме, подагре. Слива сушеная используется в качестве слабительного (по 10–20 штук перед сном). У грудных детей сливы могут вызвать расстройство желудка, поэтому кормящим матерям следует воздержаться от употребления их.

Смородина красная, смородина белая

Ягоды красной и белой смородины вкусны и полезны. Смородину выращивают как куст или дерево. Смородина содержит сравнительно много кальция, фосфора, железа. В ней есть также каротин, витамин В и около 30–80 мг витамина С в зависимости от сорта. Смородина освежает, способствует выделению желудочного сока, снижает температуру. Ягоды содержат до 2,5 % органических кислот (более низкое содержание щавелевой кислоты), большое количество пектина и дубильных веществ. Из смородины готовят соки, сиропы, морсы, фруктовые

паштеты, компоты, используется она и как начинка для мучных изделий. Очень вкусны джемы и мармелады в сочетании ее с черешней.

Смородина черная

Кустарник высотой 1,5–4,4 м семейства крыжовниковых. Цветки красновато-белые, собранные в поникающие 5–10-цветковые кисти. Плод – многосемянка черная, красная, белая, кисловатая на вкус. Собирают в июле-августе. Ягоды содержат сахара, клетчатку, органические кислоты, пектиновые вещества, витамины (С, Е, каротин, В₆ и др.), минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, магний, натрий, железо, марганец, медь, цинк, бор). Их широко используют в свежем и переработанном виде (готовят варенье, соки, сиропы, кисели, компоты, листья применяют в консервировании). Черная смородина – прекрасное витаминное средство. Ее назначают при инфекционных заболеваниях, ослабленным или выздоравливающим больным в комплексе с основными лекарствами. Сок черной смородины назначают при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах, для профилактики цинги. При лечении гипертонической болезни ежедневно следует съедать натощак по 80–100 г свежих ягод.

Терновник

Ягоды терновника очень терпкие, их собирают при полной зрелости, когда прихватит мороз. Ягоды едят свежими, добавляют в компот, из вялых фруктов готовят вино, сироп. Их можно сушить. В плодах терновника есть сахара, очень много дубильных веществ, около 20 % витамина С, каротин, витамины группы В, органические кислоты, антоцианы, пектин и гликозид, амигдалин, ядовитый в больших и безвредный в малых дозах. В них содержатся и минеральные вещества, много кальция, калия и магния. Плоды помогают при расстройствах желудка, болезнях мочевыводящих путей.

Тут (шелковица)

Многолетнее дерево семейства тутовых высотой 20 и более метров. Кора бурая, трещиновидная, цветки собраны в сережковидные соцветия. Плод – ложная сочная костянка, бывает белый, черный, розовый и темно-фиолетовый. Содержит сахара, гликозиды, яблочную кислоту, витамины (С, группы В), железо. Используется в свежем и сушеном виде, а также для приготовления вин. Из свежих плодов получают сок, который кипятят на слабом огне до медообразной консистенции. Его употребляют с чаем и назначают при лихорадочном состоянии в качестве потогонного, мочегонного и жаропонижающего средства. Содержание в ягодах большого количества фосфора делает их особенно полезными для детей младшего возраста и для женщин во второй половине беременности. Тут нельзя запивать холодной водой – это может вызвать урчание в животе, вздутие, нередко понос; диабетикам и гипертоникам нельзя есть много сладкого туты – у диабетиков увеличивается содержание сахара в крови, а у гипертоников, особенно в жаркое время, возможно повышение давления.

Тыква

Однолетнее растение семейства тыквенных. Стебли у тыквы длиной до 10 м, покрыты жесткими волосками. Созревает в августе – ноябре. Содержит белковые вещества, сахара, пектин, клетчатку, витамины (С, каротин, РР, группы В), минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, хлор, серу, магний, железо, цинк, медь, фтор, марганец). Широко применяется в

вареном, жареном, печеном виде. Тыквенный сок или отвар тыквы с медом, принятый на ночь, успокаивает центральную нервную систему, действует как снотворное средство. Поскольку тыква выводит излишки жидкости из организма, ее применяют как мочегонное при водянке, отеках различного происхождения, заболеваниях почек, мочевыводящих путей.

Ревень

Ревень содержит небольшое количество каротина, витамин С, из минеральных веществ – в основном железо, калий, фосфор, магний. В ревене есть сахара, пектин, дубильные вещества, флавоноиды. Лучшими считаются растения с красными черенками. В апреле – мае черенки, лишенные листьев, употребляются в пищу. Перед приготовлением их необходимо очистить. Этот овощ полезен благодаря присутствию в нем защитных веществ. Для организма человека неприемлем высокий уровень содержания в ревене щавелевой кислоты (0,5–3 %), поэтому в него необходимо добавлять молоко, творог. Здоровым людям с весны время от времени полезно употреблять в пищу ревень, но для страдающих ревматизмом и болезнями мочеточников он противопоказан. В кулинарии ревень используют так же, как яблоки, – в компоты, джемы, супы, начинки, пудинги.

Фиалка душистая

Лекарственное растение, используемое и в косметике. Ее листья имеют лечебные мочегонные свойства, дают отхаркивающий эффект. Содержат сапонин, эфирное масло, органические кислоты. Ароматное эфирное масло цветков применяют в косметике. Из цветков можно приготовить сироп от кашля, листья идут в кулинарию – при готовке вегетарианских супов на 1 л супа добавляют 1 ложку свежих листьев. Когда-то цветки фиалки засахаривали (намоченные во взбитом белке густо посыпали сахаром и высушивали) и использовали как цукаты.

Физалис обыкновенный

Многолетнее растение высотой 20—100 см семейства пасленовых. Плод – оранжево-красная ягода, заключенная в огненно-оранжевую, пузыревидную, почти шаровидную чашечку с резко сходящимися на верхушке зубцами. Семена беловатые или желтоватые, мелкосетчатые. Цветет в мае – августе. Ягоды созревают в июне – сентябре. Плоды содержат сахара, следы неядовитого алкалоида, горькое вещество, 0,1 % каротина, органические кислоты (в основном лимонную, а также яблочную, винную и янтарную), витамин С. Зрелые плоды без чашечки используют в пищу как диетический продукт, из них готовят кондитерские изделия. Горечь, присущая свежим ягодам, исчезает после их замораживания. Зеленые плоды вместе с чашечкой солят, маринуют. Из плодов получают красную пищевую краску для подкрашивания сливочного масла. Эссенцию из свежих ягод используют в гомеопатии.

Черемуха обыкновенная

Дерево или крупный кустарник высотой 2—15 м семейства розовых. Цветет в апреле – июне. Плоды – шаровидные, черные костянки диаметром 8—10 мм, сладкие, сильно вяжущие. Косточка округло-яйцевидная. В плодах, коре и листьях найдены дубильные вещества (в коре их 2–3 %). В состав плодов входят также органические кислоты (яблочная и лимонная), витамины С, Р, антоцианы, флавоноиды, до 5 % сахаров, эфирное масло. Зрелые плоды едят свежими, используют для приготовления наливок, настоек и прохладительных напитков, соком их подкрашивают кондитерские изделия, вина. Порошок из сухих плодов – хорошая начинка

для пирогов, ватрушек (в Сибири), из него варят кисель, иногда заваривают как суррогат чая. В некоторых местностях такой порошок прибавляют к ржаной и пшеничной муке, отчего хлеб приобретает приятный аромат. Плоды входят в состав желудочного чая. По действию они могут заменить плоды черники (часто их используют совместно).

Черешня

Дерево высотой до 35 м семейства розоцветных. Цветет в апреле – мае. Цветки крупные, белые, при отцветании розовеют. Плоды яйцевидные или шаровидные, крупные, сочные темно-красные, розовые, желтые или почти черные, в зависимости от сорта, созревают в июне – июле. Содержат сахара, клетчатку, пектин, органические кислоты, витамины (С, группы В), дубильные вещества, органические вещества (в частности железо). Листья богаты витамином С. Плоды употребляют в свежем и сушеном виде, готовят из них варенье, компоты, соки, сиропы. Плоды черешни рекомендуются при гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при атонии кишечника, спастических колитах и т. п.

Черника обыкновенная

Черника растет у нас в редких хвойных лесах. Синие плоды созревают в июле – августе. Черника относится к самым полезным ягодам. Из черники делают компоты, варенье, ее замораживают и сушат. С черникой пекут очень вкусные пироги, ватрушки, блинчики и другие мучные изделия. Из нее также готовят соус.

Шиповник

Многолетний кустарник высотой до 3 м семейства розоцветных. Цветки одиночные от бледно-розового до темно-красного цвета. Цветет в мае – июле. Плоды длиной 15–20 мм, широкоовальные или удлинено-овальные, реже шаровидные, гладкие, ярко- или светло-красного цвета, созревают в августе – октябре. В зависимости от вида шиповник культивируется как лекарственное, декоративное, пищевое или медоносное растение. Плоды содержат витамины (С, каротин, группы В, РР, К, рутин, в семенах – Е), сахара, органические кислоты, пектин, железо; корни и листья богаты дубильными веществами. Шиповник потребляют в сыром и сушеном виде (заваривают кипятком, настаивают 3–6 часов, остужают и пьют). Зрелые плоды дикорастущих видов шиповника используются в качестве поливитаминного сырья, усиливающего иммунные реакции организма. Масло, полученное из семян, применяется как ранозаживляющее и противовоспалительное средство. Сироп из плодов можно давать грудным детям.

Яблоня

Дерево или кустарник высотой 3–4 м семейства розоцветных. Плоды содержат сахара, клетчатку, крахмал, пектиновые вещества, органические кислоты, витамины (Р, С, группы В, каротин, в зеленых сортах – Е), минеральные вещества (калий, натрий, фосфор, магний, серу, железо, цинк, медь, алюминий, йод). Яблоки – питательный и диетический продукт. Из свежих готовят варенье, джем, повидло, пастилу, желе, мармелад, квас, соки, уксус; из сушеных – напитки. Сок яблок хорошо успокаивает нервную систему, улучшает обмен веществ в организме, активизирует работу мозга, снижает уровень холестерина в крови, его рекомендуют при повышенной умственной нагрузке, малоподвижном образе жизни, сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, гипертонии, ожирении, малокровии, сахарном диабете.

Консервировать – значит сохранять

Варенье

Варенье получают из цельных или нарезанных на дольки плодов или ягод, сваренных в сахарном сиропе до густой прозрачной массы, в которой плоды сохраняют свою форму. Сироп варенья после охлаждения не желеирует (в отличие от джема), и плоды легко отделяются от него.

Для приготовления варенья можно использовать любые ягоды и фрукты, некоторые овощи, а также зеленые грецкие орехи и цветы. На варенье отбирают плоды и ягоды с высоким содержанием сахаров и кислот в подходящем соотношении, так как они в значительной мере обуславливают вкусовые качества готового продукта. Большое значение имеет также содержание в плодах ароматических веществ, которые впоследствии переходят в варенье.

Лучше всего готовить варенье из зрелых плодов и ягод. Недозрелые плоды после варки сжимаются, и поверхность их сморщивается. С другой стороны, незрелые плоды богаты пектином, который и вызывает желеирование сиропа. Перезрелые же ягоды и плоды не пригодны для варки варенья потому, что они легко развариваются и утрачивают свою форму.

При варке варенья на каждый килограмм фруктов или ягод берут 1–2 кг сахара. Это дает возможность получить достаточное количество сиропа, в котором фрукты или ягоды хорошо сохраняют свою форму, что придает варенью приятный вид. К тому же варенье, сваренное при правильном соотношении количества плодов и сахара, лучше сохраняется.

Варить варенье можно не только в сахаре, но и на меду, который следует брать в том же количестве, что и сахар. А можно брать пополам сахар и мед.

В большинстве случаев варка варенья начинается с приготовления сиропа (способ его приготовления см. в гл. 1). Сироп готовят различной крепости в зависимости от вида плодов, их плотности и способа варки варенья. Независимо от этого сироп должен быть такой крепости, чтобы в готовом варенье содержание сахара было не менее 68 %. Сироп должен быть прозрачным и красивым. При варке варенья плоды должны пропитаться сиропом. Одновременно с проникновением сахара в плоды их сок переходит в сироп. В результате этого содержание сахара, кислот и других растворимых веществ в плодах и сиропе выравнивается, и готовое варенье приобретает приятный вкус. Для варки варенья применяют широкую мелкую посуду (таз) из алюминия или нержавеющей стали. Медные тазы также используют, но надо следить, чтобы таз не имел налета окислов.

Варенье можно готовить двумя способами:

1. Плоды засыпают сахаром и выдерживают, а затем варят сначала на слабом, а затем на более сильном огне.
2. Плоды опускают в приготовленный сироп и затем варят. Чем тверже плоды, тем крепость сиропа должна быть меньше. В таком случае процесс варки продолжается дольше, что обеспечивает доведение плодов до готовности.

Кроме того, варенье можно готовить путем однократной и многократной варки.

При однократной варке плоды смешивают с сиропом и варят до готовности. При многократной – заливают сиропом и доводят до кипения. Затем снимают с огня и выдерживают 5–8 часов, чтобы сироп проник в мякоть плодов. Варку и выстаивание повторяют несколько раз. При таком способе варки крепость сиропа, в котором варятся плоды, повышается постепенно, при каждой варке. Температура кипения сиропа в конце первой варки должна быть 102 °С, в конце второй – 103 °С, в конце третьей – 104 °С и в конце четвертой варки – 105 °С.

Если свежие плоды подвергнуть непрерывной длительной варке в сиропе (однократной варке), вода из них очень быстро переходит в сироп, плоды сморщиваются, и внешний вид

варенья ухудшается. При многократной варке сироп с находящимися в нем плодами варят по несколько минут, по мере остывания сиропа сахар проникает в плоды, что препятствует уменьшению их объема и сморщиванию при последней варке.

При варке варенья образуется пена, которую нужно непрерывно снимать с помощью шумовки.

Для предохранения варенья от засахаривания в него за несколько минут до прекращения варки добавляют чайную ложку винной или лимонной кислоты на 1 кг сахара.

Варенье считают готовым, когда капля сиропа, вылитая на блюдце или кусочек сахара, сохраняет форму и не расплывается.

В готовом варенье ягоды или фрукты не всплывают, а ровно распределяются в сиропе и делаются прозрачными.

С готового варенья снимают пенку, дают остыть и только тогда расфасовывают. Варенье разливают в чистые сухие подогретые банки, при этом следует следить за тем, чтобы в банки не попали капли воды, так как из-за большой концентрации сахара варенье легко засахаривается.

Если варенье будут расфасовывать в банки без герметической укупорки, то температура кипения сиропа должна быть 108 °С, если варенье расфасовывают в банки в кипящем состоянии с герметической укупоркой и самостерилизацией, то температура кипения сиропа в конце второй варки должна быть 104–105 °С.

Наполненные банки закрывают прокипяченными лакированными крышками и сразу закатывают или накрывают пергаментной бумагой и обвязывают шпагатом.

Хранить варенье надо в сухом и прохладном месте.

Случается иногда, что варенье во время хранения засахаривается, то есть ягоды как бы обсыпаны сахарными крупинками – признак того, что варенье переварено.

В таком случае нужно в варенье влить столовую ложку воды (на пол-литровую банку), поставить банку в кастрюлю с холодной водой, налитой на столько же, на сколько в банке варенья, поставить кастрюлю на огонь и нагреть воду до кипения. Затем, не вынимая банки, снять кастрюлю с плиты, дать воде остыть и только тогда вынуть банку. После такой процедуры сахарные крупинки разойдутся, растают, и сироп вновь станет чистым, прозрачным.

А иногда бывает, что варенье через некоторое время начинает киснуть, – это уже признак, что оно недоварено. И тогда его необходимо как можно скорее переварить, вылив в посуду для варки и посыпав сахаром. Варить следует до тех пор, пока на варенье не будет абсолютно никакой накипи.

Ну а хорошо сваренное варенье прекрасно сохраняется зиму, и две, и даже несколько лет.

Варенье из абрикосов

Его можно варить по нескольким рецептам из целых плодов с косточкой и из половинок. Для варенья следует выбирать плотные абрикосы, без пятен и повреждений, неполной зрелости. Во избежание засахаривания готового варенья в начале варки рекомендуется добавлять в сироп лимонную кислоту (3 г на 1 кг абрикосов).

1 способ (из половинок абрикосов)

7 кг абрикосов, 1,3 кг сахара

Отбираемые для варенья абрикосы должны быть плотными, неполной зрелости. Плоды разрезают по бороздке на половинки, удаляют косточки и плодоножки. Половинки абрикосов выкладывают в таз в один слой срезом кверху и на каждую половинку насыпают чайную ложку сахара. Таким же образом (послойно) укладывают все половинки. Пересыпанные сахаром половинки выдерживают в течение 48 ч в прохладном месте. После выдержки таз ставят на огонь, осторожно, не разрушая половинок, взрыхляют осевший на дне посуды сахар, варят до готовности в течение 35–40 мин, фасуют и закатывают.

2 способ (с ядрами косточек)

1 кг абрикосов, 1,5 кг сахара, 400 г воды

Извлеченные из зрелых абрикосов косточки разбивают, ядра через надрез укладывают в абрикосы. Подготовленные абрикосы с ядрами помещают в таз и заливают горячим сахарным сиропом. Залитые сахарным сиропом абрикосы выдерживают сутки, затем сироп сливают, кипятят 5–7 мин, заливают им абрикосы и выдерживают еще сутки, после чего варенье уваривают до готовности. Готовое варенье горячим фасуют и закатывают.

Варенье из айвы

1 кг айвы, 1,2–1,3 кг сахара, 300 г воды

Пробланшированные плоды помещают в кастрюлю и заливают горячим сахарным сиропом, ставят на малый огонь и уваривают до готовности. Кипящее варенье разливают в банки, пастеризуют при 90–95 °С: банки 0,5 л – 10 мин, 1 л – 15 мин и закатывают.

Варенье из цветков акации белой

1 способ

400 г цветков акации, 1,2 кг сахара, 1 стакан воды, 1 стакан виноградного сока

Собранный цвет акации белой очищают так, чтобы лепестки были без желтых окончаний, прилегающих к чашечке. Приготовленный подобным образом цвет акации растирают руками с сахаром (800 г), завязывают все в плотную салфетку и оставляют на 12 ч. Затем варят сироп из 400 г сахара, прозрачного виноградного сока и воды и опускают в него акацию, которую варят до полной готовности 30–40 мин.

2 способ

120 г цветков акации, 1 кг сахара, 1 л воды, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Цветки акации бланшируют в течение 1 мин и быстро охлаждают. Готовят сироп и добавляют в него цветки, варят до готовности. За 3–4 мин до снятия с огня добавляют лимонную кислоту. Остужают и разливают в банки.

Варенье из актинидий

1 кг актинидии, 1 кг сахара, 100–200 г воды

Варенье из актинидии имеет специфический вкус и своеобразный золотисто-коричневый цвет. Отбирают слегка недозрелые, но уже мягкие плоды и тщательно их промывают. Готовят сироп. Сахар полностью растворяют в указанном количестве воды на слабом огне при непрерывном перемешивании. В кипящий сироп опускают плоды, кипятят 3–5 мин и снимают с огня на 6–8 ч. За это время ягоды пропитаются сиропом и осядут на дно. Затем варят при слабом кипении в течение 20 мин. При правильном приготовлении варенья ягоды не развариваются и по вкусу несколько напоминают инжир.

Варенье из алычи

1 кг алычи, 1,44 кг сахара, 960 г воды

Подготовленные плоды бланшируют 5 мин при температуре 75–80 °С, накалывают, помещают в таз и заливают профильтрованным сиропом 50 %-ной концентрации (600 г воды и 600 г сахара), имеющим температуру 80 °С. Сахар, оставшийся после приготовления сиропа, по частям добавляют в сироп в начале каждой варки в виде раствора 70 %-ной концентрации (280 г сахара, 120 г воды). Варенье из алычи варят в три приема с выдержкой между варками не менее 5 ч. После первой заливки алычи сиропом и выдержки в течение 5 ч плоды откидывают

на дуршлаг, в сироп добавляют $\frac{1}{3}$ сахарного сиропа 70 %-ной концентрации и уваривают в течение 10 мин. Затем в кипящий сироп помещают плоды алычи, оставляют и опять выдерживают 5 ч. Таким же образом производят вторую и третью варки. Готовое варенье фасуют и закатывают.

Варенье из апельсинов

1 кг апельсинов, 1,2 кг сахара, 400 г воды

Варенье можно варить из апельсинов с кожицей и без нее. При варке варенья из апельсинов с кожицей их моют, бланшируют в кипящей воде 10–15 мин и охлаждают в этой же воде в течение 10–12 ч. После этого апельсины разрезают на дольки или кружочки и вынимают семена. В случае приготовления варенья из очищенных апельсинов их очищают от кожуры, разделяют на дольки и удаляют семена. Подготовленные апельсины помещают в таз и заливают горячим (80 °С) сахарным сиропом, кипятят 5 мин, снимают с огня и выдерживают 1 ч, а затем сливают сироп, кипятят 10–15 мин и заливают им плоды. Залитые сиропом плоды выдерживают 1 ч и уваривают в течение 15–20 мин до готовности. Для придания варенью аромата при уваривании добавляют 1–2 столовые ложки тонко нарезанной или пропущенной через мясорубку цедры (кожуры). Готовое горячее варенье разливают в банки и закатывают.

Варенье из аронии (черноплодной рябины)

1 кг черноплодной рябины, 1,3–1,4 кг сахара, 2 стакана воды

Ягоды опускают на 3–5 мин в кипящую воду, охлаждают в холодной воде, дают стечь и кладут в таз. Из 2 стаканов воды и 500 г сахара варят сироп. Кипящим сиропом заливают ягоды, доводят до кипения при помешивании, варят 3–5 мин, после чего оставляют на 8–10 ч. Затем добавляют оставшийся сахар, размешивают и варят до готовности с небольшими перерывами.

Варенье из черноплодной рябины с яблоками или грушами

1 кг черноплодной рябины, 300 г яблок или груш, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды, 8–7 г лимонной кислоты, ванильный сахар или корица

Ягоды черноплодной рябины опускают на 3–5 мин в кипящую воду, охлаждают в холодной воде, дают стечь воде и кладут в таз. Из 2 стаканов воды и 500 г сахара готовят сироп и заливают им ягоды. Доводят до кипения, кипятят 3–4 мин и оставляют. Через 8–10 ч доводят до кипения, добавляют оставшийся сахар. Яблоки нарезают дольками, очищают от кожицы и сердцевины. Дольки опускают в кипящую воду на 8–10 мин, не доводя до разваривания. За 15–20 мин до окончания варки рябины в варенье выкладывают яблоки и варят до готовности. Чтобы яблоки равномерно перемешались, потряхивают таз время от времени круговыми движениями. Перед самым окончанием варки добавляют в варенье лимонную кислоту и ванильный сахар или корицу.

Варенье из черноплодной рябины на соке из красной смородины

1 кг черноплодной рябины, 1,2 кг сахара, 1,5 стакана воды и 1,5 стакана сока красной смородины, 2–3 г лимонной кислоты

Из воды, свежеприготовленного красносмородинового сока и сахара готовят сироп. Подготовленные ягоды черноплодной рябины кладут в дуршлаг и на 3–5 мин погружают в горячую воду, охлаждают в холодной воде и выкладывают в таз. Ягоды заливают горячим сиро-

пом, выдерживают 5–6 ч, а затем варят до готовности в один прием. Перед окончанием варки добавляют лимонную кислоту.

Варенье по-московски

500 г черноплодной рябины, 500 г черной смородины, 0,8–1 кг сахара

Ягоды моют, обсушивают и перекладывают в стеклянные банки, перемешивая с сахаром. Когда ягоды покроются соком, выдерживают еще несколько дней, чтобы сахар проник в ягоды, затем варят до готовности.

Варенье из барбариса

400 г барбариса, 1,2 кг сахара, 3 стакана воды Удаляют из барбариса булавкой зернышки; варят сироп. В кипящий сироп опускают барбарис и варят на слабом огне 20–25 мин, снимая пену. Когда варенье станет достаточно густым, снимают с огня, остужают и раскладывают в банки.

Варенье из боярышника

1 кг боярышника, 1 кг сахара, 300 г воды, 1,5 г лимонной кислоты, 0,5 г ванилина

Подготовленные плоды заливают горячим сахарным сиропом и выдерживают 10 ч. После выстаивания в начале уваривания в смесь ягод и сиропа добавляют лимонную кислоту и ванилин. Варенье варят в один прием до готовности, горячим фасуют в банки и закатывают.

Варенье из брусники

1 кг брусники, 950 г сахара, 410 г воды

Подготовленные ягоды помещают в таз и заливают горячим (90 °С) сахарным сиропом 70 %-ной концентрации. Залитые сиропом ягоды варят при слабом кипении 20 мин, оставляют и выдерживают 10 ч. После выстаивания варенье варят до готовности, фасуют и закатывают. В варенье из брусники перед варкой рекомендуется добавлять яблоки (200 г на 1 кг ягод).

Варенье из бузины черной

1 способ

1 кг бузины, 1 кг сахара, 200 г воды

Подготовленные ягоды ссыпают в таз, заливают горячим сахарным сиропом, выдерживают 6–8 ч, а затем уваривают до готовности, кипящее варенье расфасовывают в банки и закатывают.

2 способ

1 кг бузины, 1 кг сахара

Подготовленные ягоды помещают в таз, послойно пересыпая сахаром. Через 6–8 ч, когда бузина пустит сок, таз ставят на слабый огонь и варят варенье до готовности.

Варенье из винограда

1 кг винограда, 1,2 кг сахара, 0,05 г ванилина

Виноград обрывают с гребней, моют, помещают в таз, заливают горячим (40 °С) сахарным сиропом 50 %-ной концентрации (600 г сахара и 600 г воды), выдерживают в течение 8 ч и варят в три приема. Сахар, оставшийся после приготовления сиропа, делят на три части и добавляют в сухом виде перед началом каждой варки. По истечении первой 8-часовой

выдержки в таз добавляют треть оставшегося сахара и уваривают массу 10–15 мин, и так еще два раза. В конце варки добавляют ванилин. Варенье из винограда рекомендуется уваривать до температуры кипения сиропа 105 °С. В горячем виде его разливают в банки и закатывают. В случае приготовления варенья из винограда зеленого цвета в воду для сиропа добавляют несколько листьев вишни, чтобы сохранить окраску ягод.

Вишня к чаю

1 кг вишен, 0,5 кг сахара

Из вишен удаляют косточки, плоды помещают в таз, послойно пересыпая сахаром. Смесь выстаивается 4–5 ч, после чего ее ставят на слабый огонь и кипятят 5–7 мин при частом помешивании, не допуская пригорания сахара. Варенье кипящим разливают в банки и закатывают.

Варенье из вишен

1 способ (без косточек)

1 кг вишен, 1 кг сахара, 520 г воды

Из вишен удаляют косточки, плоды помещают в таз, заливают горячим сахарным сиропом 60 %-ной концентрации (520 г воды и 780 г сахара). Сахар, оставшийся после приготовления сиропа, делят пополам и добавляют в сироп в начале каждой варки. Такое варенье готовят в два приема. Вишни без косточек, залитые сахарным сиропом 60 %-ной концентрации, выдерживают 5 ч, затем процеживают их через дуршлаг. В сироп добавляют половину оставшегося сахара, уваривают 15 мин, опускают в него плоды и опять выдерживают 5 ч. По окончании второй выдержки вновь отделяют вишни от сиропа, в сироп добавляют оставшийся сахар, кипятят до полного его растворения, заливают полученным сиропом плоды и варят варенье до готовности. Готовое варенье в кипящем состоянии разливают в банки и закатывают.

2 способ (без косточек)

1 кг вишен, 1,5 кг сахара, 250 г воды

Подготовленные плоды заливают кипящим сахарным сиропом. Залитые сиропом вишни выдерживают 3 ч, после чего варят до готовности. Горячее варенье расфасовывают и закатывают.

3 способ (с косточками)

1 кг вишен, 1 кг сахара, 700 г воды

Вишни бланшируют в воде 1–1,5 мин при 90 °С, а затем заливают горячим сахарным сиропом 40 %-ной концентрации (470 г сахара и 700 г воды) и выдерживают в течение 5–7 ч. Варенье готовят в три приема. Сахар, оставшийся после приготовления сиропа, делят на три части и добавляют по частям в сироп в начале каждой варки. После первой выдержки плоды откидывают в дуршлаг или сито, в сироп добавляют $\frac{1}{3}$ оставшегося сахара, уваривают его в течение 10–15 мин, помещают вишни в кипящий сироп и выдерживают 5–7 ч. После второй выдержки опять отделяют вишни от сиропа, добавляют в сироп еще одну часть сахара, уваривают 10–15 мин, помещают в кипящий сироп вишни, варят 5 мин и оставляют на 5–7 ч. При третьей варке в сироп добавляют оставшийся сахар и варят варенье до готовности, разливают в банки и закатывают.

Варенье из голубики

1 кг голубики, 950 г сахара, 410 г воды

Подготовленные ягоды помещают в таз и заливают кипящим сахарным сиропом 70 %-ной концентрации. Варенье из голубики варят в один прием. Готовое горячее варенье разливают в банки и закатывают.

Варенье грушевое

1 кг груш, 1,2–1,3 кг сахара, 0,5 л воды, 4 г лимонной кислоты

Отбирают плоды с плотной мякотью. Мелкие плоды варят целиком. Крупные плоды очищают от кожицы, нарезают дольками толщиной 2 см, удаляя сердцевину, и опускают в кипящую воду на 10–15 мин, после чего дольки сразу же охлаждают в холодной воде. Готовят сахарный сироп, заливают им дольки или целые плоды груши, выдерживают 3–4 ч. На слабом огне доводят до кипения, варят 5–7 мин и отставляют. Так проделывают еще 2–3 раза, затем варят до готовности.

Варенье из дыни

На 10 банок 0,5 л: 5,3 кг дыни, 4,1 кг сахара, 15–20 г лимонной кислоты, 3 г ванилина

Отбирают дыни с плотной мякотью. Очищенные дыни разрезают на части, удаляют семена и нежную часть мякоти, прилегающую к семенам, нарезают кусочками толщиной 15–20 мм и длиной 30 мм или кубиками с гранями длиной 20–30 мм, бланшируют 3–5 мин в кипящей воде и охлаждают в холодной проточной воде. Если необходимо переработать дыни с мягкой мякотью, то во избежание их разваривания кусочки выдерживают 20–30 мин в известковой воде 1–2 %-ной концентрации (см. рецепт «Варенье из грецких орехов»), а затем бланшируют в горячей (85–90 °С) воде 5–10 мин и охлаждают в холодной. Кусочки дынь помещают в таз, заливают профильтрованным кипящим сахарным сиропом, выдерживают 8 ч, после чего уваривают смесь 8–10 мин и опять отставляют на 8 ч. Вторую варку производят аналогично первой, добавляя в начале ее в сироп лимонную кислоту, вновь выдерживают 8 ч и варят третий раз, добавляя в конце ванилин. Варенье фасуют в кипящем состоянии и закатывают.

Ежевика к чаю

1 кг ежевики, 500 г сахара

Ежевика помещают в дуршлаг и моют несколькими погружениями в ведро с холодной водой, помещают ягоды в таз, пересыпая послойно сахаром, и выдерживают 3–4 ч до появления сока. Затем таз с ягодами ставят на слабый огонь, осторожно помешивая, кипятят 5–7 мин (время нагрева не считается) и в кипящем состоянии разливают в хорошо подогретые стеклянные банки, наполняя их доверху. Банки сразу закатывают. Сверху банки накрывают плотной тканью для самостерилизации.

Варенье из ежевики

1 кг ежевики, 860 г сахара, 460 г воды

Подготовленные ягоды помещают в таз и заливают горячим (50–60 °С) сахарным сиропом 65 %-ной концентрации, ставят на слабый огонь, варят 5 мин, отставляют и выдерживают 6 ч. Затем варенье уваривают 10 мин и вновь оставляют на 3 ч. При третьей варке варенье уваривают до готовности. Готовое варенье расфасовывают горячим в банки и закатывают.

Варенье из жимолости

1 кг жимолости, 1,2 кг сахара, 100–200 г воды

Спелые или чуть недозрелые ягоды хорошо промывают, варят сироп, всыпают в него ягоды и ставят на слабый огонь. Как только закипит, снимают с огня и оставляют на 6–8 ч. За это время ягоды хорошо пропитаются сиропом и в дальнейшем не будут развариваться. Доваривают варенье при слабом кипении в течение 15–20 мин. Охлажденное варенье раскла-

дывают в банки и закрывают крышками. В готовом варенье ягоды опускаются на дно, сироп густой, слегка желеобразный. Варенье, приготовленное таким способом, не засахаривается и может успешно храниться в течение длительного времени.

Варенье из инжира

1 кг инжира, 1,2 кг сахара, 0,1 г ванилина

Подготовленные плоды бланшируют в горячей воде (80–85 °С) 5 мин, погружают в холодную воду, помещают в таз и заливают горячим сиропом (80 °С) 50 %-ной концентрации (600 г воды и 600 г сахара). Сироп готовят на воде, в которой бланшировались плоды. В него добавляют лимонную или виннокаменную кислоту (3 г на 1 кг плодов). Варенье из инжира варят в три приема с выстаиванием между варками 8 ч. Сахар, оставшийся после приготовления сиропа, добавляют частями перед каждой варкой в виде сиропа 60 %-ной концентрации (200 г сахара и 130 г воды). После первой заливки инжира сиропом и 8-часовой выдержки таз ставят на огонь и добавляют третью часть сиропа 60 %-ной концентрации. Массу кипятят 7–10 мин, таз снимают с огня и выдерживают не менее 8 ч. Таким же образом проводят вторую и третью варки и добавляют в него ванилин. Варенье расфасовывают так же, как и варенье из айвы.

Варенье из ирги

1 кг ирги, 1,2 кг сахара, 1–1,5 стакана воды

Ягоды перебирают, моют; сироп доводят до кипения, кладут в него подготовленные ягоды и варят до готовности.

Варенье из калины

1 кг калины, 1,2 кг сахара, 300 г воды

Подготовленную калину бланшируют паром в течение 2–3 мин или опускают в кипящую воду на 5 мин, помещают в таз, заливают горячим сахарным сиропом (80 °С) и выдерживают 10 ч. После выдержки варенье уваривают до готовности, снимая периодически пену, фасуют в банки и закатывают.

Клубника к чаю

1 кг клубники, 0,5 кг сахара

Подготовленные ягоды помещают в таз, пересыпая послойно сахаром, и выдерживают 3–4 ч. Затем таз с ягодами ставят на небольшой огонь, нагревают до кипения, осторожно помешивая, кипятят 5–7 мин и в кипящем виде разливают в банки до верха, закатывают и накрывают тканью для самостерилизации.

Варенье из клубники

1 способ

1 кг клубники, 1 кг сахара, 100 г воды

Подготовленные ягоды помещают в таз, пересыпая послойно сахаром, и выдерживают 8–10 ч. После появления сока добавляют воду и ставят таз на небольшой огонь. Массу доводят до кипения при помешивании, варят 40–45 мин. Кипящее варенье расфасовывают в банки 0,5 л и закатывают.

2 способ

1 кг клубники, 1,2 кг сахара, 275 г воды

Готовят сироп. Подготовленные ягоды помещают в таз, заливают горячим сиропом (75–80 °С) и выдерживают 4 ч, после чего варят на слабом огне в три приема. Первая варка длится 30 мин, через 2 ч повторно варят 30 мин, после чего выдерживают еще 2 ч, а затем варят до готовности. Готовое горячее варенье разливают в банки и закатывают. Варенье, приготовленное первым и вторым способами, можно для увеличения срока хранения пастеризовать. Для этого готовое горячее варенье расфасовывают в банки и пастеризуют при 90 °С: банки 0,5 л – 10 мин, 1 л – 14 мин и закатывают.

Варенье из клюквы

1 кг клюквы, 1,5 кг сахара, 400 г воды, 200–300 г грецких орехов

Клюкву бланшируют в кипящей воде 5 мин, помещают в таз и заливают горячим сахарным сиропом, приготовленным на воде, в которой бланшировались ягоды. В варенье можно добавить грецкие орехи. Их предварительно проваривают 25–30 мин в воде и добавляют к ягодам после бланширования. Залитые сиропом ягоды уваривают до готовности в один прием. Готовое горячее варенье фасуют в банки и закатывают.

Варенье из кизила

1 кг кизила, 1,45 кг сахара, 700 г воды

Плоды кизила помещают в таз и бланшируют 20 мин при 80 °С. После бланширования плоды заливают сиропом 40 %-ной концентрации (700 г воды и 470 г сахара). Варенье варят в два приема с выдержкой между варками не менее 8 ч. Оставшийся после приготовления сиропа сахар делят на две части и добавляют в сироп в начале каждой варки. Залитые сиропом плоды выдерживают 8 ч, откидывают на дуршлаг, сироп ставят на огонь и при помешивании добавляют в него половину оставшегося сахара. Сироп уваривают до температуры кипения 102 °С, помещают в него плоды, снимают с огня и выдерживают 8 ч. После вторичного выставления плоды вновь откидывают на дуршлаг, в сироп добавляют остальной сахар. После полного растворения сахара плоды помещают в кипящий сироп и уваривают варенье до готовности, фасуют и закатывают.

Варенье из костяники

1 кг костяники, 1,2 кг сахара, 300 г воды

Подготовленные ягоды помещают в таз и заливают кипящим сахарным сиропом, ставят на слабый огонь и варят варенье в один прием до готовности. Готовое горячее варенье разливают в банки и закатывают.

Варенье из недозрелого крыжовника

1 кг крыжовника, 1,2 кг сахара, 2 стакана воды

Зеленый (недозрелый), очищенный от зерен крыжовник промывают, кладут в миску, сбрызгивают винным уксусом, несколько раз встряхивают и ставят в холодное место (желательно на лед) на 5–6 часов. Затем готовят сироп, кладут в него крыжовник, предварительно откинутый на сито, варят до готовности и укупоривают.

«Цветы» из крыжовника

250 г крыжовника, 250 г зеленых вишен, 250 г сахара, 0,25 стакана воды

Большие ягоды крыжовника осторожно надрезают с нижнего конца крест-накрест, вычищают зернышки. Нанизывают по 2 крыжовника на 1 вишню с хвостиком (это серединка

«цветка»). Варят как обычное варенье из крыжовника. «Цветы» без сиропа можно использовать для украшения тортов.

Варенье из куманики

1 кг куманики, 1,2 кг сахара

Подготовленные ягоды помещают в таз, послойно пересыпая их сахаром, выдерживают 8—10 ч, после чего уваривают варенье до готовности. Готовое варенье расфасовывают при температуре не ниже 92–95 °С и закатывают.

Варенье из лепестков белой лилии

500 г лепестков лилии, 3 кг сахара, 1,5 л воды, 0,3 г лимонной кислоты, 3 листочка пеларгонии

Лепестки нарезают мелкими кусочками или сворачивают улитками и нанизывают на нитку. Подготовленные лепестки заливают горячей водой (400 г), ставят на огонь и доводят до кипения. Готовят сахарный сироп (3 кг сахара и 1 л воды), нагревают до кипения, помещают в него лепестки с водой и варят варенье в один прием до готовности. В конце уваривания добавляют лимонную кислоту и пеларгонию. Если лепестки лилии нанизывались на нитку, то в конце уваривания нитка снимается.

Варенье из лимонов

1 кг лимонов, 1,5 кг сахара, 450 г воды

Зрелые лимоны очищают от кожуры, бланшируют в кипящей воде в течение 15–20 мин, тут же охлаждают холодной водой, разделяют на дольки, удаляют косточки, так как последние придают варенью горечь, помещают дольки в таз и заливают горячим сахарным сиропом (750 г сахара и 250 г воды). Варенье из лимонов варят в три приема с промежутками 10–12 ч. После первой выдержки сироп сливают в чистую кастрюлю, добавляют оставшиеся сахар и воду, кипятят смесь 7—10 мин и заливают ею дольки. После этого выдерживают 10–12 ч, затем уваривают 7—10 мин, снимают с огня и выдерживают еще 10–12 ч. В процессе третьей варки варенье уваривают на слабом огне до готовности, кипящим разливают в банки и закатывают.

Варенье из цветков липы

1 кг цветков, 1 кг сахара, 400 г воды, 3 г лимонной кислоты

Цветки липы рекомендуется собирать в теплую погоду (до 25 °С) с переменной облачностью и влажным воздухом, когда в них интенсивно выделяется нектар. У цветков обрезают плодоножки и прилегающие листики, помещают цветки в дуршлаг, промывают проточной водой и выкладывают в таз. Одновременно готовят сахарный сироп и заливают им подготовленные цветки. Так как цветки всплывают и не покрываются сахарным сиропом, то на них кладут плоскую тарелку с грузом. Когда цветки покроются сиропом и осядут, варят варенье в один прием до готовности. В конце уваривания в варенье добавляют лимонную кислоту. Готовое кипящее варенье фасуют и закатывают.

Малина к чаю

1 кг малины, 0,5 кг сахара

Подготовленные ягоды помещают в таз, послойно пересыпая сахаром, выдерживают 3–4 ч до появления сока. Затем ставят таз на слабый огонь, доводят до кипения, осторожно помешивая, кипятят 5–7 мин, в кипящем состоянии разливают в хорошо прогретые банки, напол-

няя их доверху, и закатывают. Сверху банки накрывают плотной тканью для обеспечения самостерилизации и медленно охлаждают.

Варенье из малины

1 способ

1 кг малины, 1,45 кг сахара

Подготовленные ягоды помещают в таз, пересыпая послойно сахаром и выдерживают в течение 8 ч для выделения сока и пропитывания ягод сахаром. После этого таз ставят сначала на слабый огонь, а после растворения сахара в соке огонь усиливают и быстро варят до готовности. При варке на слабом огне ягоды малины темнеют и теряют красивую яркую окраску. Готовое варенье горячим расфасовывают по банкам и закатывают.

2 способ

1 кг малины, 1,5 кг сахара, 800 г воды

Подготовленную малину помещают в таз или кастрюлю, заливают сахарным сиропом и выдерживают в течение 3–4 ч. Затем сироп сливают в другую посуду, кипятят 5–7 мин и заливают им малину. Таз осторожно встряхивают, чтобы ягоды погрузились в сироп, и снова ставят варить (при легком кипении) до готовности, фасуют и закатывают.

3 способ

1 кг малины, 1 кг сахара, 150 г воды

Подготовленные ягоды помещают в таз, пересыпая половиной сахара, и оставляют на 5–6 ч в прохладном месте. После выстаивания сливают выделившийся сок, добавляют в него оставшийся сахар, воду и варят сироп. Горячим сиропом заливают ягоды и варят варенье до готовности. Готовое варенье расфасовывают горячим и закатывают.

Варенье из мандаринов

1 кг мандаринов, 1,3 кг сахара, 300 г воды

Для варенья желательно подбирать мелкосортовые немного недозревшие мандарины. Подготовленные неочищенные плоды бланшируют в горячей воде (90 °С) в течение 12–16 мин (в зависимости от размера плодов), после чего мандарины погружают в холодную воду и выдерживают в ней 12 ч, меняя воду через каждые 2 ч. После выдержки плоды разрезают на половинки, помещают в таз и заливают горячим (80 °С) сахарным сиропом 70 %-ной концентрации (410 г воды и 950 г сахара). При варке варенья из целых плодов в них посередине высверливают трубочкой вдоль долек отверстие диаметром 5–6 мм для лучшего пропитывания плодов сиропом, а кожицу накалывают. Варенье варят в четыре приема. Оставшийся сахар добавляют в начале каждой варки в виде сиропа (80 г сахара и 36 г воды). Плоды, залитые сиропом 70 %-ной концентрации, выдерживают 8 ч, добавляют 0,25 часть сиропа из оставшегося сахара, уваривают 15 мин и отставляют на 8 ч. Вторую и третью варки проводят аналогично первой. При четвертой варке варенье уваривают до готовности. Готовое горячее варенье разливают в банки и закатывают.

Варенье из морошки

400 г морошки, 600 г сахара, 1 стакан виноградного сока

Отбирают спелые крупные ягоды, высыпав их в таз и, сбрызнув лимонным соком, дают полчаса постоять. Берут половину сахара и разводят осветленным виноградным соком из белых ягод до степени жидкого сиропа, кладут в него морошку, ставят варить на слабый огонь и уваривают при легком кипении до готовности. Затем морошку перекладывают в банки, а в

сироп добавляют остальной сахар, уваривают и выливают на ягоды. Когда варенье остынет, раскладывают в банки.

Варенье из облепихи

1 кг облепихи, 1,5 кг сахара, 500–600 г воды

Подготовленные ягоды бланшируют 5 мин в кипящей воде и помещают в таз с кипящим профильтрованным сиропом. Сахарный сироп готовят на воде, в которой бланшировались ягоды. Варенье из облепихи варят в один прием без предварительной выстойки, систематически удаляя пену. Уваренное до готовности варенье выкладывают горячим в банки и закатывают.

Мед из одуванчиков

1 кг цветков, 2 кг сахара (на 1 л отвара), 2,5–3 л воды, лимонная кислота

Цветки одуванчиков рекомендуется собирать в мае. Собранные цветки (лепестки) частями помещают в дуршлаг, промывают проточной водой. Подготовленные цветки помещают в кастрюлю, заливают водой, варят на слабом огне в течение 1 ч, а затем откидывают на дуршлаг. Полученный отвар ставят на слабый огонь, нагревают и добавляют сахар, уваривают до полного растворения сахара, фильтруют через 3–4 слоя марли, ставят на слабый огонь и варят в течение 1 ч. В конце уваривания в смесь добавляют 3 г лимонной кислоты или сок, отжатый из трех лимонов, на каждый литр смеси. Готовый горячий мед фасуют в нагретые банки и закатывают. Мед из одуванчиков противопоказан больным диабетом.

Варенье из зеленых грецких орехов

1 кг очищенных орехов, 500 г сахара, 500 г воды, 2 кусочка корицы, гвоздика, 1 г ванилина

Для варенья подбирают крупные целые орехи. Концы плодов со стороны плодоножки и соцветия срезают, накалывают орехи с двух сторон заструганной палочкой и вкладывают в образовавшееся отверстие по 1 шт. гвоздики. Приготовленные орехи помещают в кастрюлю, заливают холодной водой и вымачивают в течение 10 суток, меняя воду 2–3 раза в сутки. На десятый день орехи проваривают 12–13 мин, сливают горячую воду и снова заливают холодной водой на сутки. В течение суток меняют воду 2–3 раза. Через сутки орехи откидывают на дуршлаг, обсушивают, варят сахарный сироп, дают ему остыть до 50 °С и погружают в сироп обсушенные орехи. В смесь добавляют ванилин и корицу. Через сутки орехи извлекают из сиропа и варят его до загустения. Таким же образом проводят еще две варки. Когда сахарный сироп загустеет до консистенции желе, в него опускают орехи, проваривают смесь 10 мин, выкладывают горячее варенье в банки и закатывают.

Варенье из грецких орехов

1 кг очищенных орехов, 1–2 кг сахара, 1 стакан воды, виннокаменная кислота

Берут недозрелые орехи средних размеров, провяливают их на солнце в течение 2–3 дней. За это время кожица подсохнет и легко снимется. Очищают орехи ножом и тотчас погружают в 0,3 %-ный раствор виннокаменной кислоты для сохранения цвета (3 г винного камня на литр воды). Затем орехи окуривают серой, бланшируют с добавлением виннокаменной кислоты (3 г на литр воды) и охлаждают. Подготовленные орехи заливают горячим сиропом, выдерживают в нем 8 ч и варят до готовности (40–60 мин).

Варенье из зеленых грецких орехов со скорлупой

400 г зеленых орехов, 800 г сахара, 1–2 стакана воды

Берут совсем еще зеленые грецкие орехи, каждый накалывают булавкой, кладут в приготовленную посуду, заливают холодной водой и кипятят, пока они не станут совершенно мягкими. Откидывают на дуршлаг, дают обсохнуть. Из половины сахара и воды делают не очень густой сироп, добавляют корицы и гвоздики и в кипящий сироп кладут орехи. Как только они закипят, снимают с огня и оставляют на 3 суток. На четвертые сутки орехи отбрасывают на дуршлаг, в сироп добавляют остальной сахар, кипятят и опускают в него орехи; тотчас же снимают с огня. Через 6 дней опять отбрасывают орехи на дуршлаг, оставшийся сироп уваривают до густоты, кипящим обливают орехи и отставляют на 8 дней. Когда орехи станут черными до самой середины, а кожа жесткой, они готовы. В противном случае еще раз сливают сироп, кипятят и вновь обливают им орехи или бросают орехи в кипящий сироп и варят 1 мин. Перекладывают в банки спустя несколько дней.

Варенье из персиков

1 кг подготовленных персиков, 1,2 кг сахара, 870 г воды, 2–3 г лимонной кислоты

Очищенные от кожицы мелкие персики разрезают на половинки, крупные – на 4–8 долек и бланшируют 5 мин при температуре 85 °С. После бланширования персики перекладывают в таз. На воде, в которой они бланшировались, готовят сахарный сироп 50 %-ной концентрации (600 г воды и 600 г сахара). Горячим сиропом (80 °С) заливают персики и выдерживают 8 ч. Затем варят варенье в четыре приема. Сахар, оставшийся после приготовления сиропа, добавляют по частям в начале каждой из первых трех варок в виде сиропа 70 %-ной концентрации (200 г сахара и 90 г воды). После первой выстойки в течение 8 часов плоды откидывают на дуршлаг или сливают сироп через щель между крышкой и кастрюлей, если выстаивание проводилось в кастрюле. В сахарный сироп добавляют третью часть 70 %-ного сиропа и уваривают в течение 7–10 мин. В конце уваривания в кипящий сироп помещают откинутые персики или заливают кипящим сиропом в кастрюле и выдерживают 8 ч. В таком же порядке проводят вторую и третью варки. При четвертой варке варенье уваривают до готовности. Готовое кипящее варенье разливают в банки и закатывают. В целях предохранения готового варенья от засахаривания в начале второй варки в него добавляют лимонную или виннокаменную кислоту.

Варенье из лепестков роз

1 способ

500 г лепестков роз, 1,3 кг сахара, 250 г воды, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Красные или розовые розы обрывают, срезают нижнюю белую часть, помещают лепестки в дуршлаг и моют холодной водой. Подготовленные лепестки смешивают с половиной сахара и лимонной кислотой (разведенной в 50 г воды). Смесь выдерживают 4–6 ч, помещают в сахарный сироп, приготовленный из второй половины сахара и 200 г воды и уваривают 15–20 мин до готовности. Горячее варенье фасуют в банки и закатывают.

2 способ

100 г лепестков розы, 900 г сахара, 0,5 стакана воды, 1 г лимонной кислоты

Лепестки розы засыпают сахаром и оставляют на 2 суток. В таз насыпают 0,5 кг сахара, наливают воды и варят сироп. В него кладут засахаренные лепестки, добавляют лимонной кислоты и варят до готовности в течение 10 мин. Варенье можно считать готовым, если при пробе лепестки не скрипят на зубах.

Лечебный мед с лепестками розы

250 г сухих лепестков морщинистой розы или шиповника, 1 л воды, 750 г меда

Лепестки розы залить кипятком и настаивать 12 часов. Процедить через полотно и выжать. В жидкость положить 750 г меда, довести понемногу до кипения и варить до консистенции сиропа.

Этот мед употребляют при выздоровлении или в качестве вспомогательного средства при обычном лечении, предписанном врачом. При воспалении верхних дыхательных путей и лихорадках разрешено принимать по 3 ст. ложки в день.

Варенье из мороженой рябины

1 способ

400 г рябины, 300 г сахара, 1–1,5 стакана воды

Снимают со стебельков ягоды рябины, схваченные двумя – тремя морозами, замачивают их и оставляют на сутки, чтобы ягоды разбухли. Варят жидкий сироп, кладут в него рябину и варят на слабом огне до готовности. Затем ягоды вынимают, складывают в чистые сухие банки, а сироп уваривают до густоты и горячим выливают на ягоды. Когда варенье остынет, банки закрывают бумагой или закатывают.

2 способ

400 г рябины, 300 г сахара, 0,5 стакана воды, ванилин

Когда рябина после первых морозов несколько сморщится, очищают ее от веточек, раскладывают на жестяном листе, ставят на слабый огонь, чуть подсушивают и сразу снимают с огня, остужают, потом варят, как обычно, в сахаре. Если кто пожелает, чтобы в рябине осталась горечь, то ягоды снимают в конце сентября – октябре, до морозов. Но в этом случае кладут на сутки в холодную воду, чтобы отнять излишнюю горечь и придать ягодам мягкость. Сироп готовится как обычно, только в него добавляют немного ванилина. Это варенье лучше всего варить в глиняной посуде.

Варенье из черной смородины

1 способ

1 кг смородины, 1,5 кг сахара, 500–600 г воды

Для того чтобы ягоды смородины были нежными и наполненными сахарным сиропом, а не сморщенными, их бланшируют 2–3 мин в соковарке или 5 мин в кипящей воде. Ягоды помещают в таз. На воде, оставшейся после бланширования, готовят сироп 70 %-ной концентрации. Готовый сироп выливают в таз, доводят до кипения и всыпают в него пробланшированные ягоды. Варенье варят в один прием, систематически удаляя пену. Готовое варенье горячим расфасовывают в банки и закатывают. При таком способе приготовления варенье рекомендуется немного не доваривать, что улучшает качество продукта.

2 способ

1 кг смородины, 1,2 кг сахара, 300 г воды

Подготовленные ягоды бланшируют в кипящей воде 2–3 мин, выкладывают в таз и заливают кипящим сахарным сиропом, выдерживают 3–4 ч. После чего на слабом огне варят варенье до готовности, горячим расфасовывают в банки и закатывают.

Варенье-пятиминутка (из черной смородины)

1 кг ягод, 1,3–1,5 кг сахара, 1,5 стакана воды

Готовят сироп, доводят до кипения. В кипящий сироп опускают отсортированные и промытые ягоды. Ягоды доводят до кипения и варят ровно 5 мин, затем разливают в стерильные банки и сразу же закатывают.

Варенье из красной смородины

1 кг смородины, 1,5 кг сахара, 350 г воды

Подготовленные ягоды красной смородины не бланшируют. Их хорошо промывают в холодной воде, помещают в таз и заливают горячим (80 °С) сахарным сиропом 65 %-ной концентрации. Ягоды в сиропе выдерживают 10 ч, затем варят варенье до готовности в один прием, разливают в кипящем состоянии в банки и закатывают.

Варенье из терна

1 кг терна, 1,3–1,4 кг сахара

Зрелые целые плоды накалывают, помещают в кастрюлю и заливают горячим сахарным сиропом 50 %-ной концентрации (610 г сахара и 610 г воды). Варенье из терна варят в три приема с выдержкой между варками 5–6 ч. Оставшийся после приготовления сиропа сахар добавляют в варенье в начале каждой варки в виде сиропа 70 %-ной концентрации (260 г сахара и 130 г воды). Готовое варенье фасуют и закатывают.

Варенье из физалиса

1 кг физалиса, 1,11 кг сахара, 610 г воды

Плоды очищают от чашечек, а затем бланшируют в кипящей воде 2–3 мин, чтобы удалить с поверхности ягод клейкое вещество, обладающее неприятным запахом. Подготовленные плоды помещают в таз, заливают отфильтрованным горячим 50 %-ным сахарным сиропом (610 г сахара и 610 г воды) и выдерживают 3–4 ч. По окончании выдержки в таз добавляют оставшийся сахар, ставят на слабый огонь, нагревают при помешивании до полного растворения сахара, кипятят 10 мин и оставляют на 6–8 ч. После второй выдержки варенье уваривают до готовности. Горячее варенье выкладывают в банки и закатывают.

Варенье из черемухи

1 кг черемухи, 1,2 кг сахара, 600 г воды

Подготовленные ягоды бланшируют в кипящей воде 1 —

2 мин, помещают в таз и заливают горячим (80–85 °С) сахарным сиропом. Его готовят на воде, в которой бланшировались ягоды. Варенье варят в один прием без предварительного выстаивания, систематически снимая пену, кипящее варенье фасуют в банки и закатывают.

Варенье из черешни

1 способ (без косточек)

1 кг черешен, 1,2 кг сахара, 500 г воды

Черешню моют, удаляют косточки, бланшируют в горячей воде (90 °С) 3 мин, а затем охлаждают в холодной. На воде, в которой бланшировали черешню, готовят 60 %-ный сахарный сироп (800 г сахара и 500 г воды). Оставшийся после приготовления сиропа сахар делят на две части и добавляют перед началом каждой варки. Ягоды помещают в кастрюлю, заливают профильтрованным кипящим сиропом и выдерживают не менее

5 ч. После этого кастрюлю накрывают крышкой и осторожно сливают сироп в другую кастрюлю, добавляют в него половину оставшегося после приготовления сиропа сахара, кипя-

тят 5–7 мин, выливают в первую кастрюлю, содержимое уваривают 2–3 мин и вторично выдерживают не менее 5 ч. После второй выдержки в сироп добавляют оставшийся сахар и варят варенье до готовности, снимая пенку и помешивая. Горячим расфасовывают в банки и закатывают.

2 способ (с косточками)

1 кг черешен, 1,2 кг сахара, 600 г воды, ванилин, лимонная кислота

Варят в четыре приема с выдержкой после каждой варки не менее 5 ч, в результате чего плоды черешни получают наполненными сахарным сиропом, не сморщиваются. Подготовленные ягоды бланшируют в горячей воде (температура 90 °С) в течение 3 мин и после охлаждения в холодной воде помещают в кастрюлю, заливают их кипящим 50 %-ным сахарным сиропом (600 г сахара и 600 г воды) и выдерживают 5 ч. Оставшийся после приготовления сиропа сахар делят на четыре части и добавляют в сироп перед каждой варкой. После первой выдержки сироп сливают в другую кастрюлю, добавляют в него $\frac{1}{4}$ часть оставшегося сахара, уваривают сироп до температуры кипения 102 °С, сливают в первую кастрюлю с ягодами, уваривают 2–3 мин и опять выдерживают не менее 5 ч. Этот же цикл операций повторяют еще три раза. Для придания аромата в конце уваривания в варенье добавляют ванилин (50 мг на 1 кг варенья). Для предупреждения засахаривания варенья в него добавляют лимонную кислоту (3 г на 1 кг варенья). Готовое варенье горячим разливают в банки и закатывают.

Варенье из черники

1 кг черники, 1,5 кг сахара, 300 г воды, 2–3 г лимонной кислоты

Ягоды черники бланшируют паром 2–3 мин или опускают в кипящую воду на 5 мин, помещают в таз с кипящим 70 %-ным сахарным сиропом. Для сиропа рекомендуется брать воду, в которой бланшировались ягоды. Варенье из черники варят в один прием, систематически удаляя пену, в конце уваривания добавляют лимонную кислоту. Готовое кипящее варенье фасуют в банки и закатывают.

Варенье из шелковицы

1 способ

1 кг шелковицы, 1,2 кг сахара, 400 г воды

Подготовленные ягоды помещают в таз, заливают горячим (80 °С) сахарным сиропом, варят на слабом огне 5 мин и охлаждают до 20–25 °С. Второй раз варят 8–10 мин и снова охлаждают 10–15 мин. В третий раз варенье уваривают до готовности.

2 способ

Шелковицу пересыпают сахаром и, выдержав 6–8 ч, проваривают 5–8 мин на слабом огне. После этого вновь оставляют на 5–10 мин. Так проделывают несколько раз до полной готовности варенья.

При всех способах варки в конце уваривания варенья к нему добавляют 2–3 г лимонной или виннокаменной кислоты на 1 кг шелковицы. Готовое кипящее варенье разливают в банки и закатывают.

Варенье из дикого шиповника

400 г шиповника, 800 г сахара, 1 лимон

Хорошо вычищают шиповник, промывают несколько раз в холодной воде; кипятят воду, кладут туда ягоды и осторожно кипятят, чтобы не полопались, но стали мягкими. Затем отбрасывают на дуршлаг и заливают холодной водой. Варят жидкий сироп из половины сахара, обли-

вают теплым сиропом шиповник. На другой день сливают сироп, прибавляют часть сахара, кипятят, снимают пену и опять заливают теплым, на третий день делают то же самое, прибавляют остальной сахар и в кипящий сироп кладут шиповник, выжимают туда сок из одного лимона и варят 15 мин.

Чтобы сироп был совершенно чистым, наливают в банки, процеживая его через марлю.

Варенье из садового шиповника

1 способ

1 кг шиповника, 1,5 кг сахара, 500–600 г воды

Подготовленные плоды разрезают вдоль плода на половинки, удаляют семенное гнездо, бланшируют в кипящей воде 5–10 мин в зависимости от степени зрелости и тут же охлаждают холодной водой. Плоды помещают в таз и заливают горячим 70 %-ным сахарным сиропом. Сироп готовят на воде, в которой бланшировались плоды шиповника. Варенье из шиповника варят в один прием без предварительной выстойки, постоянно удаляя пену. Уваренное до готовности кипящее варенье фасуют в банки и закатывают.

2 способ

400 г шиповника, 500 г сахара, 1,5–2 стакана воды

Готовят плоды, то есть очищают их как снаружи от всех посторонних частей, так и изнутри от семян. Сироп уваривают до сильного сгущения, кладут туда шиповник и ставят варить на слабый огонь. Готовым считается варенье, когда плоды станут мягкими, а сироп прозрачным и красивым. Отбрасывают плоды на дуршлаг, дают стечь сиропу и немного уваривают его. Плоды раскладывают в банки и заливают сиропом.

Варенье из лепестков шиповника

100 г лепестков шиповника, 700 г сахара, 1 л воды, 1 г лимонной кислоты

Чистые лепестки шиповника заливают приготовленным сиропом, добавляют лимонную кислоту, ставят на слабый огонь и доводят до кипения. Разливают в банки и ставят в холодное место.

Варенье из яблок

1 кг яблок, 1,5 кг сахара

Очищенные от кожицы и семенного гнезда яблоки нарезают дольками или кусочками толщиной 15–20 мм, бланшируют 10 мин, охлаждают в холодной воде. Воду, в которой бланшировались плоды, фильтруют и на ней готовят сахарный сироп 50 %-ной концентрации (600 г воды и 600 г сахара), горячим (80 °С) сиропом заливают яблоки, сложенные в таз, и выдерживают перед первой варкой 6 ч. Варенье варят в четыре приема. Сахар, оставшийся после приготовления сиропа, делят на четыре части и добавляют в начале каждой варки в виде сиропа 60 %-ной концентрации. Перед первой варкой дольки откидывают на дуршлаг. В оставшийся сироп добавляют четвертую часть сиропа 60 %-ной концентрации и уваривают 7–10 мин. В конце уваривания в кипящий сироп помещают откинутые дольки, таз снимают с огня и оставляют на 8 ч. Так же проводят вторую, третью варки. В конце четвертой варки варенье уваривают до готовности, фасуют и закатывают.

Варенье из райских яблок

1 кг райских яблок, 1 кг сахара, 300 г воды

Яблоки моют, накалывают и бланшируют 3–4 мин, после чего охлаждают в холодной воде. Подготовленные яблоки помещают в таз, заливают кипящим сахарным сиропом и выдерживают 4 ч. Затем проводят две варки по 15 мин с выдержкой между ними по 4 ч, уваривают до готовности, горячим фасуют и закатывают.

Варенье из баклажанов

24–27 баклажанов, 2,1 кг сахара, 50 г пищевой соды, 0,5 ст. ложки квасцов, ванилин

Молодые баклажаны обмывают, снимают с них кожицу, оставляя плодоножку. Каждый баклажан (вместе с плодоножкой) разрезают в длину на 4 части. Разделанные баклажаны погружают в холодную воду и накрывают крышкой (иначе они потемнеют). Затем баклажаны вынимают из воды, посыпают пищевой содой, заливают водой и оставляют на 1,5 ч; после промывают проточной водой, опускают в кипяток, варят 3 мин и откидывают на дуршлаг. В кастрюле кипятят воду, добавляют квасцы, опускают баклажаны, варят еще 3 мин, а затем откидывают на дуршлаг и каждый баклажан хорошо отжимают рукой. В чистый кипяток всыпают 0,5 стакана сахара, размешивают, опускают отжатые баклажаны и варят уже в течение 5 мин, а затем снова откидывают на дуршлаг и каждый баклажан хорошо отжимают рукой. Готовят сироп, опускают в него отжатые баклажаны и варят до готовности. В конце варки добавляют ванилин.

Варенье «ананасное» из кабачков

1 кг кабачков (без внутренностей), 1 кг сахара, 0,5 стакана воды, 1 лимон

Кабачки режут кубиками, опускают в горячий сироп, доводят до кипения и кипятят 45 мин. Через 20 мин после начала кипения добавляют мелко нарезанный вместе с цедрой лимон. Готовое варенье раскладывают в банки и закатывают.

Варенье из моркови

1 способ

1 кг очищенной моркови, 1 кг сахара, 2–3 г лимонной кислоты, щепотка ванильного сахара, кусочек корицы

Молодые корнеплоды с небольшой сердцевинкой бланшируют в кипящей воде 4–10 мин, охлаждают в холодной. Затем очищают и нарезают кусочками. Из половины сахара готовят 50 %-ный сахарный сироп. Кипящим сиропом заливают морковь и оставляют на 5–6 ч. Затем доводят до кипения, варят 3–5 мин, снимают с огня и оставляют на 10–12 ч. После этого добавляют оставшийся сахар и варят до готовности. Перед окончанием варки добавляют специи и лимонную кислоту.

2 способ

1 кг моркови, 1 кг сахара, 300 г клюквы, 750 г воды

Подготовленную морковь режут наискосок по возможности тонкими ломтиками и складывают в кастрюлю. Заливают водой и дают покипеть 5–7 мин, добавляют сахар и клюкву и варят, помешивая, около 2 ч на небольшом огне. Все ягоды клюквы во время варки надо раздавить ложкой о стенку кастрюли. Варенье готово, когда ломтики моркови станут прозрачными.

3 способ

1 кг моркови, 1 кг сахара, 200 г кураги, 400–500 г апельсинов и немного лимонной кислоты, 750 г воды

Варенье варят так же, как и во 2 способе, только не 2, а 0,5 ч, и в конце варки добавляют лимонную кислоту.

Варенье из огурцов

1 кг огурцов, 150 г сахара, 3 стакана воды, 1 лимон, по 0,5 ч. ложки гвоздики и корицы, ванилин

Огурцы очищают от шкурки и внутренностей, режут, заливают холодной водой, добавляют корицу и гвоздику и варят до мягкости. Затем отцеживают. Варят густой сироп, добавляют в него лимонный сок и сваренную, нарезанную соломкой цедру, заливают огурцы и варят до прозрачности, добавляют ванилин. Готовое варенье фасуют и закатывают.

Варенье из зеленых помидоров с орехами

1 кг зеленых помидоров, 100–150 г ядер грецких орехов, 1,3 кг сахара, 1,5 стакана воды

Мелкие зеленые помидоры диаметром 3–4 см моют и кладут на 2–3 ч в раствор соды (20 г пищевой соды на 1 л воды), снова моют и перекладывают в варочный таз. Ядра грецкого ореха слегка поджаривают на сковороде и нарезают на несколько частей. Горячим сахарным сиропом заливают помидоры, добавляют орехи и оставляют на 4–6 ч. Затем доводят до кипения, варят 8–10 мин, оставляют на 4–6 ч, после чего варят до готовности.

Варенье из зеленых помидоров по-польски

1 кг зеленых помидоров, 1 кг сахара, 1 стакан воды, сушеная кожица лимона, лимонный сок, 2 ст. ложки спирта или водки

Помидоры моют, нарезают дольками, кладут в кастрюлю, сбрызгивают спиртом или водкой, накрывают крышкой и настаивают 8–10 ч. Варят сахарный сироп, добавляют лимонный сок, кусочки сушеной кожицы лимона и осторожно выкладывают в сироп помидоры. Варят в один прием или методом многократной варки.

Варенье из ревеня

1 кг подготовленного ревеня, 1,5 кг сахара

Черешки ревеня нарезают на кусочки по 2–3 сантиметра, очищают от кожицы, пересыпают приблизительно половиной сахара и выдерживают 8 ч, чтобы ревень выделил сок и сахар растворился. Затем сироп сливают, доводят до кипения и при постоянном помешивании высыпают в него остальную часть сахара. Когда сироп снова закипит, опускают в него кусочки ревеня, доводят до кипения, снимают с огня и дают постоять в течение часа. Затем кипятят на слабом огне 5 мин, кипящим разливают в банки и закатывают.

Джем

Во многих странах джем является основным видом консервов из фруктов с сахаром. Для его приготовления используют плоды, содержащие достаточное количество пектина, который и образует желеобразную консистенцию джема.

В отличие от варенья сироп в джеме не отделяется от плодов, а плоды мягкие, разварившиеся. По внешнему виду джем схож с конфитюром, разница только в консистенции – конфитюр более плотен.

Больше всего пектиновых веществ в недозрелых плодах. Однако для получения джема хорошего качества берут свежие, хорошо вызревшие плоды и небольшое количество кислых, недозрелых плодов. Джемы из слабожелирующих плодов готовят с добавлением (10–15 % к массе основного сырья) пектиновой заготовки или сока, содержащего много пектина.

Джем можно готовить двумя способами.

Первым способом готовят джем из ягод и фруктов, богатых пектинами. Чтобы ускорить желирование, плоды перед варкой бланшируют 10–15 мин. Бланшировочную воду процеживают и используют для приготовления сиропа. Плоды после бланширования проваривают с небольшим количеством воды, чтобы они быстро пустили сок. Обычно на 1 кг зрелых плодов добавляют 50 г воды, а на 1 кг недозрелых – 100 г. Если плоды мягкие и хорошо вызревшие, воду не добавляют. Проваренные плоды засыпают сахаром или заливают сахарным сиропом. Ягоды черной смородины во время варки слегка раздавливают, чтобы они лучше пропитались сахаром.

Вторым способом варят джем из плодов и ягод, содержащих мало пектиновых веществ. Такие плоды сначала подогревают с сахаром, а потом заливают пектиновой вытяжкой или соком.

Джем нужно варить быстро, чтобы не допустить разрушения пектиновых веществ. Варку с самого начала ведут на сильном огне, чтобы сразу убить ферменты, разрушающие пектин. Поэтому для приготовления джема берут посуду с широким дном и низкими стенками. По этой же причине количество плодов и ягод не должно превышать 1,5 кг. Сахар добавляют небольшими порциями, чтобы не прерывать процесс варки.

Готовность джема можно определить по тому, как он стекает с ложки. Готовый джем стекает с ложки «тонкой ниткой». Если остудить полную ложку готового джема и наклонить ее, он будет спадать кусками.

Можно также капнуть джемом на тарелку и остудить. Готовый джем образует на поверхности капли морщинистую кожицу. При растирании готовый джем не прилипает к пальцам.

Вернее всего определять готовность джема с помощью технического термометра. Если джем нужно пастеризовать и герметично укупорить, то варку прекращают при температуре массы 104–105 °С. Готовый джем сразу же, в горячем виде, раскладывают в стерильные банки, пастеризуют и укупоривают. Если джем собираются фасовать в холодном виде (без пастеризации), то варку прекращают при температуре массы 106,5–107 °С. Джем раскладывают в банки и закрывают полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой, смоченной в спирте (водке), и обвязывают шпагатом.

Конфитюр – разновидность джема. Он представляет собой желе, в котором равномерно распределены целые плоды или их кусочки. Готовят его из свежих или замороженных плодов.

Варка конфитюра обычно состоит из двух операций: варки сиропа и варки плодов в сиропе. Качество конфитюра во многом зависит от качества сиропа. Сироп готовят из воды (или сока) и сахара в соотношении 1 стакан жидкости на 1 кг сахара (приготовление сиропа см. в гл. 1).

Плоды кладут в сироп партиями, медленно подогревая. Для перемешивания конфитюр периодически снимают с огня и вращают посуду круговыми движениями.

Варка плодов и ягод может быть однократной (для мелких ягод), многократной (для крупных плодов) или ступенчатой. При быстрой варке сахар медленно проникает в крупные плоды, поэтому они часто сморщиваются. При многократной варке, когда нагревание чередуется с охлаждением, плоды лучше сохраняют форму и консистенцию.

Если плоды равномерно распределены в сиропе и не всплывают на поверхность, конфитюр готов. Горячий конфитюр раскладывают в банки по край горлышка. Закрывают крышками или обвязывают целлофаном, смоченным в водке.

Пектиновая заготовка из яблок

1 кг яблок, 1 л воды, 2 г лимонной кислоты

Или 1 кг очисток или выжимок, 1,5–2 л воды, 3–4 г лимонной кислоты

Пектиновая вытяжка из яблок содержит большое количество пектина. Ее используют в качестве добавки к плодам и ягодам с низким содержанием пектина, например при получении мармелада, желе, джема. Для приготовления пектиновой вытяжки используют кислые незрелые яблоки, падалицу кислых сортов, а также очистки, то есть кожицу и семенные камеры, в которых пектина больше, чем в мякоти. Для этой же цели можно использовать и выжимки после прессования. Измельченные яблоки кладут в кастрюлю, заливают водой и добавляют лимонную кислоту. Варят на слабом огне: яблоки – 40–50 мин, очистки и выжимки – 60–70 мин. После этого отцеживают сок через фланель и уваривают до $\frac{1}{4}$ объема. Для этого сок выливают в посуду с широким дном слоем не более 3 см и подогревают, не допуская кипения. Когда пектиновая вытяжка уварится, используют ее для добавки к другим плодово-ягодным консервам или убирают на хранение. Для этого вытяжку разливают в горячие бутылки или банки, пастеризуют при 90 °С около 10 мин и укупоривают. Сразу же охлаждают.

Джем из алычи

1 кг алычи, 1,2 кг сахара, 550 г воды

Джем из алычи варят без косточек. Подготовленные плоды помещают в таз, добавляют 150 г воды и проваривают 10–15 мин, добавляют сахарный сироп (1,2 кг сахара и 400 г воды). После добавления сахарного сиропа массу уваривают до готовности при постоянном помешивании, не допуская пригорания. Готовый горячий джем разливают в банки и закатывают.

Джем из помидоров по-чешски

1 кг помидоров, 800 г сахара, 4 ст. ложки лимонного сока или 0,5 ложки лимонной кислоты, щепотка молотого имбиря

Плоды опускают на несколько секунд в кипящую воду, а затем сразу в холодную, после чего снимают кожицу. Очищенные плоды нарезают дольками, посыпают сахаром и ставят в холодильник на 2 ч. Затем варят в кастрюле с широким дном до густоты джема, добавляют лимонный сок или кислоту, имбирь и варят еще несколько минут. Фасуют в горячем виде и стерилизуют еще 8 мин.

Джем из рябины

1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 400 г воды

Подготовленные ягоды бланшируют в кипящей воде или в паровой соковарке. После бланширования их раздавливают пестиком. Промытые ягоды можно не бланшировать, а пропустить через мясорубку. Полученную массу помещают в таз, добавляют воду и сахар и варят джем в один прием при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Уваренный горячий джем фасуют в банки и закатывают.

Джем из черники

1 кг черники, 1,2 кг сахара, 300 г воды, 3 г лимонной кислоты

Для джема отбирают спелые ягоды, моют их холодной водой, дают ей стечь, удаляют примеси. Подготовленные ягоды помещают в таз, добавляют воду и сахар и варят на слабом огне до готовности. В конце уваривания для улучшения вкуса рекомендуется добавлять лимонную кислоту. Уваренный кипящий джем фасуют в банки, пастеризуют при 95 °С: банки 0,5 л – 15 мин, 1 л – 25 мин и закатывают.

Джем из голубики

1 кг голубики, 1,2 кг сахара, 500 г воды, 3 г лимонной кислоты

Для джема отбирают вполне созревшие ягоды. В таз вливают воду, всыпают подготовленные ягоды, добавляют сахар и варят на слабом огне при постоянном помешивании до готовности. В конце уваривания добавляют лимонную кислоту. Готовый кипящий джем фасуют в банки и закатывают.

Джем из физалиса

1 кг физалиса, 1,2 кг сахара, 900 г воды

Подготовленные плоды помещают в таз, добавляют воду и варят при помешивании до полного размягчения. В массу добавляют сахар и уваривают до готовности. Готовый горячий джем фасуют в банки и закатывают.

Джем из куманики

1 кг куманики, 1,2 кг сахара, 500 г воды, 3 г лимонной кислоты

Для приготовления джема подбирают совершенно спелые ягоды. Подготовленные ягоды помещают в таз, добавляют воду и сахар и варят при постоянном помешивании на слабом огне до готовности. В конце варки добавляют лимонную кислоту. Готовый горячий джем разливают в банки, пастеризуют при 95 С: банки 0,5 л – 15 мин, 1 л – 25 мин и закатывают.

Джем из калины

1 кг калины или выжимок из нее, 1,1 кг сахара, 400 г воды

После получения сока остаются выжимки, из которых можно готовить джем. Их помещают в таз, добавляют воду и в процессе нагревания частями всыпают сахар. При постоянном помешивании джем уваривают до готовности. Таким же образом готовят джем из свежих ягод. Измельченные на мясорубке плоды помещают в таз, добавляют воду и сахар и уваривают. Приготовленный таким образом горячий джем фасуют в банки и закатывают.

Джем из яблок

1,3 кг яблок, 1 кг сахара, 1 л воды, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Отбирают яблоки с белой сладкой плотной мякотью, нарезают на четвертинки, удаляют сердцевину с семечками. Чтобы кусочки яблок не потемнели, помещают их в 2 %-ный водный раствор поваренной соли, но не более чем на 30 мин, иначе теряется значительная часть содержащихся в них растворимых веществ. Подготовленные яблоки кладут в сгущенный сироп и варят, пока плоды не станут прозрачными, а сироп не загустеет и не начнет желировать. За 2–3 мин до снятия джема с огня добавляют лимонную кислоту. Если для джема берут яблоки с низким содержанием пектина, то при варке в него можно добавлять сок вареной айвы (15 % к массе яблок).

Джем из айвы

1,3 кг айвы, 1 кг сахара, 1 л воды, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Айву натирают, засыпают сахаром, добавляют воду и варят на слабом, затем на более сильном огне до необходимой густоты. За 3–4 мин до снятия джема с огня добавляют чайную ложку винной или лимонной кислоты. Раскладывают горячим в банки и закатывают.

Джем из черешни

1,2 кг черешни, 1 кг сахара, 4–5 г пектина, 2–3 г лимонной кислоты

Для приготовления джема используют как белые, так и темные сорта черешни. Лучшими являются сорта с крупными красивыми плодами, тонкой кожицей и мелкими легко отделяющимися косточками. Отбирают спелые, но не перезрелые плоды, промывают их в большом количестве воды, удаляют косточки и плодоножки. Белые черешни варят отдельно от темных. Подготовленные плоды засыпают сахаром и оставляют на 5–6 ч. Затем варят сначала на слабом, а потом на сильном огне. Когда сахар полностью растворится, добавляют пектин, предварительно растворенный в воде, и варят на умеренном огне, непрерывно снимая образующуюся пену. За 3–4 мин до снятия джема с огня добавляют лимонную кислоту.

Джем из вишни

Для приготовления джема из вишни используют те же способы и то же соотношение компонентов, что и при варке джема из черешни. Следует, однако, учесть, что поскольку вишня кислее, кислоту добавлять не нужно, а из-за низкого содержания в плодах пектина количество его увеличивают. Нельзя, чтобы вишни долго лежали засыпанные сахаром, поскольку в этом случае джем плохо желирует.

Джем из абрикосов

1 кг абрикосов, 1 кг сахара, 200 г воды, 5–6 г пектина, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Отбирают спелые, плотные, интенсивно окрашенные плоды. Если встречаются плоды, покрытые пятнами, пятнистые места тщательно вырезают острым ножом. Абрикосы промывают в большом количестве холодной воды, разделяют на половинки, удаляют косточки. Зеленые и непривлекательные части не следует употреблять для приготовления джема. Чтобы половинки абрикосов не потемнели, их сразу же опускают в 1 %-ный раствор лимонной кислоты. Однако, как и во всех подобных случаях, плоды не следует выдерживать в растворе более 35 мин, так как определенная часть содержащихся в абрикосах растворимых веществ непременно перейдет в воду. Вымытые и нарезанные абрикосы засыпают стаканом сахара, вливают воду и варят 10–15 мин, до размягчения плодов. Затем добавляют остальной сахар и растворенный в воде пектин. Варят до тех пор, пока сироп хорошо не загустеет и не начнет желировать. За 4–5 мин до снятия джема с огня добавляют лимонную кислоту. Готовый джем остужают и раскладывают в банки.

Джем из зрелых персиков

1 кг персиков, 1 кг сахара, 200 г воды, 5–6 г пектина, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Отбирают крепкие, крупные, спелые, но не перезрелые плоды с плотной мякотью. Плоды с мягкой и водянистой мякотью (обычно это ранние сорта) использовать не рекомендуется. Джем высокого качества готовят только из очищенных от кожицы персиков. Для облегчения этой процедуры персики погружают на

3–4 мин в кипяток, а затем быстро охлаждают. В результате кожица лопается и легко снимается острым ножом. Персики разрезают пополам, удаляют косточки, а затем нарезают вдоль плода. Джем из персиков готовят так же, как из абрикосов.

Джем из земляники

Отбирают ягоды, спелые, но не перезрелые. Сорта земляники, ягоды которых имеют большую внутреннюю пустоту, не пригодны для приготовления джема, так как при варке они уменьшаются в объеме.

1 способ

800 г земляники, 1 кг сахара, 500 г воды, 3 г пектина, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Готовят сироп. Варят его сначала на слабом, потом на более сильном огне, до сгущения. В полученный сироп кладут землянику, добавляют пектин, растворенный в воде, и варят до необходимой густоты. За 3–4 мин до конца варки в джем добавляют лимонную кислоту. Готовый джем горячим раскладывают в банки, остужают до появления на его поверхности тонкой пленки, а затем накрывают крышками или завязывают пергаментной бумагой.

2 способ

100 г земляники, 1 кг сахара, 500 г воды, 2–3 г пектина, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Ягоды перебирают, промывают, засыпают сахаром и выдерживают в течение 5–6 ч. Полученную смесь ставят варить на сильный огонь, внимательно следят, чтобы не подгорела, и непрерывно удаляют образующуюся пену. Пектин, растворенный в воде, добавляют только к концу варки. За 3–4 мин до снятия джема с огня добавляют лимонную кислоту. Готовый джем охлаждают до температуры 80–85 °С, раскладывают в банки. Закрывают после того, как джем полностью остынет.

Джем из клубники

1,4 кг клубники, 1,6 кг сахара, 125 г воды, 10 г пектина, 5–7 г лимонной кислоты, 50 г глюкозы

Очищенные ягоды клубники засыпают сахаром и оставляют на несколько часов. Потом вливают немного воды, добавляют глюкозу, ставят на слабый огонь, доводят до кипения и варят в течение 5 мин. Затем добавляют пектин, смешанный с равным количеством сахара и растворенный в незначительном количестве воды. После этого варят джем уже до необходимой густоты. За 2 мин до снятия с огня добавляют лимонную кислоту. Горячий джем разливают в банки и закрывают.

Джем из малины

100 г малины, 1 кг сахара, 500 г воды, 3–4 г пектина, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Лучше использовать культурные сорта малины, хотя и из лесной малины готовят хороший джем, к тому же с особенно приятным запахом. Надо только иметь в виду, что ягоды лесной малины часто поражаются личинками малинового жучка, поэтому их предварительно выдерживают в 2 %-ном растворе поваренной соли (20 г соли на литр воды). Подготовленную малину кладут в сироп и варят. В середине варки добавляют пектин, смешанный с чайной ложкой сахара и предварительно растворенный в воде. Джем варят не мешая, чтобы ягоды оставались целыми. За 2–3 мин до конца варки добавляют лимонную кислоту. Готовый джем снимают с огня, всплывшие зернышки удаляют шумовкой. Фасуют в банки, когда немного остынет.

Джем из сливы

1,3 кг сливы, 1 кг сахара, 200 г воды, 5–6 г пектина, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Рекомендуются синие сливы, Ренклюд, Мирабель и другие. На джем берут зрелые, но не переспевшие, хорошо окрашенные плоды с твердой мякотью и легко отделяющейся косточкой. Иногда варят и из перезрелых плодов, но они, хотя и слаще и ароматнее, содержат меньше пектина, хуже желируют и быстро развариваются. Сливы разрезают вдоль на половинки, осторожно вынимают косточки. Джем высокого качества получается из слив, очищенных от кожицы. Для этого плоды сливы погружают на 2–3 мин в кипяток и сразу же охлаждают. После такой обработки кожица лопается и легко снимается острым ножом. Но можно готовить джем из слив с кожицей. Очищенные от косточек сливы кладут в посуду, добавляют стакан сахара и воду и варят в течение 30–35 мин до размягчения кожицы. Затем добавляют остальной сахар, предварительно растворенный пектин и варят до необходимой густоты. За 2–3 мин до снятия с огня добавляют лимонную кислоту.

Джем из винограда

2 кг винограда, 1 кг сахара, 2 л воды, 4–5 г пектина, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Для приготовления джема отбирают крупный красивый, ароматный виноград с тонкой кожицей. Больше всего для этой цели подходят бессемянные сорта. Ягоды аккуратно снимают с гроздей, зернышки тщательно вынимают острой иголкой.

Варят сироп, кладут в него перебранные и промытые ягоды винограда и растворенный в воде пектин. Варку продолжают до тех пор, пока ягоды не станут мягкими, а сироп не начнет желировать. За 2–3 мин до снятия с огня добавляют лимонную кислоту. Готовый джем горячим раскладывают в банки и закатывают.

Джем из смородины

500 г смородины, 1 кг сахара, 1 л воды, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты

Джем из смородины готовят так же, как и из винограда. Ягоды промывают и удаляют зернышки. Готовят сироп, кладут в него ягоды и варят до сгущения. В джем из смородины нет необходимости добавлять пектин, так как смородина содержит его достаточно.

Джем из кизила

500 г кизила, 1 кг сахара, 1 л воды

Крупные, спелые, но не перезрелые ягоды интенсивно-красного цвета промывают в холодной воде, осторожно удаляют косточки заостренной деревянной палочкой и кладут в холодную воду. Затем опускают их в кипящий сироп и варят, пока сироп не загустеет и не начнет желировать. Из-за того, что в кизиле содержится много кислоты, в джем не следует добавлять лимонную кислоту. Готовый джем горячим раскладывают в банки и закрывают.

Джем из зеленого инжира

1 кг инжира, 1 кг сахара, 1 стакан воды, 4–5 г пектина, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Берут плоды еще зеленого инжира, обрезают плодоножки; плоды варят в 2–3 водах по 5–6 мин для удаления горького вкуса и размягчения. Подготовленный инжир засыпают стаканом сахара и заливают водой. Варят около 20 мин (до полного размягчения). Добавляют остальной сахар и растворенный в воде пектин. Варку продолжают до тех пор, пока сироп не загустеет и не начнет желировать. За 4–5 мин до готовности добавляют лимонную кислоту. Для улучшения вкуса в джем можно ввести различные фруктовые эссенции.

Джем из моркови

1 кг моркови, 1 кг сахара, 1 стакан воды, 3 г пектина, 1 ч. ложка лимонной кислоты

Для приготовления джема лучше всего использовать сорта моркови Нантская и Каротель. Корнеплоды очищают от кожицы и натирают на терке. Для удаления неприятного запаха морковь бланшируют 7–8 мин. В таз кладут сахар, вливают воду и растворенный в воде пектин. Затем добавляют морковь и варят на сильном огне 15–20 мин, пока морковь не станет прозрачной и не приобретет яркий оранжево-красный цвет, а сироп не загустеет и не начнет желировать. За 2–3 мин до конца варки добавляют лимонную кислоту.

Джем земляничный на яблочном или крыжовенном соке

1 кг земляники, 1 кг сахара, 1 стакан яблочного или крыжовенного сока

Берут ягоды с хорошо окрашенной мякотью. Крупные ягоды откладывают, а мелкие разминают. Целые ягоды засыпают сахаром, добавляют размятые и тщательно перемешивают. Выдерживают несколько часов, после чего варят на слабом огне, постоянно перемешивая. Добавляют сок и варят до готовности с перерывами. Следят, чтобы ягоды не раздавились и не разварились. Фасуют в горячем виде и закатывают.

Джем земляничный на красносмородиновом соке

1 кг земляники, 400 г красной смородины, 1 кг сахара

Ножницами отрезают сухие чашелистики у ягод красной смородины, раздавливают их деревянной толкушкой. Ягоды земляники покрывают толченой красной смородиной и засыпают сахаром, оставляют на 14–16 ч. Затем смесь доводят до кипения, ягоды извлекают, а сок уваривают наполовину. В уваренный сок опускают ягоды и варят до готовности с перерывами, чтобы ягоды не разварились.

Джем грушевый

1 кг груш, 0,8–1 кг сахара, 1 стакан яблочного сока

Очищенные груши нарезают дольками, удаляя сердцевину. Пересыпают дольки сахаром и выдерживают сутки в холодном месте. Добавляют яблочный сок для желирования и варят на слабом огне до готовности.

Конфитюр абрикосовый

1 кг абрикосов, 2 кг сахара, 1,5 стакана воды

Варят сахарный сироп, фильтруют и охлаждают. Подготовленные абрикосы опускают на 2–3 мин в кипящую воду, после чего снимают кожицу, разрезают плоды пополам, удалив косточки. Кладут абрикосы в холодный сироп и ставят на слабый огонь. Периодически снимают пенку. Как только конфитюр закипит, снимают его с огня и ставят в холодное место на 10–12 ч. Затем на слабом огне вновь доводят до кипения и оставляют для охлаждения. Эту операцию повторяют 2–3 раза до готовности (в готовом конфитюре плоды не всплывают). Фасуют в горячем виде, укупоривают после охлаждения.

Конфитюр клюквенный

1 кг клюквы, 1,5–1,6 кг сахара, 1 стакан воды

Ягоды измельчают, добавляют воду, доводят до кипения и варят 10–15 мин на слабом огне. Затем добавляют сахар и варят до готовности в один прием.

Конфитюр из райских яблок по-польски

1 кг яблок, 1,8 кг сахара, 900 г воды, $\frac{1}{3}$ ч. ложки картофельного крахмала

Хорошо окрашенные, но не перезревшие подготовленные яблоки опускают на 2–3 мин в кипящую воду, затем охлаждают в холодной воде. Из 750 г воды и 900 г сахара готовят сироп, охлаждают и кладут в него яблоки, выдерживают 10–12 ч, после чего варят в один или несколько приемов до готовности. Оставшийся сахар добавляют порциями. Перед окончанием варки добавляют 0,15 л растворенного в оставшейся воде крахмала для предупреждения засахаривания варенья.

Желе

Желе получают увариванием осветленного фруктового сока с сахаром. При этом большое значение имеет желирующая способность сока: чем больше в соке пектина, тем лучше он желируется. Желе получается хорошим, если в соке содержится около 1 % пектина. По желирующей способности фруктовые соки делят на четыре группы:

очень хорошо желирующиеся соки: из черной смородины, айвы, а также из кожицы и сердцевин (семенных гнезд) яблок;

хорошо желирующиеся соки: из кислых яблок, клюквы, брусники, черники, красной смородины;

среднежелирующиеся соки: из вишни, малины, сливы, абрикоса, земляники;

слабожелирующиеся соки: из лесной земляники и клубники, из груш и черешни.

Чтобы улучшить желирующие свойства соков, их часто смешивают с пектиновой вытяжкой или соками, богатыми пектинами. Пектиновую вытяжку добавляют небольшими порциями, по 100–150 г, до тех пор, пока сок не приобретет необходимые желирующие свойства.

Желирующие свойства сока определяют следующим образом. В стеклянный стакан вливают 2 ложки спирта или ацетона и 1 ложку свежего сока. Содержимое стакана взбалтывают. Под действием алкоголя или ацетона пектин свертывается. По образовавшемуся сгустку и определяют желирующую способность сока. Если образовался один сгусток, сок относится к первой группе (очень хорошо желирующийся); два-три сгустка свидетельствуют о том, что сок относится ко второй группе (хорошо желирующийся); если образовалось много сгустков, сок относится к третьей группе (среднежелирующийся). Слабожелирующиеся соки вообще не образуют сгустков.

Количество добавляемого в желе сахара зависит от содержания в соке пектина: чем больше пектина, тем больше требуется сахара. Тем самым ускоряется процесс приготовления желе. В среднем на 1 л сока добавляют 600–700 г сахара.

Желе готовят в посуде с широким дном, чтобы ускорить процесс уваривания. Сначала сок нагревают до 70–72 °С, затем растворяют в нем сахар, доводят до кипения и варят до готовности в один прием. Весь процесс нагревания и варки не должен превышать 20–30 мин, в противном случае пектин разрушается.

Готовность желе можно определить на холодном блюде: если капля желе не расплывается на нем и быстро застывает, желе готово. Капля готового желе, опущенная в холодную воду, превращается в шарик. Можно ориентироваться и по объему сока: к концу варки должно остаться примерно $\frac{2}{3}$ первоначального объема сока.

Готовое желе горячим разливают в сухие подогретые банки и тут же закатывают. Охлаждают банки не переворачивая. Хранят желе в прохладном месте. Из некоторых ягод можно приготовить сырое желе.

Желе абрикосовое

1 кг абрикосов, 0,25 л яблочного сока, 500 г сахара

Готовят абрикосовое пюре, смешивают с яблочным соком и варят до готовности. Готовое желе разливают в горячем виде и сразу же закатывают.

Желе из айвы японской

1 кг айвы японской, 400 г сахара, 2 стакана воды

Тщательно вымытые плоды нарезают дольками вместе с семенами и кладут в кастрюлю. Заливают водой и под крышкой подогревают на слабом огне до полного размягчения. Массу процеживают через два слоя марли, не выдавливая. Полученный сок выливают в кастрюлю, подогревают, добавляют сахар и варят до готовности.

Желе из брусники

0,8 л брусничного сока, 0,2 л яблочного сока, 500 г сахара

Отжимают сок из ягод брусники и из яблок, выливают тот и другой в кастрюлю, добавляют сахар, подогревают до полного растворения сахара и уваривают примерно на $\frac{1}{3}$ первоначального объема. Готовое желе горячим разливают в банки и пастеризуют при 85–9 °С: банки 0,5 л – 15 мин, 1 л – 20, 3 л – 20 мин.

Желе виноградное по-грузински

1 л виноградного сока, 1 кг сахара, 0,5 л воды

Для желе берут виноград крупноягодных сортов. Ягоды моют, кладут в глубокую посуду, ставят ее в кипящую воду и держат до тех пор, пока ягоды не пустят сок. Отцеживают сок через частое сито так, чтобы не раздавливать ягоды. Перемешивают сок с сахаром и водой и уваривают смесь до готовности. Фасуют в горячем виде, закатывают. Оставшиеся ягоды используют для приготовления джема.

Желе вишневое

1 кг вишни, 0,25 л яблочного сока, 500 г сахара

Вишню без косточек заливают небольшим количеством воды и распаривают на огне под крышкой, затем протирают через сито или дуршлаг. Вишневое пюре смешивают с яблочным соком, сахаром и уваривают до готовности. Готовое желе разливают в горячем виде и сразу же закатывают.

Желе из земляничного сока

1 л земляничного сока, 1,5 кг сахара

Сок заливают в кастрюлю, подогревают, растворяют в нем сахар, закрывают крышкой и доводят до кипения. Отставляют до полного охлаждения, затем вновь доводят до кипения. Так проделывают еще три раза, после чего варят до готовности на слабом огне. Фасуют в горячем виде и закатывают.

Желе из соков земляники и белой смородины

0,5 л земляничного сока, 0,5 л смородинового сока, 500–700 г сахара

Свежеотжатые соки ставят на несколько часов в холодное место, с помощью сифона снимают с осадка, смешивают и на слабом огне варят до готовности, снимая пену. Разливают в горячем виде и закатывают.

Желе клюквенное

1 кг клюквы, 500 г сахара, 1 стакан воды Ягоды высыпают в кастрюлю, заливают водой и варят под крышкой до полного размягчения. Затем отжимают сок, подогревают, добавляют сахар, помешивая, и варят на слабом огне до готовности, но не более 15 мин. Разливают по банкам в горячем виде и закатывают.

Желе из крыжовника

1 кг крыжовника, 500 г сахара, 2–3 ст. ложки сока красной смородины

Из ягод крыжовника готовят пюре, добавляют сахар и варят до готовности около 20 мин. Перед окончанием варки для улучшения окраски в желе прибавляют сок красной смородины. Разливают по банкам в горячем виде и закатывают.

Желе из крыжовника с вишневым листом

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.