



Ирина Анатольевна Михайлова
Консервирование. Большая книга рецептов
Серия «Кулинарное искусство»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5960165
Консервирование. Большая книга рецептов: Эксмо; М.; 2013
ISBN 978-5-699-64140-6

Аннотация

Наше издание из тех кулинарных книг, о которых мечтают даже опытные хозяйки. Она не только знакомит читателей с преимуществами, основами и всевозможными способами консервирования и заготовок в домашних условиях, но и позволяет сделать это, максимально сохраняя полезные свойства фруктов, овощей, зелени и грибов. В книгу вошли лучшие рецепты, проверенные на практике и способные удовлетворить любой вкус: здесь и простые, и оригинальные, и традиционные, и инновационные, для начинающих и опытных «консерваторов», для занятых «лентяев» и гурманов, любящих удивить необыкновенными заготовками.

Содержание

Немного о прошлом, будущем и настоящем консервирования (вместо предисловия)	8
Из истории	8
Будущее	10
Настоящее	11
1	12
Общие правила и приемы заготовки овощей и фруктов	12
Основные операции при консервировании	13
Организация рабочего места	17
Инвентарь и оборудование	18
Соблюдение санитарных условий при производстве консервов в домашних условиях	19
Способы консервирования	20
Приготовление джема	21
Приготовление плодово-ягодного желе	23
Приготовление варенья	24
Приготовление компота	26
Приготовление пюре	29
Приготовление фруктовой пасты и пастилы без сахара	31
Приготовление соков	32
Приготовление сахарного сиропа	39
Мочение плодов и ягод	41
Приготовление солений (квашений)	42
Маринование	44
Сушка	46
Консервирование охлаждением и замораживанием	48
Хранение консервов	50
2	51
АБРИКОС	52
1. Сок абрикосовый с мякотью	52
2. Абрикосы в собственном соку натуральные	53
3. Компот из абрикосов	53
4. Компот из абрикосов с медом	53
5. Варенье из абрикосов	53
6. Повидло из крупных и мелких абрикосов	54
7. Джем из абрикосов	54
8. Желе из абрикосов	55
9. Пюре из абрикосов, слив и яблок	55
10. Абрикосовый джем со смородиновым пюре	55
11. Абрикосовый мармелад	56
12. Пастила из абрикосов	56
13. Абрикосы замороженные	56
14. Абрикосы сушеные	57
15. Абрикосы сушеные по-чешски	57
АЙВА	58
16. Айва натуральная	58

17. Сок айвы	58
18. Айва с соком тыквы (или кабачков)	58
19. Айва в соке свеклы	59
20. Компот из айвы	59
21. Айвовое пюре с апельсинами	59
22. Варенье из айвы	60
23. Повидло из айвы	60
24. Джем из айвы	60
25. Желе из айвы	61
26. Айвовый мармелад	61
27. Айвовый мармелад с яблоками	62
28. Бекмес с айвой	62
29. Пастила из айвы	62
30. Айвовый сыр	63
АЛЫЧА	64
31. Компот из алычи	64
32. Алыча с помидорами и чесноком	65
33. Сырое варенье из алычи	65
34. Варенье из алычи	65
35. Пюре из алычи	66
36. Повидло из алычи	66
37. Джем из алычи по-чешски	66
38. Джем из алычи	66
39. Желе из алычи	67
40. Мармелад из алычи	67
41. Пастила из алычи	67
42. Алыча сушеная	67
АПЕЛЬСИН	68
43. Консервированный сок из апельсинов	68
44. Варенье из апельсинов	68
45. Апельсины, консервированные с ликером	68
46. Апельсины в остром соусе	69
47. Апельсины в масле со специями	69
48. Маринованные апельсины	69
49. Консервированные апельсины	69
50. Консервированные апельсины в пряном сиропе	70
51. Апельсиновый джем	70
52. Желе из апельсинов	70
53. Консервированные цукаты из апельсинов	71
54. Засахаренная апельсиновая цедра	71
АРБУЗ	72
55. Арбузный мед	72
56. Варенье из корок арбуза и дыни	72
57. Варенье из арбузных корок	73
58. Варенье из арбузных корок с медом	73
59. Варенье из арбузных корок с имбирем	73
60. Повидло из арбуза с персиками	74
61. Повидло из арбуза с яблоками и лимоном	74
62. Джем из арбуза с красной смородиной	74

63. Консервированный арбуз	74
64. Консервированный арбуз с яблоками	75
65. Консервированный арбуз с чесноком	75
66. Маринованный арбуз	75
67. Маринованный арбуз быстрого приготовления	76
68. Маринованные арбузные корки	76
69. Арбузы, соленые в арбузной мякоти	77
70. Арбузы, соленые в капусте	77
71. Цукаты из арбузных корок	77
БОЯРЫШНИК	78
72. Сок боярышника натуральный	78
73. Сок боярышника и черной смородины	78
74. Сок боярышника с лимонной кислотой	79
75. Варено из боярышника	79
76. Пюре из боярышника	79
77. Джем из боярышника	79
78. Боярышник сушеный	79
БРУСНИКА	80
79. Брусничный настой	80
80. Брусничная вода	80
81. Сок брусничный натуральный	81
82. Брусничный компот	81
83. Брусничный компот с грушами или яблоками	81
84. Брусника натуральная	81
85. Брусника в собственном соку	82
86. Варенье брусничное на меду	82
87. Варенье без сахара с брусникой, яблоком и тыквой	82
88. Варенье из брусники с яблоками	82
89. Брусничный джем	83
90. Брусничный джем с яблоками или айвой	83
91. Брусничный джем с грушами или черносливом	83
92. Желе из брусники на меду	84
93. Пюре из брусники	84
94. Брусничная пастила	84
95. Брусника замороженная	84
96. Брусника сушеная	84
БУЗИНА ЧЕРНАЯ	85
97. Сок бузины с медом	85
98. Сок бузины натуральный	85
99. Компот из бузины	85
100. Сироп из бузины	86
101. Варенье из бузины	86
102. Джем из бузины	86
103. Мармелад из бузины	86
104. Мармелад из бузины с черносливом	87
105. Бузина сушеная	87
106. Порошок из ягод бузины	87
ВИНОГРАД	88
107. Сок красных сортов винограда натуральный	88

108. Сок виноградный натуральный	88
109. Сок виноградный	89
110. Сок виноградный выпаренный	89
111. Сок из недозрелого винограда	89
112. Компот из винограда	90
113. Повидло из винограда	90
114. Желе из винограда	90
115. Джем из винограда	91
116. Виноградный мед	91
117. Чурчхела	91
118. Бекмес из виноградного суслу с капустой	92
119. Татара по-грузински	92
120. Моченый виноград	92
121. Виноградные листья соленые	92
122. Сушеный виноград	93
ВИШНЯ	94
123. Вишня в собственном соку	94
124. Сок вишневый натуральный	95
125. Вишневый сок из мезги	95
126. Сок вишневый с толчеными косточками	96
127. Сок вишни и яблок	96
128. Компот из вишни	96
129. Компот вишневый натуральный с пряностями	97
130. Компот из вишни с медом	97
131. Вишня в коньяке	97
132. Вишневый сироп	98
133. Пюре из вишни	98
134. Варенье из вишни	98
135. Повидло из вишни	99
136. Вишневый джем	99
137. Вишневый джем с черешней	99
138. Желе из вишни	100
139. Вишневый мармелад	100
140. Вишневая пастила	100
141. Вишня замороженная	101
142. Вишня сушеная	101
ГОЛУБИКА	102
143. Голубика в собственном соку	102
144. Натуральный сок голубики	102
145. Сок голубики с медом	103
146. Компот из голубики	103
147. Компот из голубики с яблоками	103
148. Варенье из голубики	103
149. Джем из голубики	104
150. Повидло из голубики и брусники	104
151. Пастила из голубики	104
152. Голубика, замороженная с сахаром	104
153. Сушеная голубика	104
ГРУША	105

154. Груши в собственном соку	105
155. Сок грушевый натуральный	106
156. Сок груш и рябины	106
157. Сок груш и яблок	106
158. Грушевый сок с крыжовником	106
159. Сок груш и айвы	106
160. Грушевый сок со свекольным и черноплодно- рябиновым	106
161. Компот из груш	107
162. Компот грушевый с медом	107
163. Груши в свекольном соке	107
164. Груши по-чешски	108
165. Груши с горчицей по-болгарски	108
166. Пюре из груш	108
167. Грушевое повидло	108
168. Грушевый джем	109
169. Желе из груш с лимоном	109
170. Пастила из груш	109
171. Бекмес из груш	110
172. Груша сушеная	110
173. Мука из диких груш	110
174. Моченые груши	110
175. Моченые груши с листьями смородины	111
ДЫНЯ	112
177. Компот из дыни	112
178. Стерилизованный компот из дыни	112
179. Дыня в уксусе	113
180. Маринованная дыня с вишней	113
181. Дыня маринованная	114
182. Варенье из дыни	114
183. Варенье из дыни и малины	115
184. Варенье из корок дыни	115
185. Варенье из дыни и бананов	115
Конец ознакомительного фрагмента.	117

Ирина Анатольевна Михайлова

Консервирование.

Большая книга рецептов

Немного о прошлом, будущем и настоящем консервирования (вместо предисловия)

Из истории

Человечество с давних времен билось над тем, как продлить срок хранения еды. Продукты сушили, вялили, коптили, засахаривали и обрабатывали натуральными консервантами: солью, оливковым маслом, уксусом.

Слово «консервирование» произошло от латинского слова *conserve*, которое означает «сохранение». Первые консервы, изготовленные человеком, были обнаружены во время раскопок гробницы фараона Тутанхамона в Египте. Они представляли собой уток в глиняной чаше, которые были зажарены и забальзамированы при помощи оливкового масла. Овальные половинки чаши были скреплены смолистой замазкой.

Римский сенатор Марк Порций Катон Старший был одним из самых ранних «консерваторов». В своей книге «О сельском хозяйстве» он писал: «Если хочешь иметь круглый год виноградный сок, то влей его в амфору, засмоли пробку и спусти амфору в бассейн. Через 30 дней вынь. Сок простоит целый год...»

С развитием торговли были придуманы другие способы консервирования. Поиском новых технологий занимались многие ученые. К примеру, в 1765 году итальянский натуралист Ладзаро Спалланцани открыл, что при длительном кипячении уничтожаются микробы. Но по прошествии времени новые микроорганизмы проникали в бутылку с бараньей подливкой, так как пробка не обеспечивала герметичность. Только когда он наглухо запалял сосуд: микробы исчезли.

В России тоже предпринимались попытки создать свой «концентрат» (образовано от двух латинских слов: *cons* и *centrum* – «центр, средоточие»). В 1763 году Ломоносов, занимаясь организацией экспедиции капитана Чичагова на Камчатку, заказал вольному кухмистеру Кайзеру: «Изготовление сушеного супа со специями и без специй по полтора пуда каждого сорта». Таким образом, Михайло Васильевича с полным на то основанием можно назвать соавтором «супа в пакетике».

Пока ученые мужи спорили о том, как защитить пищу от порчи, плодами их опытов воспользовался парижский повар – Николя Франсуа Аппер. Его способ консервации объединил в себе свежие научные идеи того времени. Он наполнял жестяные банки продуктами, предназначенными для консервирования, нагревал их водяным паром и через малое отверстие на верху банки выпускал избыточный воздух, а поле его выхода это отверстие запаивал. Герметично заполненную банку затем кипятил в горячей воде, при этом, чтобы температура поднималась до 135 °С, затем добавлял различные соли и тем самым достигал требуемой степени стерилизации. Через 8 месяцев продукты все еще сохраняли свои пищевые качества.

Открытие помогло ему выиграть конкурс на лучший способ сохранения продуктов для французской армии, объявленный в конце XVIII века, а за одно принесло вознаграждение в размере 12 тыс. франков и звание «Благодетеля человечества». Столь щедрая награда избоб-

ретателю объяснялась тем, что в те годы Наполеон готовил ее к завоевательным походам и искал провиант длительного хранения. Кстати, в пайке солдат наполеоновской армии того времени уже были бульонный экстракт Мартена, который еще в XVII веке изобрел технологию, позволяющую сначала высушивать говядину, а затем превращать ее в порошок.

Первое время консервы не пользовались во Франции большой популярностью, но зато консервирование было по достоинству оценено в Англии. Именно на Британских островах консервы обрели свой современный облик. Произошло это благодаря англичанину Питеру Дюрану. Он в 1810 году изобрел консервную банку из пищевой жести. Английское правительство по достоинству оценило изобретение механика и приобрело у него патент. С 1826 году английская армия стала получать в довольствие мясные консервы в жестяных банках.

Первые консервные банки делали из листового железа, толщиной до 5 мм, они были прямоугольными и весили почти 500 г. Вскрывали их чем попало – от ножей и топоров до зубил и молотков. Для запайки швов тогда использовали свинец, что приводило к отравлениям. Такая трагедия произошла с участниками арктической экспедиции Джона Франклина, которые питались консервами 3 года.

Инициативу в производстве консервов у англичан перехватили предприимчивые американцы. Начиная с 1819 года, в США выпускали консервы из омара, тунца, стали консервировать и фрукты. С помощью изобретенных к середине XIX века машин скорость изготовления банок увеличилось с 6 до 60 штук в час. Чтобы открывать большое количество консервов понадобился специальный нож. Его в 1858 году запатентовал американец Эзра Даггет.

В журнале «Русский архив» за 1821 год есть запись: «Теперь до такой степени совершенства дошли, что готовые обеды от Робертса в Париже посылают в Индию в каких-то жестяных посудах нового изобретения, где они сберегаются от порчи». И все мы помним слова Гоголя: «...суп в кастрюльке прямо на пароходе приехал из Парижа; откроют крышку – пар, которому подобного нельзя отыскать в природе».

Несмотря на такую осведомленность россиян, первый консервный завод появился в России в 1870 году. Основным их заказчиком была армия. В Петербурге выпускали 5 видов консервов: жареная говядина (или баранина), рагу, каша, мясо с горохом и гороховая похлебка.

В 1966 году в Советском Союзе, во Всесоюзный научно-исследовательский институт консервной промышленности пришел пожилой человек и достал банку консервов с этикеткой: «Петропавловский консервный завод. Мясо тушеное. 1916 г.». Андрей Муратов, хозяин этой банки, получил ее на фронте во времена Первой мировой войны. Проведенная экспертиза и последующая проба обнаружили, что консервы отлично сохранились, пролежав в жестяной банке около 50 лет.

Будущее

Два века спустя консервные банки превратились в обыденную вещь. Сегодня ежедневное приготовление пищи редко обходится без консервов, пресервов, сушеных и замороженных продуктов. И неважно, какое блюдо и где из них готовится. Теперь не только жители крупных городов, но даже рестораторы используют различные консервированные продукты.

Консервная промышленность за два столетия значительно изменилась. Пройдя свой пик роста, развивая технологию консервирования нагреванием, теперь она стала более наукоемкой. В XXI веке «фаворитами» стали способы консервации, которые используют новые физические средства: ультрафиолетовые и инфракрасные лучи, электромагнитные и звуковые колебания, гамма-лучи (радиационное облучение), механическую стерилизацию, низкие температуры и глубокий вакуум (сублимационная сушка). Широко используются для производства и научные достижения в области химии. Так для уничтожения микрофлоры в консервах применяются различные антисептики, а для того, чтобы не допустить окисления жиров в продуктах – антиокислители. Кроме того, повсеместно в крупных складских комплексах распространено газовое хранение овощей и фруктов. Для торможения деятельности плесеней и микроорганизмов используются углекислый газ и озон.

Биологические методы сохранения пищи тоже применяются в современной консервной промышленности. Они основаны на использовании биологической активности некоторых веществ, добавляемых для усиления эффекта основного способа консервирования сырья или повышения устойчивости в хранении готовых продуктов (антибиотики, фитонциды); для придания консервированному продукту новых вкусо-ароматических свойств (ферментативное созревание) или для переработки сырья в новые вещества (ферментативный гидролиз).

Не за горами массовое внедрение в пищевую промышленность нанотехнологий...

Настоящее

Казалось бы в XXI веке проблемы консервирования уже не должны волновать людей, ведь все можно купить в магазине. Так зачем же нужны домашние заготовки?

Во-первых, помимо сельских жителей, миллионы садоводов-огородников в нашей стране имеют земельные участки, на которых выращивают разнообразные овощи и фрукты, разводят домашнюю птицу и скот. Плоды этого хозяйствования требуется сохранить, так как они не только существенно разнообразят рацион, но и служат заметным подспорьем бюджету семьи.

Во-вторых, заготовка продуктов, выращенных своими руками – дело по-настоящему традиционное и преемственное, т. е. консервативное. В какой-то мере, домашние заготовки действительно помогают нам сделаться менее зависимыми от государства и рыночной экономики. И это неплохо.

В-третьих, в нашей географической полосе только летом есть богатый выбор свежих овощей и фруктов, в остальные сезоны года находят должное применение произведенные консервы. Без них бы наше потребление овощей и фруктов было бы значительно сниженным. Кроме того, в домашнем консервировании применяются плоды домашнего происхождения, часто выращенные на малых загородных дачах с великой заботой и энтузиазмом.

В-четвертых, многие хозяйки имеют «фирменные» рецепты, которыми славятся в кругу своих знакомых, и это, конечно, дает им чувство удовлетворения и гордости, не говоря уже об удовольствии, которое они доставляют тем, кого угощают. Приготовленные по этим рецептам консервы помогают сохранить на зиму вкус любимых плодов и сделают питание семьи более разнообразным и вкусным.

В-пятых, заготавливая продукты на зиму, рачительные хозяйки учитывают вкусы и пристрастия членов своей семьи. При этом получаются, можно сказать, «персональные» консервы. Они также, будучи в курсе о состоянии здоровья всех своих домочадцев, могут регулировать концентрацию в консервах соли, сахара, уксуса и других не особо полезных консервантов. Все это значит, что правильное и гигиенически безопасное консервирование оказывает значительную помощь и в улучшении жизни наших семей.

В-шестых, в домашних заготовках больше витаминов, чем покупных, и, безусловно, они гораздо вкуснее, да и дешевле. Кроме того, они не содержат пищевых добавок, обозначенных индексами Е, длинный список которых можно прочесть на любой этикетке консервной банки промышленного производства.

1

Некоторые сведения по технологии консервирования ягод, фруктов и овощей

Общие правила и приемы заготовки овощей и фруктов

Консервирование – это различные способы сохранения скоропортящихся пищевых продуктов, позволяющие сохранить их продолжительное время (от нескольких недель до нескольких лет).

Овощи и ягоды консервируют действием высоких температур (пастеризация и стерилизация), высушиванием, замораживанием, с использованием сахара, кислот (маринование), алкоголя, а также с помощью молочнокислого брожения и соли (квашение, соление, мочение).

В свежем виде овощи и фрукты подвергаются быстрой порче. Под действием воздуха, воды и тепла в пределах от 15 до 45 °С микроорганизмы усиленно размножаются. Чтобы уберечь урожай от порчи после сбора, нужно позаботиться о том, чтобы опасную зону температур ягоды, фрукты и овощи преодолевали как можно быстрее.

Причиной порчи пищевых продуктов являются различные микроорганизмы и ферменты. В процессе своей жизнедеятельности микроорганизмы используют, в качестве среды для развития, растительные и животные ткани, в результате чего в них происходят глубокие химические изменения, при которых образуются вредные для организма человека вещества.

Некоторые микроорганизмы, однако, обладают свойствами, которые могут быть использованы для консервирования продуктов.

Например, молочнокислые бактерии превращают сахар, содержащийся в плодах и овощах, в молочную кислоту, обладающую консервирующими свойствами. Эта реакция широко используется при квашении и засолке овощей.

Тем не менее, предохранение пищевых продуктов от действия микроорганизмов и ферментов является основной задачей консервирования.

При консервировании садово-огородных даров создаются условия, подавляющие деятельность микроорганизмов и ферментов или уничтожающие их.

Независимо от вида переработки сырья общими для консервирования считаются следующие операции:

- мойка,
- сортировка,
- очистка и измельчение,
- термическая обработка (чаще всего бланширование),
- подготовка тары,
- фасовка,
- укупорка,
- стерилизация или пастеризация,
- охлаждение,
- хранение готовой продукции.

Некоторые из них следует рассмотреть подробнее.

Основные операции при консервировании

Мойка. Это важная операция, имеющая большое значение для повышения стойкости консервов. Чем нежнее плоды и ягоды, чем тоньше их кожица, тем быстрее их моют: чтобы сохранить витамины и минеральные вещества.

Овощи и фрукты лучше промывать свежей чистой и холодной водой (питьевого качества) до полного удаления пыли и частиц земли, а также остатков ядохимикатов, которые применялись для борьбы с болезнями и вредителями во время вегетации. Сильно загрязненные фрукты и ягоды, особенно с неровной поверхностью, обрабатывают мягкой щеткой под краном с душевой насадкой. Иногда требуется предварительное замачивание.

Нежные ягоды ополаскивают под душем или погружают несколько раз в теплую воду в сите (или в дуршлаге). Независимо от вида переработки вымытые фрукты и овощи следует обсушить – т. е. максимально удалить воду.

Для этого используют сита, дуршлаги, выстланные бумагой противни, чистые сухие полотенца и т. д.

Сортировка. Цель этой операции – получить однородный по качеству, степени зрелости, величине и окраске продукт. Свежие овощи и фрукты должны быть подходящей степени зрелости, не вялыми, равномерно окрашенными, без механических повреждений, а также без признаков порчи, причиненных насекомыми и вредителями. Для приготовления соков и пюре эти требования не столь строги.

Очистка и измельчение. При очистке у плодов и овощей удаляют малоценные, плохо усвояемые организмом частицы – кожицу, сердцевину, семена, семенники, косточки, плодоножки и чашелистики, корни, а также вырезают места, пораженные болезнями. С целью экономного использования тары косточки из плодовых рекомендуется удалять.

Резать фрукты рекомендуется ножом из нержавеющей стали. Для разделения яблок, груш и айвы на дольки лучше пользоваться специальным приспособлением, позволяющим разрезать плоды на равные части с одновременной выемкой сердцевины.

Нарезанные овощи следует перерабатывать немедленно, так как при хранении они быстро портятся – вянут, меняют цвет и выделяют сок, в котором быстро начинаются процессы брожения.

Бланширование. Бланшированием называется предварительная кратковременная обработка сырья кипящей водой или паром с быстрым последующим охлаждением. Эта процедура повышает эластичность продукта (размягчает ткани овощей и фруктов с целью более плотной укладки их в банки), уменьшает окисление (благодаря удалению воздуха из межклетников), которое является главной причиной разрушения витаминов. Плюс к этому, уничтожаются микроорганизмы, оставшихся на поверхности овощей и фруктов после мойки.

Параллельно улучшаются вкус и аромат плодов, а их цвет становится интенсивнее. Потери же растворимых в воде витаминов, вызываемые кипячением, обычно незначительны. Каждый сорт и порцию овощей и фруктов бланшируют отдельно (самостоятельно).

После бланширования очень важно сразу же погрузить продукт в как можно более холодную воду: это прерывает процесс варки, и кожица плодов становится туго натянутой.

Для сохранения цвета светлых фруктов и овощей можно прибавить к бланшировочной воде немного лимонного сока (или лимонной кислоты).

Подготовка тары. Основным условием длительного хранения консервированных продуктов является использование чистой, по возможности стерильной посуды. Удобнее всего использовать стеклянные банки, поскольку стекло не впитывает посторонние запахи и легко очищается.

Такая тара пригодна для любых продуктов: она достаточно прочна, обеспечивает герметичность; ее можно многократно использовать. Для домашнего консервирования наиболее удобны банки с диаметром горловины 82 мм емкостью 0,35; 0,5; 0,65; 0,8; 1,0; 2,0 и 3,0 л.

Подготовка банок состоит в следующем:

1. *Подбор.* При этом удаляют все дефектные банки – разбитые, с поврежденным горлом, с отломанным венчиком, искривленные, неровные внутри.

2. *Сортировка.* Пригодные для употребления банки сортируют по высоте и по диаметру венчика горла. Сортировка банок имеет большое значение для уменьшения боя и правильного регулирования работы закаточной машины.

3. *Мойка.* Банки замочить на 30–50 минут в воде, содержащей 1 % кальцинированной соды, при температуре 50°. Затем их промывают ершиком и ополаскивают проточной водой под краном или душем.

Возвратную тару замочить в горячей воде (80–90 °С), содержащей 2–3 % кальцинированной соды. Замочка длится до полного размягчения всех прилипших к стеклу остатков. Затем банки моют ершиком и горячей водой и ополаскивают чистой горячей водой (80–90°) для дезинфекции. Прозеинфицированные банки ополаскивают под краном или душем сильной струей годной для питья воды.

Банки следует мыть непосредственно перед укладкой в них сырья.

Предназначенные для укладки варенья, джема, повидла и бекмеса банки, после мойки необходимо подсушить, чтобы предотвратить засахаривание и плесневение продуктов. При использовании мокрых банок на поверхности продукта образуется тонкий слой воды, в которой растворяется часть сахара. Образующаяся среда весьма благоприятна для развития плесени.

В тех случаях, когда необходимо расфасовать в банки продукт, нагретый до кипения (например, томатный сок), тару после мойки стерилизуют.

Фасовка. Тщательно вымытые стеклянные банки наполняют предварительно подготовленными к консервированию овощами и фруктами. Укладка плодов и овощей в банки должна быть плотной, но не слишком, чтобы не помять их. Овощи укладывают сообразно с видом консервов, стараясь придать готовому продукту привлекательный внешний вид. При наполнении банок их время от времени следует встряхивать, что способствует более плотной укладке продукта.

Консервируемые в сыром виде фрукты и другие ингредиенты нужно подготовить согласно рецептам. Жидкость, употребляемая для заливки консервов, должна быть горячей.

Старые банки, с дугообразными или защелкивающимися замками, заполняют на 2 см ниже краев, банки нового образца – до нижнего края бортика. На 2 см ниже краев следует заполнять емкость и пюреобразным продуктом.

Укупорка банок. Для укупорки стандартных стеклянных банок применяют жестяные крышки из луженой и лакированной жести, а также стеклянные с резиновыми кольцами. Такое кольцо служит прокладкой между горлышком банки и крышкой, обеспечивая герметичность. Это самый распространенный и, вместе с тем, самый надежный способ укупорки плодоовощных консервов.

Лучше всего брать жестяные крышки, покрытые кислотоупорным лаком: из белой, нелакированной жести не пригодны для консервирования кислых плодов, а также плодов и ягод с интенсивной окраской, поскольку содержащиеся в них кислоты и красящие вещества окисляют олово, которым покрыта жесь. Растворяясь, оно придает компоту неприятный привкус и фиолетово-чернильный цвет.

Набор, состоящий из стеклянной крышки, резинового кольца и металлической пружины, позволяет использовать стандартную консервную тару емкостью 0,5; 1,0; 2,0 и 3,0 л без применения укупорочного ключа.

В домашнем консервировании с успехом применяется и тара с резьбовым типом укупорки. При этом способе жестяную крышку с винтовой нарезкой и уплотнительной прокладкой навинчивают на горловину банки с винтообразными выступами.

Такие банки удобны для приготовления консервов, получаемых пастеризацией: нагреванием до температуры 80–90 °С. Преимущество этого способа заключается и в том, что такие крышки можно использовать многократно.

Перед укупоркой крышки и резиновые кольца 2–3 раза промывают в чистой воде, а затем кипятят в течение 3–5 минут.

Стеклянные бутылки укупоривают полиэтиленовыми пробками, а затем горлышко заливают сургучом или смолой.

У банок и крышек следует ощупать пальцами места, где будет защемляться резина. Выбрать только гладкие на ощупь и целые. Хорошенько вымыть их, ополоснуть горячей водой и уложить на чистую салфетку. Резиновые кольца тоже ощупать и проверить, пропускающая ли между пальцев, равномерность толщины.

Те, что имеют трещины, на ощупь хрупкие или клейкие, следует заменить новыми кольцами, поскольку они надежнее и обойдутся дешевле, чем испорченное содержимое банок. Основательно вымыть и прокипятить кольца, если они покрыты плесенью. Каждый раз кипятить их 2–3 минуты в воде с уксусом.

Крышки вынуть из уксусной воды и положить на руку внутренней стороной кверху. Вложить резиновые кольца и надеть на банки. На старые банки нацепить дужки либо опустить рычаг на планку крышки и перевести его вниз.

У новых банок опрокинуть скобы в желобки и тянуть наружу до тех пор, пока не захватят бортик снизу.

Стерилизация и пастеризация. Степень устойчивости микроорганизмов к тепловому воздействию неодинакова. Кроме того, стерилизующий эффект зависит не только от температуры, но и от степени кислотности сока или заливки. В кислой среде микроорганизмы погибают и при более низкой температуре. Для овощей с пресным соком требуется стерилизация – т. е. прогревание при температуре 100 °С и выше.

Режим тепловой обработки зависит также от вида продукции и размера банки. Длительность обработки твердой продукции больше, чем жидкой, поэтому для каждого вида консервов выбирают определенный режим термообработки.

Фрукты пастеризуют при температуре 80–90 °С, а овощи стерилизуют при 98–100 °С; прочие продукты консервируют согласно рецептам. Температура должна оставаться на том же уровне, нагрев – соответственно регулироваться.

Способом пастеризации можно консервировать вишни, кислые яблоки, незрелые абрикосы и другие кислые фрукты.

Самая ответственная операция при приготовлении стерилизованных плодовых и овощных консервов – стерилизация. Скрупулезное выполнение рекомендаций по температуре обработки гарантирует надежность.

При домашнем приготовлении консервов стерилизацию проводят при температуре 100 °С на открытой водяной бане. Длительность процедуры зависит от следующих факторов:

- вида тары (стеклянная или жестяная);
- размеров тары, т. е. емкости банок;
- вида консервов – способа подготовки овощей, способа приготовления заливки и температуры, при которой ею заливают продукт.

Стерилизация банок осуществляется сравнительно легко. В качестве посуды применяют обыкновенные баки, котлы, большие кастрюли, ванны и пр. Вода при этом должна

полностью покрывать банки – ее уровень должен находиться на 3–4 см над крышками банок. Банки погружают в воду с температурой 50–60 °С.

На дно посуды помещают деревянную решетчатую подставку, на которую ставят банки.

Если их поместить прямо на дно посуды без деревянной подставки, нижний ряд банок будет нагреваться неравномерно, вследствие чего банки могут полопаться. Поместив банки, начинают постепенно нагревать. Установленная для стерилизации температура (100 °С) должна быть достигнута за 20–25 минут.

При более быстром нагревании банки могут полопаться, а при медленном качество консервов ухудшается. С момента вскипания воды начинается сам процесс стерилизации.

Время процедуры установлено для каждого вида стерилизованных консервов, и его следует строго соблюдать. Сокращение срока стерилизации приводит к порче консервов, удлинение – к развариванию сырья и ухудшению качества готового продукта.

При неправильном ведении стерилизации происходит срыв крышек или вытекание заливки из банок и проникновение туда воды, что делает консервы не пригодными для потребления в пищу. Это часто наблюдается при неправильной укупорке и применении неподходящих крышек.

Для предотвращения ошибок такого рода при проведении стерилизации следует соблюдать следующие условия:

1. При приготовлении консервов использовать горячую заливку.
2. Укупоривать банки правильно, используя крышки из подходящей жести (толщина жести должна соответствовать виду крышки).
3. Проводить стерилизацию правильно, приступая к ней немедленно после укупорки банок.
4. Если крышки сделаны из более тонкой жести и недостаточно прижаты к банке, их можно закрепить при помощи груза или пружины (скобы). Когда банки остынут и в них образуется вакуум, пружины или грузы удаляют.

Охлаждение. Чтобы фрукты и ягоды после стерилизации не размякли, их нужно быстро охладить. Для этого банки ставят в большую кастрюлю, в которую налито немного кипящей воды. Осторожно приливают холодную воду, потом всю ее сливают и наливают только холодную.

Все эти операции следует выполнять аккуратно, чтобы банки не лопнули от резкого перепада температуры.

Для того чтобы процесс консервирования в домашних условиях принес стоящий результат и протекал без проблем, необходимо позаботиться об организации рабочего места и инвентаре.

Организация рабочего места

Основными предпосылками успешного консервирования являются высокое качество и свежесть продукта, абсолютная чистота и безупречные приспособления. Все инструменты, кастрюли и приспособления перед употреблением необходимо вымыть щеткой с моющим веществом в большом количестве горячей воды, а затем хорошо сполоснуть холодной. Вплоть до использования весь инвентарь можно держать в подкисленной горячей воде.

Пищевые продукты, которые не содержат кислот и не были уварены при высокой температуре, должны обрабатываться особенно тщательно.

При работе лучше использовать несколько неосыпающихся тканевых салфеток, а не бумажные полотенца.

Салфетки из марли, бязи или тонкого полотна для процеживания следует кипятить в воде с уксусом перед каждым употреблением.

Если консервируемый продукт не подлежит стерилизации, потребуется еще одна пара рук: вынимать банки из воды с уксусом, наполнять их кипящим продуктом до краев и сразу же завинчивать крышки, достав их из горячей воды; споласкивать влажные салфетки в свежей горячей подкисленной воде.

Соблюдение всех правил гигиены – гарантия успеха!

Инвентарь и оборудование

Для домашних заготовок потребуются приспособления, которые имеются практически в каждом доме. И, в идеале, использоваться они должны только для переработки фруктов и овощей.

Для точного взвешивания фруктов и ингредиентов необходимы *кухонные* весы.

Вымытые фрукты сушат в пластмассовом или эмалированном *дуриллаге*; крупные и твердые можно насухо вытереть кухонным *полотенцем*.

Для удаления поврежденных участков и для разрезания семечковых потребуется *острый нож*.

Очищать фрукты от кожицы удобнее всего с помощью *ножа для чистки* овощей и фруктов, а косточки из вишен и слив вынимать с помощью специальной машинки.

На желе сначала необходимо отжать из фруктов сок. В зависимости от содержания в них пектина, для этого используют различные способы – «горячий» и «холодный». Из фруктов и ягод с высоким содержанием сок лучше всего получать «горячим» способом: благодаря этому в нем сохраняется большая часть пектина.

Для этого можно либо использовать соковарку, либо вскипятить фрукты в небольшом количестве воды, а затем дать соку стечь через марлю в пластиковую посуду. Сок фруктов с пониженным содержанием пектина получают с помощью *соковыжималки*.

Помешивать джемы и конфитюры следует *ложкой из искусственных материалов*, так как деревянные впитывают интенсивный цвет фруктов и плохо очищаются.

Часы с таймером помогут выдерживать точное время подготовительных и основных работ. Когда время задано, часы обязательно напомнят о том, что оно истекло.

Процесс переливания горячей массы в банки можно облегчить, если использовать специальную *воронку с коротким широким конусом*, которая подходит к горлышку любой банки. С ее помощью консервируемый продукт соскальзывает в емкость, не попадая на края.

Воронка должна опираться на горлышко банки и не касаться ее содержимого, иначе при ее вынимании можно перепачкать все вокруг.

Щипцы необходимы, чтобы переносить горячие банки, исключив риск обжечься.

Разливательные ложки – это продолговатые половники со сливным носиком, удобные для заполнения банок с узким горлышком. Ложкой с прямым концом можно отскрести дочи-ста дно и стенки посуды.

Шумовка и *ситечки* с мелкими, средними и крупными отверстиями помогают осторожно вылавливать кусочки продукта из кипящей жидкости, и она стекает по каплям.

Кастрюля для варки должна быть сделана из нержавеющей (допускается и эмалированная) и вмещать 2–3 л. Обрабатываемым продуктом ее заполняют не более чем наполовину, оставляя достаточно места для поднимающейся пены (чтобы она не перетекала через край). Кастрюля должна быть широкой, потому что с большой поверхности жидкость быстрее испаряется и ее легче сливать.

Мерный стакан необходим для отмеривания жидких ингредиентов.

Стальная лопатка с твердым краем быстро протирает мягкую массу через цилиндрическое сито, потому что его плоская поверхность состоит из режущих проволочек. Через остроугольное сито жидкость протекает легко и без нажима. Мелкая, как пыль, мука и сахарная пудра легко просеиваются через круглое сито с мельчайшей сеткой.

Этикетки делают содержимое сосудов с запасами более наглядным.

Соблюдение санитарных условий при производстве консервов в домашних условиях

Необходимым условием для получения высококачественных консервов является соблюдение всех правил санитарии и гигиены.

Помещение, в котором будет производиться изготовление консервов, должно быть чистым, проветриваемым. Весь инвентарь и посуду необходимо держать в абсолютной чистоте, а после использования промыть в горячей воде. Для варки сиропа, приготовления маринадной или томатной заливки нужно применять только эмалированную посуду. При чистке корнеплодов, капусты и других необходимо следить, чтобы отходы их не попадали на чистые овощи и фрукты. В процессе разделки, чистки и обработки сырья необходимо руки содержать в абсолютной чистоте. Продукты необходимо мыть либо под краном, либо, неоднократно меняя воду, в чистой посуде. Воду использовать только из водопровода.

Нужно помнить, что выработка консервов в антисанитарных условиях приведет к частичной или полной непригодности их к употреблению в пищу.

Непосредственно после окончания консервирования весь инвентарь необходимо вымыть в воде и ошпарить кипятком. Отрицательное влияние на сохранение консервов оказывает нарушение рецептур закладки в консервы таких продуктов, как сахар, уксус и т. д.

Особое внимание необходимо уделить герметизации банок. После закатки их необходимо сразу же проверить на качество укупорки: если крышка проворачивается, необходимо банку еще раз закатать. Во время расфасовки продуктов в банки необходимо следить, чтобы венчик горлышка банки оставался чистым.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

На поверхности плодов и овощей, предназначенных для консервации не должно быть пятен от солнечных ожогов и повреждений, а также остатков ядовитых химических веществ, применяемых для защиты от болезней или вредителей. От удара часть плода деформируется, а ее клетки разрушаются. Через поврежденное место во внутреннюю часть плода легко проникают микроорганизмы. Фрукты, покрытые пятнами, не подходят для консервирования, по причине непривлекательного внешнего вида и ухудшения вкусовых качеств. Фрукты, покрытые пятнами, можно использовать только для приготовления сока, повидла и желе. Для компотов, джемов, цукатов и сушки они не годятся.

Способы консервирования

При консервировании в домашних условиях наиболее легко осуществимы и находят преимущественное применение следующие способы консервирования.

1. *Стерилизация.* При этом способе консервирования микроорганизмы погибают, а ферменты разрушаются в результате прогревания пищевых продуктов, помещенных в герметически укупоренные банки. Стерилизацию обычно проводят при температуре 100–120 °С. Сырье заливают водой или другой заливкой.

2. *Варка плодов с сахаром.* При варке сладких плодов получается продукт с высокой концентрацией сахара – 60–65 % и выше (варенье, джем, повидло и др.).

3. *Выпаривание (концентрирование).* Этим способом перерабатывают плодовые и овощные соки или пюреобразные массы. Сок (пюре) нагревают для удаления значительной части содержащейся в нем воды. Концентрированные продукты также являются неблагоприятной средой для развития микроорганизмов. Таким способом готовят повидло, овощные пюре и другие продукты.

4. *Засолка и квашение.* Этот способ сохранения плодов и овощей основан на создании условий, при которых протекает брожение с образованием молочной кислоты.

5. *Сушка.* При этом способе из продукта удаляется большая часть содержащейся в нем воды. Сушеные продукты представляют собой неподходящую среду для развития микроорганизмов вследствие низкого содержания влаги.

Приготовление джема

Готовый джем представляет собой желеобразный сахарный сироп, в котором равномерно распределены предварительно подготовленные цельные или нарезанные плоды. Для приготовления джемов можно использовать самые разные ягоды и фрукты – черешни, вишни, абрикосы, персики, землянику, клубнику, репе овощи: морковь, зеленые помидоры и др.

Фрукты увариваются с сахаром до тех пор, пока не испарится достаточное количество воды, а их сок не начнет застывать.

Процесс желеобразования осуществляется с помощью пектина – натурального вещества, содержащегося во всех фруктах. Чем больше его в тех или иных фруктах, тем лучше загустевает джем.

Количество пектина зависит от вида фруктов и от степени их зрелости: незрелые содержат его больше, чем полностью созревшие.

Пектины – это вещества, активно поглощающие попавшие в организм человека вредные соединения (например, 1 г пектина может связать от 160 до 420 мг стронция). Они положительно влияют на кишечную микрофлору и способствуют выведению из организма холестерина. Больше всего их в яблоках, крыжовнике, айве, вишнях, сливах, апельсинах, черной смородине, грушах, абрикосах, тыкве и свекле.

В домашних условиях джем варят в открытой мелкой посуде – луженых тазах, неглубоких эмалированных кастрюлях и др. В посуду помещают подготовленные плоды, пектиновый раствор и сахар в сухом виде или в виде сахарного сиропа. Смесь варят до необходимой густоты, непрерывно удаляя образующуюся пену. За несколько минут до снятия джема с огня в него добавляют необходимое количество кислоты.

Для определения готовности джема существует несколько способов.

1. Ложку погружают в сироп, затем вынимают и наклоняют на одну сторону. Если сироп стекает с ложки каплями, варку следует продолжать. Если же сироп образует тонкую нить, это означает, что он достаточно уварился.

2. Каплю сиропа помещают на наклоненное блюдце. Если капля не стекает вниз, джем считается готовым.

Отбор и очистка фруктов. Сначала следует перебрать сырье, отделяя плодоножки, листья и подпорченные участки. Затем фрукты или ягоды следует вымыть чистой холодной водой для удаления прилипших к ним механических примесей – пыли, листьев, соломинок и др.

У косточковых плодов – черешен, вишен, персиков, абрикосов и слив – удаляют косточки. Персики и абрикосы разрезают пополам вдоль плода при помощи ножа из нержавеющей стали, а затем тоже удаляют косточки. Кроме того, персики нарезают дольками (каждый персик разрезают на 4–6 частей). Косточки черешен и вишен выбивают специальным приспособлением или удаляют канцелярскими скрепками.

У яблок, груш и айвы, удаляют сердцевину, снимают кожицу нержавеющей ножом. Очищенные плоды нарезают кусочками правильной формы или натирают на терке. До момента варки нарезанные плоды выдерживают в 1–2 %-ном растворе винной кислоты (20 г кислоты на 1 л воды), чтобы предохранить их от потемнения.

Малину, клубнику и ежевику перебирают, удаляя плодоножки и чашелистики.

Инжир (для приготовления джема используют зеленый) перебирают, удаляя плодоножки, и нарезают кусочками. Для удаления горького вкуса инжир следует проварить в течение 20–30 минут, меняя воду каждые 10 минут.

Измельчение. Мягкие ягоды – например, малину, ежевику, чернику или облепиху – легко можно подавить пестиком. Конечно, удобнее использовать для этих целей ручной миксер или соответствующую насадку кухонного комбайна. Плоды измельчить до тех пор, пока масса не станет однородной и в ней не останется целых кусочков.

Твердые виды фруктов рекомендуется измельчать в мясорубке.

По этому же принципу плоды и ягоды обрабатывают для получения сока в скороварке.

Из фруктов с пониженным содержанием пектина сок можно получить как «горячим», так и «холодным» способами – с помощью электрической соковыжималки.

При приготовлении джема или конфитюра не следует обрабатывать за один раз более 2 кг фруктов, так как за указанное время варки не выпарится достаточное количество воды, и продукт не загустеет. Кроме того, существует вероятность того, что кусочки фруктов в конфитюре не успеют провариться.

Прежде чем разложить джем в банки, следует определить степень его готовности и удостовериться, что после охлаждения масса застынет.

Если он не готов, можно еще раз довести фруктовую массу до кипения или добавить немного желирующего средства. После этого следует снова проверить продукт на готовность. В том случае, если джем готовится без желирующего средства, варить его следует до тех пор, пока капля на блюде не будет застывать.

Готовый джем раскладывают в подготовленные банки в горячем виде. Непосредственно перед этим их переворачивают и ставят на влажную салфетку, чтобы при заполнении они не треснули.

Для того чтобы предотвратить попадание болезнетворных бактерий, поверхность джема в банке накрывают вырезанным по размеру куском упаковочного целлофана, смоченным в крепком алкоголе. После этого банку закрывают крышкой или накрывают целлофаном и завязывают.

Поскольку джемы в основном используются не сразу после приготовления, следует позаботиться об условиях хранения продукта.

Это должно быть сухое прохладное место (с температурой от +4 °С до +12...+15 °С). Лучше всего для этой цели подходят подвальные помещения или кладовые. Следует избегать попадания солнечного и искусственного света: он может ухудшить цвет и качество продукта. Хранение банок, особенно закрытых целлофаном, в местах с повышенной влажностью приводит к образованию плесени. Высокая температура сокращает время сохранности продукта.

Как правило, срок хранения джемов без ущерба для качества составляет 1 год.

При небольшом количестве плесени джем можно переработать, удалив плесень и переварив продукт при 100 °С в продолжение 4–5 минут.

Приготовление плодово-ягодного желе

Плодово-ягодные желе – полутвердые пищевые продукты, получаемые при уваривании в сахаре плодовых и ягодных соков с добавлением (или без добавления) пектина и органических кислот.

Желе считается высококачественным, если окраска соответствует цвету плодов, из которых оно приготовлено, если на разрезе оно прозрачно и имеет стекловидный блеск.

Его можно готовить из любых плодов, ягод и их смесей. Лучшее желе получается из не совсем зрелых плодов и ягод, отличающихся более высоким содержанием пектина по сравнению с вполне созревшими.

Приготовление плодово-ягодных желе проходит в следующей последовательности: отжимание сока, подготовка его к желированию, подготовка сахара, пектина и органических кислот, варка сока, разлив желе в банки.

Сахар, пектин и кислоту подготавливают таким же способом, как и для джема.

В домашней обстановке желе варят на сильном огне в неглубокой посуде. Только при этих условиях получается прозрачное желе, имеющее цвет и аромат, характерные для соответствующих плодов.

Плодовый сок уваривают приблизительно на $\frac{1}{3}$ первоначального объема. Пену и всякие примеси с поверхности сока непрерывно снимают шумовкой. Сахар добавляют в несколько приемов, не прерывая процесса варки.

Пектин, предварительно растворенный в воде, добавляют к концу варки. За 2 минуты до снятия желе с огня в него добавляют винную кислоту, растворенную в небольшом количестве воды.

Готовность желе определяют одним из способов, описанных выше. Легче всего определить готовность желе, вылив несколько капель его на холодное блюдце; если желе готово, оно отделяется от блюдца, не прилипая к нему.

Часто на поверхности готового желе выступает пена, из которой образуется тонкая пленка.

Такую пленку надо обязательно удалять, так как она образована из свернувшихся белков, представляющих собой благоприятную среду для развития микроорганизмов. Сотовое желе разливают в банки в горячем виде, чтобы предотвратить его желирование в посуде, где оно варилось.

Банки, наполненные желе, покрывают пергаментной бумагой, укупоривают крышками и хранят в сухом и проветриваемом помещении.

Приготовление варенья

Словом «варенье» называется продукт, полученный из цельных или разрезанных на дольки плодов или ягод, сваренных в сахарном сиропе до густой прозрачной массы, в которой плоды сохраняют свою форму. Для приготовления варенья можно использовать все виды плодов и их сорта, а также некоторые овощи. От джема варенье отличается тем, что сироп в нем после охлаждения не желируется, и плоды легко отделяются от него.

На варенье следует использовать крепкие и непорченные ягоды и плоды с высоким содержанием сахаров и кислот, находящихся в подходящем соотношении, так как именно оно в значительной мере обуславливает вкусовые качества готового продукта. Большое значение имеет также содержание в плодах ароматических веществ, которые впоследствии переходят в варенье. Недозрелые плоды после варки сжимаются и поверхность их сморщивается. Перезрелые плоды и ягоды непригодны для варки варенья, так как они легко развариваются и утрачивают свою форму.

Перед варкой следует тщательно промывать фрукты, ягоды и удалять косточки. При варке варенья необходимо создать такие условия, при которых плоды пропитались бы сахарным сиропом. Одновременно с проникновением сахара в плоды часть плодового сока переходит в сироп.

В результате этих процессов содержание сахара, кислот и других растворимых веществ в плодах и сиропе до известной степени выравнивается и готовый продукт приобретает приятные вкусовые качества.

Для варки варенья применяют широкую мелкую посуду (тазы) из нержавеющей стали. Медные также используются для варки домашнего варенья, но при этом надо следить, чтобы тазы не имели налета окислов.

Варенье можно готовить 2 способами:

1. Плоды засыпают сахаром и выдерживают определенное время (конкретные цифры приводятся в рецептах), а затем варят сначала на слабом, а впоследствии – на более сильном огне.

2. Плоды вводят в предварительно приготовленный сахарный сироп и затем варят. Крепость сиропа неодинакова для различных плодов и зависит от их твердости. 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 одно– и многократной варки.

При однократной варке плоды смешивают с сахарным сиропом и варят до готовности. При многократной варке плоды заливают сиропом, смесь доводится до кипения, снимают с огня и выдерживают 5–8 часов, чтобы обеспечить проникновение сиропа в ткань плодов.

Варку и выстаивание повторяют несколько раз. При таком способе варки крепость сиропа, в котором варятся плоды, постепенно повышается при каждой варке.

Чтобы лучше разобраться в преимуществах и недостатках одно– и многократного метода варки, остановимся кратко на тех процессах, которые происходят в плодах при различных методах варки.

При помещении очищенных и нарезанных плодов в сахарный сироп он проникает внутрь плодов, а сок переходит из плодов в сироп. Если свежие плоды подвергнуть непрерывной длительной варке в сиропе (однократной), сок из плодов очень быстро переходит в сироп, плоды сморщиваются, и внешний вид варенья значительно ухудшается.

При многократной варке сироп с находящимися в нем плодами варят по несколько минут, а затем снимают с огня и выдерживают в течение 5–6 часов. При остывании сиропа

создаются условия для проникновения сахара в плоды, что препятствует уменьшению их объема и их сморщиванию при последней варке.

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

Для предохранения варенья от засахаривания в него, за несколько минут до прекращения варки, добавляют по 1 ч. ложке винной кислоты на 1 кг сахара.

Конец варки варенья можно также определить при помощи термометра, используя зависимость точки кипения сахарного сиропа от его концентрации.

Если при погружении в сироп термометр показывает 106 °С, это является верным признаком того, что концентрация сиропа равна 70 %, т. е. что варенье готово.

Варенье разливают в чистые и сухие банки после того, как оно вполне остынет и плоды хорошо напитаются сиропом.

Во время розлива варенья следует следить за тем, чтобы в банки не попали капли воды, так как вследствие сравнительно высокой концентрации сахара варенье легко засахаривается.

Наполненные банки покрывают пергаментной бумагой и обвязывают шпагатом. Варенье хранят в сухом и прохладном месте.

Приготовление компота

Самым лучшим видом фруктово-ягодных консервов по праву считаются компоты. Это целые или нарезанные плоды, залитые горячей кипяченой водой и простерилизованные при высокой температуре. Они в максимальной степени сохраняют природные свойства плодов и ягод: запах, вкус, цвет, консистенцию, внешний вид. Такие десерты лучше всего готовить из плодов с невысокой кислотностью – груш, черешни, абрикосов, яблок...

Компоты лучшего качества получаются из свежих плодов и ягод, только что собранных или сохранявшихся не более 1–2 часа.

В таком случае ценные питательные вещества (витамины, сахара и др.) плодов не терпевают изменений. Если плоды не могут быть переработаны немедленно, во избежание значительных изменений химического состава их следует хранить в прохладном помещении.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Продолжительность процедуры для компотов нельзя произвольно удлинять или сокращать. Она строго установлена для каждого вида компота. Более продолжительная стерилизация необходима для некоторых плодов более плотной консистенции (как например, груши, айва).

Заливка может быть приправлена с гвоздикой, ванилью и другими пряностями.

Для приготовления компотов отбирают плоды и ягоды наилучшего качества – хорошо окрашенные, зрелые, но, в то же время, еще достаточно твердые.

В процессе сортировки удаляют загнившие, заплесневелые, червивые и другие дефектные плоды. Сырье с механическими повреждениями и пораженное вредителями или болезнями не годится. Отобранные плоды сортируют по величине и степени зрелости.

После переборки и сортировки сырье тщательно моют. Если ягоды и фрукты сильно загрязнены землей или были подвергнуты обработке ядохимикатами, их следует замочить на несколько часов в растворе соды (5–6 г на 1 л воды).

Для полного удаления химических веществ, которые применяются для борьбы с болезнями и вредителями, плоды и ягоды дополнительно ополаскивают водой с уксусом.

Промытые ягоды необходимо перебрать, а у плодов удалить косточки и сердцевину. С некоторых плодов (как, например, с айвы и персиков), следует снять пушок при помощи ткани или мягкой щетки.

Для получения компотов лучшего качества часто приходится очищать фрукты от кожицы. Яблоки, персики, груши и айву очищают при помощи специальных ножей и нарезают.

Нарезанные плоды следует сразу же уложить в банки и залить сахарным сиропом. В противном случае они быстро темнеют, что ухудшает внешний вид компота. Если очищенные и нарезанные плоды почему-либо не могут быть немедленно переработаны, рекомендуется выдержать их не более 30–40 минут в 2 %-ном растворе поваренной соли (на 1 л воды 20 г соли), или 0,5–1 %-ном растворе винной или лимонной кислоты (на 1 л раствора до 10 г кислоты).

Бланшированию подвергают только некоторые виды плодов, имеющих более твердую мякоть, а именно: яблоки, груши, айву. При бланшировании плоды выдерживают в кипятке в течение 5–6 минут. В некоторых случаях бланширование облегчает удаление кожицы (у персиков, абрикосов и др.).

Очищенные и нарезанные плоды плотно укладывают в стеклянные или жестяные банки. Если плоды уложены неплотно, после стерилизации они всплывают и скапливаются в верхней части банки.

При наполнении банок рекомендуется применять различные приемы в зависимости от вида плодов. Например, при наполнении банок черешнями, вишнями, сливами, виноградом в самом процессе наполнения банки рекомендуется неоднократно встряхивать. Такие плоды, как абрикосы, персики, яблоки, груши, айву, следует укладывать внимательно и плотно.

При укладке плодов в более глубокие банки можно пользоваться деревянной лопаткой или обратной стороной вилки или ложки.

Таблица 1. Содержание некоторых плодов и заливки в расчете на 1-литровую банку

Стеклянные банки следует наполнять плодами на высоту 1,5–2 см от верхнего края горла, чтобы плоды полностью были покрыты сахарным сиропом. Плоды, не погруженные в сироп, после стерилизации сильно темнеют, приобретая неприятный темно-коричневый цвет.

Плоды, уложенные в банки, заливают сахарным сиропом. Для приготовления сиропа сахар растворяют в воде при постепенном нагревании. Заливку готовят непосредственно перед укладкой плодов и ягод в банки.

В зависимости от способа стерилизации их заполняют заливкой по-разному. Если компот готовят методом горячего розлива, то банки заливают по края горлышка. (Это оговаривается в каждом конкретном рецепте.) При стерилизации между уровнем заливки и краями горлышка оставляют воздушный промежуток 1–1,5 см.

Можно перед стерилизацией оставить фрукты с сахаром на некоторое время – чтобы они дали сок. В этом случае сахар растворяется лучше, и фрукты можно уложить в банки плотнее.

Сироп готовят различной крепости для отдельных видов компота и даже для одного и того же вида компота, если он приготовлен из различных сортов фруктов и в разной степени зрелости.

Обычно для консервирования кислых плодов, как например, вишен, абрикосов и др., применяют более крепкие сиропы (60 %), в то время как при приготовлении компота из винограда, черешен, персиков достаточно использовать сироп крепостью 30–35 %.

Техника приготовления сиропа состоит в следующем. В подходящую посуду наливают определенное количество воды и нагревают ее. Отвешивают необходимое количество сахара и всыпают его в теплую воду. Смесь размешивают и варят до полного растворения сахара.

Чтобы легче вычислить необходимое количество сахара для приготовления определенного количества сиропа требуемой крепости, можно пользоваться таблицей 1. В таблице, наряду с другими данными, приведены данные о количестве сахара, которое необходимо растворить в 1 л воды для получения раствора определенной концентрации.

Стерилизация является наиболее ответственной операцией при производстве плодовых компотов. Ее длительность зависит от вида плодов, степени их зрелости, размера и формы тары.

Так, например, груши необходимо стерилизовать 30–35 минут – в то время как малине достаточно 8–10 минут при одной и той же степени теплового воздействия.

Компоты, находящиеся в более вместительной таре, требуют и более продолжительной стерилизации.

Стерилизация компотов при этом производится в открытой посуде – больших кастрюлях, небольших баках и др. Посуду заполняют водой и на дно ее положить мягкую ткань

или деревянную решетчатую подставку, имеющую размеры и форму дна. Ткань или деревянная решетка предохраняют банки от боя во время стерилизации вследствие неравномерного нагревания стекла в нижней и верхней частях банки.

Банки помещают в посуду, располагая их близко одна к другой, не допуская, однако, соприкосновения банок.

Уровень воды в стерилизационной посуде должен быть на 1–2 см выше крышек банок. В противном случае нагревание продукта в банке будет неравномерным. В части банки, погруженной в воду, стерилизация протекает нормально, в то время как в части, находящейся вне воды, не может быть достигнута температура, необходимая для уничтожения микроорганизмов. В таком случае продукция остается нестерилизованной и впоследствии быстро портится.

Стерилизация компотов производится при температуре кипения 98–100 °С. Установленная для стерилизации температура должна быть достигнута минимум через 20 минут, но не более чем через 35 минут.

Температура воды в стерилизационной посуде измеряется термометром, находящимся постоянно в воде или же периодически погружаемым в нее. По достижении температуры 98–100 °С ее следует задержать на этом уровне 10–25 минут (в зависимости от вида плодов). Этот срок достаточен для уничтожения всех вредных микроорганизмов.

Необходимо иметь в виду, что время стерилизации отчитывается с момента закипания воды. Предполагается, что в период согревания воды до 98–100 °С температура содержимого тары и воды выравнивается.

Охлаждение необходимо начать непосредственно после стерилизации: сперва при помощи слабой водяной струи, а затем изобильным количеством воды. Воду следует вводить в посуду, в которой была произведена стерилизация, осторожно: так, чтобы холодная струя не попадала на банки. Охлаждение продолжать до тех пор, пока температура компота не понизится до 35–40 °С, затем вынуть банки из посуды.

Приготовление пюре

Так называется дробленая или протертая через сито плодово-ягодная масса, которая в дальнейшем используется для приготовления соков с мякотью, кондитерских изделий и различных десертов.

Для пюре пригодны плоды любого качества – лишь бы они годились в пищу и не имели слишком мелких семечек. Можно использовать даже мелкие, уродливой формы, с трещинами, пере- или недозрелые (например, опавшие яблоки). Нельзя перерабатывать на пюре загнившие, червивые и заплесневелые плоды.

При нагревании, помимо полного размягчения ткани плодов и прекращения действия окислительных ферментов, сохраняется цвет пюре, а под действием высокой температуры погибают микроорганизмы, что способствует лучшему хранению продукта.

Подготовка плодов к консервированию этим способом включает их мойку, отбраковку не пригодных в пищу и нагревание. При этом ткани плодов размягчаются, и их легче протирать.

Нагревать плоды можно 2 способами: разваривать в воде и тушить.

Разваривание в воде. Плоды варят в кастрюле под плотной крышкой. Чтобы избежать больших потерь биологически активных веществ, их заливают небольшим количеством воды. Как уже говорилось, при разваривании в воде из плодов в нее переходит много ценных веществ.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Фрукты и овощи должны быть собраны в подходящей для данного вида консервов стадии зрелости. Для компотов используют зрелые фрукты, с вполне развившимися вкусовыми и ароматическими качествами, но не перезрелые. Фрукты, предназначенные для варки повидла и желе, могут быть перезревшими, но хорошо сохранившими вкусовые и пищевые качества. Ни овощи, ни плоды, ни ягоды не должны быть поражены вредителями и болезнями. В случае поражения отдельных участков плоды следует тщательно обработать, вырезав и удалив пораженные места.

Чтобы свести эти потери к минимуму, в одной и той же жидкости можно варить несколько порций плодов. Уже после первой варки вода будет достаточно насыщена сахарами и кислотой, поэтому качество плодов при последующих варках сохранится лучше. Отвар, который остается после этого, можно добавить к фруктам при их протирании.

Тушение. Плоды укладывают в кастрюлю и пекут до готовности.

Протирание. Подготовленные одним из перечисленных способов плоды протереть через специальное приспособление – дуршлаг или сито из нержавеющей стали с размером отверстий 1–1,5 мм. Ягоды с мелкими семенами лучше всего протирать через волосяное сито: чтобы отделить их.

Твердые отходы (так называемый жмых) обычно содержат значительное количество ценных веществ, поэтому их собирают с сита и складывают в отдельную кастрюлю.

После того как все плоды протерты, жмых заливают водой, оставшейся после разваривания, перемешивают и снова протереть. После повторной протирки в отходах практически не остается мякоти.

Расфасовка и стерилизация пюре. Консервируют пюре способом горячего розлива или пастеризации в микроволновой печи – в зависимости от величины тары.

Перед раскладкой в банки пюре надо подогреть до кипения. Если температура массы – ниже 95 °С, то его следует стерилизовать независимо от того, в какие емкости оно расфасовано.

Время стерилизации банок с пюре для малоокислых плодов рекомендуется несколько увеличивать.

Приготовление фруктовой пасты и пастилы без сахара

Фруктовую пасту можно изготовить из плодово-ягодного пюре без сахара путем уваривания. Затем ее нужно расфасовать в стеклянные банки и герметически укупорить. Пасту можно вырабатывать из пюре различных ягод и плодов. Для приготовления ее пюре протереть через сито с диаметром ячеек 0,75–1,0 мм.

Уваривают протертое фруктовое пюре в эмалированной кастрюле при постоянном помешивании массы до уменьшения объема в 1,5–2 раза. Большая концентрация может привести к значительному потемнению, пригоранию и резкому ухудшению вкуса продукта.

По окончании варки горячую (кипящую) пасту разливают в подогретые стеклянные банки, накрывают их прокипяченными жестяными крышками и стерилизуют.

После стерилизации и укупорки стеклянные банки немедленно переворачивают крышками вниз и оставляют до полного охлаждения.

Фруктовую пастилу получают из плодово-ягодного пюре, уваренного без сахара. Наиболее часто его изготавливают из свежего пюре абрикосов, слив и яблок. Пюре протереть через сито с отверстиями не более 1,5 мм, затем его ставят в эмалированной кастрюле на небольшой огонь и уваривают при постоянном помешивании (во избежание пригорания). Уваривание фруктового пюре необходимо вести до уменьшения первоначального объема в 1,5–2 раза.

Уваренное пюре разливают в фанерные, деревянные лотки или железные противни слоем толщиной 1,5–2 см. Лотки или противни выстилают подпергаментной бумагой, смазанной прокаленным растительным маслом. Продукты выставляют на солнце, чтобы происходил ускоренный процесс сушки.

После достаточной просушки пастилу осторожно отделяют от промасленной бумаги и развешивают для просушки на веревку или на круглые деревянные бруски. Окончательно просушенная пастила должна иметь достаточно плотную консистенцию и не слипаться.

Готовую пастилу сворачивают в трубку, укладывают в фанерные ящички, выстланные подпергаментной бумагой, и в таком виде хранят до употребления.

Приготовление соков

Фрукты, ягоды и овощи имеют большое значение в питании человека, но, к сожалению, в свежем виде они хранятся непродолжительное время. Один из способов сохранения их питательной ценности – приготовление соков.

Натуральными называются соки, получаемые из одного вида сырья без добавления сахара. Они по механическому составу делятся на:

- неосветленные – свежееотжатые соки с наличием частиц фруктов или овощей;
- осветленные – прозрачные соки, прошедшие осветление путем фильтрации или отстаивания с последующим снятием осадка;
- соки с мякотью (нектары) – соки, содержащие пюре из плодов или ягод, из которых они приготовлены. Эти соки представляют собой наибольшую ценность, так как по химическому составу и вкусовым достоинствам они больше всего похожи на свежие плоды и ягоды.

По виду используемого сырья натуральные соки с мякотью подразделяются на плодово-ягодные, овощные и плодово-ягодно-овощные.

Купажированные – соки, приготовляемые из нескольких сортов одного и того же сырья или с добавлением к основному соку других плодов, ягод, овощей. Купажированные соки делятся на следующие виды:

- светлые. Получают смешиванием соков яблок разных групп, груш, других плодов и овощей;
- соки с мякотью. Получают при смешивании соков с фруктовым пюре, натуральными соками и сиропами. Один вид плодов, которого больше в смеси, принимают за основной. В качестве основных плодов используют яблоки, груши, сливы. Дополнительными могут быть айва, абрикосы, ягоды, а также овощи – свекла, тыква, морковь;
- фруктово-овощные нектары. Это соки с мякотью, полученные в результате смешивания соков из плодов (ягод) и овощей. Для приготовления фруктово-овощных нектаров используют пюре из высококислотных плодов и ягод. Это улучшает вкусовые качества и стойкость сока при хранении.

Сок получают путем прессования свежесобранных, зрелых и вполне здоровых плодов, ягод и овощей. Это высокопитательный продукт, сохраняющий почти все основные свойства свежего сырья. В соке содержатся сахара, кислоты, минеральные соли, дубильные, красящие и пектиновые вещества, эфирные масла и витамины. В домашних условиях можно приготовить полноценные соки из различных плодов и ягод и законсервировать их в натуральном виде, без сахара, способом стерилизации.

Качество сока во многом зависит от исходного сырья:

- из переспелых плодов он плохо выделяется и хуже по составу;
- в соке недозрелых плодов меньше биологически активных веществ;
- для получения томатного сока отбирают только зрелые плоды (с прозеленью и переспелые не пригодны);
- для получения сока ни в коем случае нельзя применять сырье, пораженное вредителями и болезнями.

Схема получения сока без мякоти:

- подготовка плодов, ягод и овощей к переработке;
- дробление;
- извлечение сока;
- очистка;
- смешивание соков (купажирование);
- розлив, стерилизация и укупорка;

- охлаждение консервированного сока.

Сок без мякоти можно получить несколькими способами:

- прессованием раздробленных плодов и ягод (мезги) с помощью пресса или вручную через редкий холст или марлю;
- с помощью соковыжималки или сокоотделителя;
- развариванием плодов и ягод в воде;
- нагреванием плодов и овощей на пару в специальных соковарках;
- диффузным способом.

Дробление плодов и овощей. Чтобы впоследствии выделить сок из целых плодов и овощей, их предварительно измельчить. Семечковые и косточковые плоды, после удаления семян и косточек, а также овощи можно измельчить на шинковке или в мясорубке. Ягоды можно давить в деревянной посуде деревянным пестиком.

Сырье не надо измельчать чересчур сильно – из пюреобразной мезги сок плохо отделяется и остается мутным. Следует стремиться к средней степени измельчения плодов: чтобы при отжиме в ней образовались каналы для вытекания сока.

Мезга некоторых ягод и плодов (черная смородина, крыжовник, брусника, слива) содержит много пектиновых веществ, а потому сок отделяется плохо. Чтобы облегчить этот процесс, на 10 л мезги добавляют 1,2 л воды и подогревают ее до 50–60 °С, а затем прессуют. Сливу лучше сначала проварить в кипящей воде 3–4 минуты и только потом измельчать.

Извлечение сока прессованием. Чтобы выделить сок из небольшого количества сырья, можно воспользоваться соковыжималками, сокоотделителями или отжать его вручную. Для получения сока из большого количества плодов целесообразнее использовать пресс.

По конструкции прессы могут быть разными. Обычно пресс состоит из нажимного механизма, корзины, основания и прессующей доски. Корзина служит приемником для мезги и устанавливается на основании прессы.

Там же имеется лоток для отекания сока. Дно и боковые стенки корзины выстилают целым куском мешковины без просветов.

Концы ткани должны свисать за края корзины. Затем в корзину загружают мезгу и покрывают концами мешковины. Сверху положить деревянный кружок, на который опускают головку прессы.

Таблица 2. Содержание сока в плодах и ягодах и примерный выход продукта из 10 кг сырья

В пакетный пресс мезгу укладывают в небольших полотнищах из крепкой мешковины, льняной или капроновой ткани. Каждый пакет перекладывают деревянной дренажной решеткой. Под лоток прессы подставляют приемник для сока и сито для отделения крупных частиц.

Процесс нужно вести медленно, чтобы получить максимальное количество сока. При быстром прессовании вытекает очень мутный сок и, кроме того, холст может не выдержать давления.

На первой стадии сок течет без нажима – это сок-самотек. Когда он вытечет, давление периодически увеличивают, поворачивая головку прессы на 1–2 оборота. Когда выделение сока прекратится, головку отворачивают, а мезгу выгружают.

После прессования в жмыхе остается еще до 10 % сока и много ценных веществ. Их можно извлечь, залив жмых водой. На 10 л мезги берут 1 л воды, перемешивают и через 3–4 часа снова прессуют. Мезгу интенсивно окрашенных ягод можно отжимать и третий раз.

Извлечение сока в соковарке. В ней сок получают под действием пара и горячей воды. За неимением специальной соковарки можно использовать большую кастрюлю с крышкой, эмалированную миску, тарелку и фланель (или марлю).

На дно кастрюли ставят глубокую тарелку вверх дном, на нее – более мелкую посуду. Затем на дно основной кастрюли наливают воду (до половины высоты сборника сока). Кусок фланели или марли обвязывают по краям кастрюли так, чтобы образовался слегка опущенный в кастрюлю мешок. В него насыпают плоды. Кастрюлю накрывают пергаментной бумагой и крышкой. Чтобы крышка плотно прилегала и не пропускала пар, на нее положить груз.

Получение сока развариванием плодов в воде. Из твердых плодов, а иногда и из ягод сок можно получить путем разваривания их в воде. Крупные плоды режут на кусочки, а ягоды положить целиком в эмалированную кастрюлю и заливают небольшим количеством горячей воды. На слабом огне доводят воду до кипения и варят плоды под крышкой несколько минут. Сок отцеживают, разливают в посуду, пастеризуют и укупоривают.

Полученный сок сразу же охладить, поместив емкость в холодную воду. Потом его оставляют отстаиваться на 2 часа, после чего прозрачный сок сливают с помощью резиновой трубки в чистую посуду.

Соки хранят в закупоренных стеклянных банках различной вместимости в темных подвалах и погребах при температуре не выше 12 °С.

Осветление соков. Свежеполученный сок независимо от способа извлечения, имеет темный непривлекательный вид, так как содержит частицы сырья, из которого он изготовлен.

В соках некоторых плодов (цитрусовые, груши, абрикосы) и овощей (томаты, морковь, огурцы) во взвешенных частицах мякоти находятся ценные и необходимые организму витамины и вещества. Их удаление снижает ценность полученных соков.

В то же время сок из винограда, помимо муты, содержит значительное количество труднорастворимого винного камня, выпадающего в осадок в процессе хранения. Поэтому виноградный сок необходимо осветлять, чтобы придать ему привлекательный внешний вид и прозрачность.

В домашних условиях соки можно осветлить 2 способами:

- ускоренным;
- с длительной выдержкой.

Ускоренное осветление. Свежеотжатый сок с большим количеством взвешенных частиц процеживают через прокипяченную фланель или сложенную в 3–4 слоя марлю. Кастрюлю с соком ставят на огонь, подогревают до 75–80 °С и при такой температуре выдерживают 3–4 минуты. Лучше всего подогревать сок не на огне, а на водяной бане. Подогретый сок сразу же охладить, поместив емкость с соком в холодную воду. Охлажденный сок отстаивают 2 часа, снимают с осадка, переливая в чистую посуду с помощью резинового шланга, после чего проводят тепловую обработку.

Осветление с длительной выдержкой. Этот способ осветления считается более качественным, так как полученный сок при длительном хранении не мутнеет. Осветление происходит естественным путем при длительной выдержке предварительно нагретого сока. Для осветления свежотжатый сок быстро нагревают до 90 °С, разливают в ошпаренные кипятком 3-литровые или 10-литровые емкости, закупоривают прокипяченными крышками и ставят для отстоя в холодное темное место. При температуре 2 °С отстой длится 2 месяца, при температуре около 15 °С – до 3 месяцев. Отстоявшийся сок снимают с осадка с помощью резиновой трубки в чистую банку, после чего проводят тепловую обработку.

Тепловая обработка соков. Чтобы сохранить сок в течение длительного времени, необходимо уничтожить все микроорганизмы, находящиеся в нем, или подавить их развитие.

Фруктово-ягодные соки имеют кислую среду, поэтому в ней могут развиваться плесень и дрожжи. Вредные для человека бактерии в кислой среде не развиваются. Дрожжи живут при температуре не ниже 8 °С как при доступе воздуха на поверхности бродящего сока, так и в самом соке. Большинство видов дрожжей погибает при температуре 65–70 °С, а их споры – при температуре 70–75 °С.

Плесень более устойчива к повышенным температурам, но может развиваться только в присутствии кислорода воздуха, поэтому она образуется на поверхности сока.

В домашних условиях уберечь сок от порчи можно нагреванием. При этом для сохранения качества сока температура должна быть минимальной.

В овощных соках кислоты почти нет (всего 0,2–0,3 %); недостаточная кислотность характерна также для соков из груш, черешни, абрикосов, персиков и шелковицы. В такой среде может накопиться опасный для жизни человека токсин ботулизма, который погибает только при температуре выше 100 °С. Такую температуру в домашних условиях получить трудно, поэтому овощные соки перед нагреванием следует подкислять.

Соки следует оберегать от длительного соприкосновения с воздухом, чтобы в них не происходили окислительные процессы, не разрушались витамины и не менялся цвет. Поэтому весь процесс производства сока – от сбора сырья до консервирования – должен происходить как можно быстрее.

При консервировании соков нагреванием стерилизующий эффект зависит не только от температуры, но и от кислотности сока. В кислой среде микроорганизмы погибают быстрее и при более низкой температуре. Для плодов (яблоки, айва), ягод (брусника, клюква) и овощей (ревень, томаты, шавель), сок которых имеет кислую реакцию, стерилизующий эффект достигается при нагревании до 100 °С. Этот способ называется пастеризацией.

В домашних условиях рекомендуется применять любой из 3 способов консервирования соков:

- пастеризацию;
- стерилизацию;
- горячий розлив (самостерилизация).

Пастеризация – один из самых лучших методов консервирования, так как обеспечивает возможность свести к минимуму потери витаминов и нежелательные изменения вкуса и внешнего вида сока. В домашних условиях соки пастеризуют на водяной бане. Для этого берут бак или кастрюлю, в которую могут поместиться несколько банок с соком. На дно емкости положить деревянную решетку высотой 2,5–3 см и накрывают ее полотном.

Затем наливают воду. Если банки закупоривают металлическими крышками, то воду наливают с таким расчетом, чтобы ее уровень соответствовал уровню сока в банках. Банки, закупоренные крышками с зажимами, могут быть погружены в воду почти до края горловины. Необходимо помнить, что банки не должны соприкасаться как между собой, так и с металлическими частями емкости.

Чтобы стеклянные банки не лопнули, начальная температура воды не должна быть выше температуры банок с соком. Способом пастеризации можно консервировать соки в любой стеклянной таре.

При консервировании в мелкой таре подогретый до 85 °С сок разливают в стерильную тару. Банки не доливают до верха на 1,5 см, а бутылки – на 2 см. Заполненную соком посуду прикрывают прокипяченными крышками или пробками и устанавливают в кастрюлю с водой, нагретой до 50 °С, на подставку. Воду подогревают до 85 °С и поддерживают эту температуру в течение всей процедуры.

Длительность пастеризации 0,5-литровых банок и бутылок – 15 минут, литровых – 20, 3-литровых – 30 минут. Начало процесса отсчитывается с момента нагрева воды до 85 °С.

Температуру контролируют с помощью термометра. После окончания пастеризации банки с соком вынимают держателем, закупоривают и ставят вверх дном, бутылки укладывают и оставляют для охлаждения. Пробки бутылок после охлаждения заливают парафином, воском или смолой.

Стерилизация – тепловая обработка при температуре 100 °С и выше для уничтожения всех микроорганизмов, в том числе и спорообразующих. Продолжительность стерилизации зависит от химического состава сока и размера тары. Чем ниже кислотность сока, тем больше время стерилизации. Конкретные режимы тепловой обработки приведены в рецепте производства того или иного сока.

Очень важно точно придерживаться рекомендуемого в рецептуре времени стерилизации: чрезмерная тепловая обработка ведет к ухудшению качества сока, его вкуса и пищевой ценности.

Повторную стерилизацию проводят для осветления соков, а также для соков с низкой кислотностью, где могут развиваться споры микроорганизмов.

На первой стадии погибают плесень, дрожжи и микробы. За время выдержки (в течение 1 суток) оставшиеся в соках споровые формы микроорганизмов прорастают в вегетативные и при вторичной стерилизации уничтожаются.

Для проведения повторной процедуры в домашних условиях необходимо предварительно укупорить банки и надеть на крышки специальные зажимы или обоймы, чтобы крышки не сорвались с банок. Зажимы (обоймы) не снимают до полного охлаждения банок после стерилизации.

Горячий розлив – это особый вид стерилизации предварительно прокипяченных или доведенных до кипения соков.

Этим способом консервируют томатный, виноградный, вишневый, яблочный и другие соки. Температура продукта перед заполнением должна быть не ниже 96 °С. Сок прогревают до кипения, немедленно разливают в стерильную прогретую тару и закупоривают.

Двух- и трехлитровые банки с горячим кислым соком аккумулируют достаточно тепла для завершения процесса стерилизации.

Закупорка банок с соком. Перед тем как вынуть банку из стерилизатора, необходимо заранее освободить рабочий стол от лишней посуды, накрыть его тканью или положить деревянную доску и на нее осторожно поставить банки с соком. Нельзя ставить банки на холодную поверхность, так как стекло может лопнуть.

Для герметичной закупорки банок применяются различные закаточные машинки.

Если закупорка производится стеклянными крышками с резиновыми прокладками, то перед стерилизацией банки герметично закрывают этими крышками и полностью погружают в горячую воду.

Охлаждение банок с соком проводится естественным способом при комнатной температуре. Закупоренные банки, как правило, сразу переворачивают вверх дном.

При этом крышка банки изнутри и находящийся в банке воздух дополнительно прогреваются. Банки в таком положении оставляют до полного остывания, затем ставят на хранение. При консервировании способом горячего розлива посуду с соком укладывают горизонтально на 10 минут, прикрыв плотной тканью.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Особенно хорошо следует обрабатывать фрукты и овощи, купленные на рынке. При перевозке и пребывании их на прилавке на них накапливаются пыль и различные микроорганизмы, часто являющиеся причиной опасных для человека болезней. Такие фрукты и овощи следует тщательно промывать в большом количестве чистой, годной для питья проточной воды.

Купажирование соков. Натуральные соки часто имеют различные недостатки аромата и вкуса. Чтобы устранить их, сок купажируют. Этим словом называют смешивание двух-трех или более видов соков с целью получения более качественного (по вкусу, аромату, цвету и другим показателям) продукта. Купажировать не только соки разных видов – например, яблочный с рябиновым, но и разных сортов одного и того же вида.

Соки смородины, вишни, сливы, черноплодной рябины и некоторые другие часто содержат много кислот и экстрактивных веществ, поэтому их смешивают с менее кислыми: например, грушевым, яблочным, черешневым и т. д.

Соки таких ягод, как вишня, малина, черника, клюква, черная смородина, черноплодная рябина и др., отличаются не только интенсивным цветом, но и очень сильным ароматом.

Их рекомендуется смешивать с менее ароматными и неокрашенными соками – яблочным, грушевым, крыжовенным и др.

Можно купажировать соки с целью обогащения их биологически активными веществами, и, прежде всего витаминами. Купажировать соки лучше до пастеризации, а разбавлять водой и подслащивать – перед употреблением

Для понижения кислотности соков из черной смородины, крыжовника и сливы их смешивают по вкусу с соком яблок, черешни, ирги. В некоторые слабокислые соки для улучшения вкуса положить лимонную кислоту (2 г на 1 л сока).

Овощные соки (например из моркови, сельдерея и свеклы), содержащие незначительное количество кислот, во избежание развития опасных для жизни бактерий необходимо перед консервированием купажировать кислыми плодово-ягодными соками. Особенно хороши для этой цели соки клюквы и брусники, которые содержат природный консервант – бензойную кислоту. Овощные соки можно подкислять лимонной кислотой (5–7 г на 1 л сока).

В зависимости от вида сырья, состава и внешнего вида различают купажированные соки светлые, с мякотью, плодово-ягодно-овощные с мякотью. Без сахара купажируют светлые соки.

Купажированные светлые соки. Вариантов купажирования много. Все зависит от имеющихся возможностей и природных условий. Естественно, в южных районах выбор фруктов и овощей намного больше, чем в северных.

Обычно купажируют соки:

- ботанически родственных плодов: вишни и черешни, абрикосов и персиков, алычи и сливы, земляники и малины, смородины и земляники и др.;

- ботанически не родственных плодов: яблок и вишни, яблок и облепихи, облепихи и абрикосов и др. Можно получить и смешанные фруктово-овощные соки с сахарным сиропом или без него.

Особенно хороши для купажирования соки плодов и ягод с красной или близкой к ней окраской – малины, вишни, красной и черной смородины, ежевики, голубики, черники, клюквы. Кроме того, вишня, черная и красная смородина имеют не только приятную окраску, но и приятный специфический аромат, поэтому соки из них можно смешивать с менее окрашенными соками с маловыраженными ароматами: грушевым, айвовым, яблочным, крыжовника и ирги.

Для увеличения содержания витаминов в осветленные соки можно добавлять аскорбиновую кислоту в таблетках (1–2 шт. на 1 л сока).

Примерный состав купажированных соков (указано соотношение составных частей):

- вишнево-черешневый – 5:3;
- грушево-яблочный – 4:1;
- виноградно-яблочный – 3:1;
- яблочно-виноградный – 4:1.

Можно смешивать и более 2 видов соков. Многокомпонентные купажируемые соки удовлетворяют любой вкус. Самые распространенные из них:

- яблочно-алычово-персиковый – 0,5:1,5:2;
- яблочно-грушево-абрикосовый – 2:1:1;
- яблочно-грушево-облепиховый – 2:2:2;
- яблочно-грушево-черносмородиновый – 3:1:2;
- яблочно-землянично-сливовый – 5:2:2.

Приготовление сахарного сиропа

Сахарный сироп готовят различной крепости в зависимости от вида плодов, строения их ткани и способа консервирования. Независимо от этих условий, однако, сироп должен быть такой крепости, чтобы в готовом продукте содержание сахара было бы не меньше 70 %. Сироп варят в тазу для варки варенья.

Туда заливают требуемое количество воды и засыпают отweighенное количество сахара. В случае, если сахар окажется нечистым, для осветления сахарного сиропа в него добавляют сухой пищевой альбумин (4 г на 100 г сахара) или предварительно взбитые белки 2–5 свежих яиц.

Когда сироп начнет кипеть, белок свертывается и всплывает на поверхность в виде пены, увлекая за собой находящиеся в сиропе примеси. Пену удаляют шумовкой. Прозрачный сироп процеживают через несколько слоев марли.

Фруктовые и ягодные сиропы. Такие сиропы готовят из фруктовых и ягодных соков, законсервированных сахаром и подкисленных винной или лимонной кислотой. Сиропы готовят из одного вида плодов или ягод.

Для получения сиропов высокого качества следует использовать крепкие, зрелые, интенсивно окрашенные плоды и ягоды с ярко выраженным вкусом и ароматом. Перерабатывать плоды и ягоды следует сразу же после сбора.

Полученный из них сок должен быть интенсивно окрашенным, прозрачным, сохранившим вкус и запах свежих плодов. Хранение сока перед приготовлением сиропа не допускается, так как в нем быстро развиваются плесень и процессы брожения.

В домашних условиях сиропы можно готовить путем варки, а также холодным способом.

Приготовление сиропов путем варки. Плоды перебирают, удаляя одновременно недозрелые, поврежденные болезнями и вредителями, высохшие, покрытые пятнами и другие не пригодные для переработки экземпляры.

Перебранные плоды тщательно моют проточной водой. Для получения сока применяют различные способы (в зависимости от вида плодов). Выделенному из плодов соку дают отстояться, процеживают его через ткань до полной прозрачности и затем варят.

Для этого сок переливают в эмалированную посуду (кастрюлю, таз и пр.), нагревают и добавляют в него необходимое количество сахара (на 700 мл сока – 1,5 кг сахара). До растворения сахара сироп варят на слабом огне, постоянно помешивая его деревянной лопаткой.

Затем сироп доводят до кипения и кипятят его от 3 до 5 минут. В начале варки выделяется редкая пена, которую разбивают шумовкой, но не удаляют. К концу варки, особенно при уваривании непрозрачного сока, образуется густая пена, содержащая разные примеси сока, которую снимают шумовкой. После 3–5 минут кипячения в сироп добавляют винную или лимонную кислоту (5–10 г кислоты на 1 кг сахара) и варку продолжают еще несколько минут.

Готовый сироп процеживают через марлю, охладить и разливают в чистые и сухие бутылки.

Приготовление сиропа холодным способом. Такой способ применяют главным образом при приготовлении сиропа из малины, черной смородины, черники, брусники и земляники.

Сироп, приготовленный холодным способом, не засахаривается, кроме того, в нем полностью сохраняются цвет и аромат использованных для его приготовления плодов в то время как при кипячении сиропа часть ароматических веществ улетучивается, цвет до известной степени меняется, а нередко наблюдается и карамелизация сахара.

Сок, отжатый из здоровых и тщательно промытых плодов, процеживают через ситечко и марлю, добавляют в него винную или лимонную кислоту и сахар и размешивают до полного их растворения. Используют следующее соотношение сока, сахара и кислоты: сока 35 %, сахара 65 % и винной кислоты от 0,5 до 1 % (или: сока 350 мл, сахара 650 г и кислоты от 5 до 10 г (в зависимости от вида плодов)).

После растворения сахара сироп процеживают через несколько слоев марли (или ткани) и разливают в чистые и сухие бутылки.

Бутылки наполняют до основания горла, укупоривают пробками и заливают парафином, погружая горло бутылки в расплавленный парафин, или запечатывают сургучом.

Мочение плодов и ягод

Моченые плоды и ягоды получают в результате молочнокислого брожения. Процесс мочения почти не отличается от квашения и соления овощей. Основное различие между выработкой этих продуктов заключается в том, что при мочении, наряду с накоплением молочной кислоты, происходит процесс образования и значительного количества винного спирта – до 2 % (объемных).

Для мочения большей частью берут яблоки с плотной мякотью, преимущественно поздних осенних и зимних сортов.

Сырье, используемое для мочения, должно обладать значительной кислотностью, которая содействует деятельности дрожжей, вызывающих спиртовое брожение, и задерживает развитие и деятельность посторонних и вредных микроорганизмов (уксуснокислое брожение, масляно-кислое брожение и др.).

Яблоки и другие плоды, идущие для мочения, помимо кислоты, должны содержать достаточное количество сахаров, которые являются исходным материалом для молочнокислого и спиртового брожения. Кроме того, значительная часть сахара должна остаться в готовом продукте – для придания ему приятного гармоничного вкуса. Для увеличения остаточного сахара в готовых плодах рецептурой при мочении предусматривается добавление сахара (до 4 %). Замочить яблоки только одного помологического сорта. Смешивание фруктов разных помологических сортов не рекомендуется.

Для мочения плодов употребляется бочковая тара, преимущественно дубовая. С целью предохранения от образования на яблоках пятен и улучшения вкуса моченых яблок дно и стенки бочек выстилают, ошпаренной ржаной или пшеничной соломой. Ряды яблок также переслаивают соломой. Бочки, наполненные плодами, укупоривают, взвешивают и заливают раствором, содержащим соль, сахар и солод. Солод можно заменить ржаной мукой.

Для улучшения вкусовых качеств моченых плодов добавляют эстрагон, листья черной смородины или вишни. Хороший аромат моченых плодов достигается при замене сахара медом, которого положить в двойном количестве по сравнению с сахаром.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Все фрукты и овощи должны иметь типичные для данного вида и сорта размеры, форму и окраску. Недоразвитые плоды, а так же неправильной (уродливой, искривленной) формы непригодны для консервирования: они содержат мало питательных, вкусовых и ароматических веществ.

Предварительная ферментация моченых плодов производится в течение 7 дней при температуре 15–18° для накопления соответствующего количества молочной кислоты (0,3–0,4 %). После этого шпунтовые отверстия бочек туго забиваются деревянными пробками с прокладкой из чистой мешковины или марли, и бочки с плодами помещают в холодный подвал или ледник, где в процессе хранения процесс ферментации постепенно заканчивается.

Наилучшая температура для хранения готовой продукции – в пределах от -1° до +1 °С.

Приготовление солений (квашений)

Соления можно приготовить почти из всех видов овощей. В качестве вспомогательных продуктов для их приготовления используют поваренную соль, различные пряности (петрушку, сельдерей, укроп, черный перец, лавровый лист, душистый перец и пр.), уксус, растительное масло и пр.

Сохранение овощей в результате квашения или соления основывается на консервирующем действии молочной кислоты.

Поверхность овощей покрыта самыми разными микроорганизмами. Одни из них вызывают уксусное брожение, другие спиртовое, третьи – молочнокислое, маслянокислое и т. д. Для получения солений хорошего качества необходимо создать условия, стимулирующие быстрое молочнокислое брожение. Другие виды брожений являются вредными для солений.

Молочнокислое брожение, как говорилось, является результатом деятельности молочнокислых бактерий.

Войдя в контакт с соком, содержащимся в тканях овощей, молочнокислые бактерии вызывают брожение сахаров. Для того, чтобы они смогли вступить в контакт с соком, находящимся в тканях овощей, последние заливают раствором поваренной соли (рассолом).

Рассол с концентрацией от 3–9 % приостанавливает деятельность вредных для соленья микроорганизмов. При концентрации в этих границах поваренная соль самостоятельно не может служить консервирующим средством: она играет эту роль при концентрации свыше 12 %.

В целях обеспечения интенсивного молочнокислого брожения и выделения необходимого количества молочной кислоты для консервирования овощей и плодов, необходимо при квашении или солении соблюдать следующие условия:

1. Использовать крепкие и свежие овощи в подходящей для консервирования стадии зрелости.

2. Овощи хорошо очищать и сортировать согласно их качествам.

3. Плоды и овощи промывать большим количеством проточной воды в целях устранения посторонних примесей и большей части микроорганизмов.

4. Овощи и плоды подвергать соответствующей обработке в зависимости от их сорта, а также вида соленья, для обеспечения равномерного проникания рассола в ткани, а также молочнокислого брожения. Обработка овощей и плодов включает нарезку, накалывание, шпарку и пр.

5. При заполнении тары необходимо плотно укладывать овощи и плоды, но так, чтобы они не мялись, не крошились или не трескались. Это способствует вытеснению воздуха, который является одним из факторов порчи солений.

6. Обеспечение нормальных условий молочнокислого брожения. Процесс брожения делится на 2 периода. В течение первого периода, который в нормальных условиях начинается через 3–4 дня и продолжается от 3 до 5 дней, из овощей и плодов выделяется клеточный сок и начинается быстрое размножение молочнокислых бактерий, распад сахаров и интенсивное накопление молочной кислоты. Температура 18–23 °С является наиболее благоприятной во время этого периода (при более высокой температуре брожение ускоряется, а при более низкой – замедляется).

Ускоренное или замедленное брожение одинаково нежелательно. В течение этого периода в соленьях происходит накопление молочной кислоты в количестве от 0,7 до 1,2 %. Такая концентрация достаточна для подавления деятельности других бактерий и предохранения солений от порчи.

Второй период молочнокислого брожения протекает медленнее и дольше. В течение этого периода соленья необходимо выдерживать при температуре 10–12 °С. Этот период продолжается от 8 до 10 дней.

7. Во время брожения необходимо регулярно сливать рассол в чистую посуду и снова вливать его в кадку с соленьем. Это делается в целях унификации условий брожения во всей таре.

8. Во время хранения соленья следует вытеснять воздух из тары и препятствовать образованию белой пленки на поверхности. При открытой таре, когда ее нельзя долить рассолом настолько, чтобы он начал переливаться через край, белую пленку удаляют и доливают рассол с таким расчетом, чтобы он покрыл соленье на 5–10 см. Образование белой пленки объясняется развитием особой плесени в присутствии кислорода воздуха.

В процессе развития эта плесень использует в качестве питательной среды молочную кислоту, понижая ее концентрацию в рассоле. Если количество молочной кислоты уменьшится ниже допустимого предела, то начинают развиваться вредные для солений микроорганизмы, вызывающие гниение. Вот почему необходимо регулярно проверять соленья и доливать рассол.

9. Готовые соленья необходимо хранить в сухом и прохладном месте (2–6 °С).

Рассол. При приготовлении солений для заливки используют следующие его виды:

Обыкновенный рассол. Приготавливают из определенного количества воды и поваренной соли. Рассол доводят до кипения и полного растворения соли, затем охлаждают и процеживают. Для заливки используют только холодный рассол.

Укусный рассол. Этот рассол приготавливают из определенного количества воды, уксуса и поваренной соли. Количество уксуса и соли зависит от вида соленья. Определенное количество воды доводят до кипения, затем прибавляют необходимое количество уксуса и соли. Жидкость варят до полного растворения соли, затем охлаждают и процеживают.

Для приготовления укусного рассола необходимо использовать чистый винный уксус с кислотностью 6 %. Он должен быть прозрачным, без осадка и обладать характерными для данного продукта вкусом и запахом.

Соль, используемая для приготовления рассола, должна быть чистая, белая, молотая и сухая.

Маринование

Маринование основано на применении широко распространенного консерванта – уксусной кислоты: большинство патогенных микроорганизмов погибает в 2 %-ном ее растворе.

Маринады могут быть слабокислые, умеренно кислые, кислые и острые (пикантные). Слабокислые маринады обычно содержат 0,2–0,6 % кислоты, умеренно кислые – 0,6–0,9 %, а кислые – 1–2 % и более.

Для маринования отбирают плоды и овощи наилучшего качества, свежие, здоровые. Их тщательно моют, сортируют, удаляют плодоножки. Иногда предварительно бланшируют. В одной таре должны быть обязательно плоды или овощи одной степени зрелости. Подготовленные плоды укладывают в банки. Приправы и пряности обычно кладут на дно банки, но иногда их используют при изготовлении заливки.

Маринадная заливка состоит, как правило, из растворенных в воде сахара, соли и уксуса. Для каждого вида маринадов количество этих ингредиентов приводится в соответствующих рецептах. Соль и сахар растворяют в воде при нагревании. Раствор кипятят в течение 10–15 минут, после чего добавляют в него уксус. Иногда уксус добавляют прямо в банки. В этом случае надо иметь в виду, что в банке, наполненной плодами или овощами, содержится примерно 35–40 % заливки.

Слабокислые консервы заполняют маринадом, не доливая 2 см до краев горлышка, а кислые и острые – вровень с краями. Слабокислые маринады пастеризуют и укупоривают. Пастеризованные маринады сразу же охлаждают водой, чтобы овощи не слишком размягчились.

При укупорке используют только лакированные крышки, так как уксусная кислота очень активна по отношению к железу. Маринады из бланшированного сырья созревают через 20–30, из небланшированного – через 40–50 дней.

Маринование фруктов. Рекомендуется выработка маринадов из винограда, вишни, груш, сливы, черешни, яблок, крыжовника и смородины. По вкусовым достоинствам к плодово-ягодным маринадам можно отнести также маринованные тыкву и дыню.

Вишня, черешня и слива. Ягоды маринуются без плодоножек, но с косточкой, сливу перед маринованием накалывают или бланшируют для образования сетки во избежание растрескивания.

Груши и яблоки. Мелкоплодные груши маринуют в целом виде. Если кожица у груш очень грубая, то ее очищают. Крупные яблоки и груши разрезают на половинки, сердцевину удаляют специальным ножом или ложечкой. Груши и яблоки с очень плотной мякотью обязательно бланшируют в кипящей воде, тут же охлаждают в холодной воде и укладывают в банки. Мелкоплодные яблоки (китайка и райка) маринуют в целом виде с укороченной плодоножкой. Яблоки можно бланшировать непосредственно в горячей воде, а груши желательно бланшировать в 0,1 %-ном растворе лимонной или виннокаменной кислоты. Продолжительность бланширования 2–7 минут.

Виноград маринуются отдельными ягодами или с соцветиями до 5–6 ягод.

Можно мариновать и смесь (ассорти) не менее, чем из трех видов плодов и ягод. Рекомендуются следующие смеси: груша – 35 %, слива или вишня – 35 %, виноград без гребней – 30 %; слива – 35 %, виноград или черная смородина – 30 %, вишня – 35 %. Можно мариновать смеси и в других соотношениях. Подготовленные плоды и ягоды или их смеси укладывают в стеклянные банки и заливают маринадом. Маринадная заливка готовится по специальной рецептуре в зависимости от содержания в плодах и ягодах сахаров и кислот.

Для плодов и ягод с большим содержанием кислот (вишня, слива) сахара в заливке должно быть примерно 40 %, а уксусной кислоты – 0,6–0,8 %, в менее кислых плодах и ягодах – черешне, грушах, яблоках, винограде, дыне, тыкве – содержание сахаров в заливке около 25 %, уксусной кислоты до 1,0–1,5 %.

Таблица 3. Продолжительность пастеризации или стерилизации фруктовых маринадов

Маринование овощей. Для маринования отбирают огурцы молодые, с недоразвитыми семенами и плотной мякотью; сладкий красный перец с мясистыми стенками и плотной мякотью; помидоры без ожогов и грибных заболеваний, красного, бурого или зеленого цвета; патиссоны и ка-бачки с недоразвитыми водянистыми семенами и неогрубевшей кожей; белокочанную капусту средне-спелых и поздних сортов с плотными кочанами, без внутренних пустот, с плотно прилегающими листьями; краснокочанную капусту с интенсивной красно-фиолетовой окраской.

Крупные овощи в целом виде не следует мариновать, лучше, когда они имеют такие размеры (мм): огурцы-корнишоны – 60, огурцы – 100, помидоры круглые – 60, помидоры сливовидные – 65, патиссоны – 60, свекла – 50, лук-севок или выборок – 25, перец красный сладкий – 70.

Овощи, прежде чем мариновать, надо подготовить.

Огурцы. Удаляют плодоножки, а крупные – длиной более 110 см – режут на кружки.

Помидоры. Удаляют плодоножки. Очень крупные режут на две части.

Сладкий перец. Очищают от плодоножки и семян, нарезают на две или четыре части, бланшируют в кипящей воде 1 минуту и охлаждают водой.

Капуста белокочанная и краснокочанная. Удаляют верхние загрязненные и зеленые листья, высверливают кочерыгу, шинкуют и бланшируют в кипящей воде 1 минуту; бланширование можно не проводить, если к шинкованной капусте добавить немного соли, перемешать и выдержать 2 часа.

Капуста цветная. Очищают от листьев, делят головку на соцветия, бланшируют в кипящей воде (10 г соли и 0,5 г лимонной кислоты на 1 л воды), охлаждают водой. Если необходимо, ее можно 2–3 часа до укладки подержать в холодной воде (с добавкой соли), но не более, иначе капуста может потемнеть.

Морковь. Чистят, бланшируют 2–4 минуты, нарезают в виде звездочек, гофрированных пластинок или кружочков.

Свекла. Проваривают в кипящей воде 40–50 минут, очищают, промывают холодной водой, крупную режут на кубики 10×10 мм, лапшу или пластинки толщиной до 5 мм.

Патиссоны, кабачки. Первые диаметром до 60 мм, вторые – длиной до 70 мм маринуют целыми, крупные режут.

Сушка

Это самый простой, наиболее дешевый и наименее трудоемкий способ заготовки фруктов и овощей на зиму. Неудивительно, что это и самый древний способ консервирования. Достаточно удалить из продуктов воду, чтобы предупредить развитие микроорганизмов, которым она необходима для продолжения жизни.

Схема приготовления сушеных плодов и овощей:

- подготовка плодов и овощей;
- резка, шинковка;
- бланширование;
- сушка;
- упаковка;
- хранение сушеного продукта.

Таблица 4. Выход сушеных продуктов из 1 кг свежего сырья

Сушеные продукты хорошо сохраняются, не требуют специальных помещений для хранения, занимают мало места.

Для приготовления сушеных продуктов можно использовать практически любое сырье. Например, плоды со следами механических повреждений не пригодны для длительного хранения, но их вполне можно сушить, если они не поражены болезнями. Для сушки годятся также очистки яблок и груш. Прекрасное сырье для сушки – выжимки после отделения сока

Приспособления для сушки. Сушат плоды и овощи на солнце или в специальных аппаратах.

В первом случае подготовленные плоды или ягоды тонким слоем рассыпают в солнечном месте, защищенном от пыли. Лучше всего для этого использовать сита: испарение воды идет равномерно со всех сторон. Сита изготавливаются из нержавеющей стали – тогда они долго служат и не загрязняют сушеные продукты ржавчиной. На ситах делают деревянные бортики высотой 5–7 см. Снизу по углам прибавляют уголки или ножки высотой 5–10 см. Ножки обеспечивают поступление воздуха снизу и дают возможность ставить сита друг на друга штабелем.

Чем сильнее нагрет воздух, тем больше паров воды он поглощает, поэтому в жаркие дни сушка проходит быстрее. Небольшой ветерок также ускоряет этот процесс.

Вместо сит можно использовать подносы или листы из жести или фанеры (в них также желательно проделать отверстия для лучшей циркуляции воздуха).

В дождливую погоду, подносы и сита с плодами и ягодами переносят под навес.

Зеленые овощи можно сушить, развешанными в пучки. Некоторые плоды и овощи для сушки нанизывают (или навязывают) на нитку (или шнур).

Для искусственной сушки в домашних условиях можно использовать обычную кухонную плиту или русской печи.

Для сушки небольшого количества сырья можно воспользоваться духовкой. Сырье лучше предварительно слегка подвялить. Для этого его рассыпают на противне, застланном чистой белой бумагой.

Противень устанавливают на высоте 25–30 см от горелок. Когда сырье подвялится, противень ставят в духовку и досушивают.

Подготовка сырья. Чем лучше сырье, тем выше качество сушеных продуктов. Для сушки не пригодны как недозрелые, так и перезрелые плоды и овощи.

Фрукты, овощи и ягоды тщательно моют проточной водой. Чтоб отмыть остатки ядохимикатов с поверхности плодов, их моют в воде с добавлением соды (5–6 г на 1 л воды) или столового уксуса (1 ст. ложка на 1 л воды). После этого удаляют несъедобные части: с корнеплодов очищают кожицу, у капусты и лука снимают наружные кроющиеся листья, у ягод удаляют плодоножки и остатки цветков.

Сполоснув под струей проточной воды плоды и овощи, их нарезают кружками, столбиками или полосками. Благодаря этому увеличивается площадь испарения воды, благодаря чему, ускоряется сушка. Нарезанное сырье бланшируют.

Полностью подготовленные к сушке плоды и овощи раскладывают тонким слоем, чтобы обеспечить доступ воздуха со всех сторон. Это особенно важно, когда их сушат на противнях или бумаге.

Каждый сорт плодов или овощей нужно сушить отдельно, даже если они потом будут смешаны. Режимы и особенности сушки отдельных культур приведены в соответствующих рецептах. В готовых фруктах должно содержаться 18–22 % влаги, в овощах – 10–14 % (их сушат тщательнее, так как они содержат меньше сахаров и кислот):

- правильно высушенные яблоки – светло-кремового цвета, достаточно эластичные, но при сгибании сок не выделяют;
- правильно высушенные сливы – черного цвета, часто с – синеватым оттенком; при скручивании сушеной сливы в руке косточка должна легко отделяться от мякоти, а мякоть при этом должна быть достаточно эластичной (по этим же признакам можно определить качество сушеных абрикосов и вишни);
- абрикосы должны сохранить естественную окраску: темный цвет свидетельствует о пересушивании плодов;
- правильно высушенная морковь сохраняет цвет и запах свежей;
- фасоль, сушенная в стручках, имеет белую или зеленую окраску, пересушенная – светло-коричневый цвет;
- кочанная капуста после сушки приобретает темно-зеленую, с желтым оттенком, окраску, а цветная – кремовый цвет;
- зелень в результате сушки становится темно-зеленой и легко крошится.

Из сушеных плодов можно готовить компоты, фруктовые супы, различные запеканки, начинки для пирогов, а также разнообразные салаты. Можно употреблять их и без обработки – в натуральном виде.

Консервирование охлаждением и замораживанием

Это лучший и наиболее совершенный способ консервирования плодов и овощей, при котором сохраняются их пищевая ценность и вкусовые свойства. Очень полезны, как сезонные продукты, быстрозамороженные фрукты и томаты. К сожалению много в бытовой холодильник не поместится, поэтому лучше выбирать деликатесные овощи, зелень и ягоды с кратким сроком хранения.

В домашних условиях для замораживания плодов и овощей и последующего их хранения используют бытовые холодильники и морозильники.

В замораживающем отделении максимальную температуру можно устанавливать на уровне -25 – -27 °С. В отделении хранения может поддерживаться температура до -18 °С. В морозильной камере бытового холодильника постоянной можно сделать температуру от -12 до -25 °С (в зависимости от марки).

При таких температурах достигается довольно быстрое и равномерное замораживание и обеспечивается хранение замороженных продуктов в течение нескольких месяцев. Качество замороженных продуктов зависит от состояния исходного сырья, а также от времени сбора плодов и овощей.

Замороженные плоды и ягоды, как правило, используются в свежем виде, поэтому собирают их в стадии потребительской зрелости. Овощи для замораживания берут обычно в начальной стадии созревания – с тем расчетом, что впоследствии их подвергают кулинарной обработке. Процессы подготовки плодов и овощей к замораживанию и к другим видам консервирования сходны: их сортируют, очищают, тщательно моют или споласкивают проточной водой, а затем обсушивают на ситах. Нежные ягоды (малину, землянику) лучше очищать после размораживания. Подготовленное сырье, замораживаемое россыпью, раскладывают в один слой на сите или подносе и ставят в морозильное отделение. Замороженный продукт пересыпают в полиэтиленовые мешочки.

Из-за ограниченных размеров бытовых холодильников и морозильников замороженные плоды и овощи чаще хранят в брикетах.

Для получения брикетов используют различные, желательно прямоугольные, формы, низкие жестяные консервные банки со снятой крышкой, формочки для льда с удаленными перегородками, полимерные коробки и баночки из-под молочных продуктов, коробки или стаканчики из парафинированного картона и др.

Все формочки должны быть небольшими, чтобы продукты в них быстро промерзли. Чтобы вынуть из металлических формочек замороженные брикеты, их нужно положить в полиэтиленовые пакеты и держать несколько секунд под струей холодной воды.

После этого замороженный брикет немедленно вынимают, заворачивают в целлофан или полиэтиленовый пакет и сразу же кладут на хранение. Наличие пакета очень важно, так как он препятствует испарению влаги и способствует лучшему сохранению качества продукта.

Продолжительность хранения замороженных продуктов зависит от температуры:

- при температуре минус 6 °С замороженные продукты можно хранить не более 4 дней;
- при -18 °С замороженные продукты в бытовых холодильниках и морозильниках сохраняются более длительное время.

Продукты со следами размораживания, а тем более уже размороженные, для дальнейшего хранения непригодны: их надо сразу использовать. Если размороженных продуктов, по какой-либо причине, оказалось больше, чем можно употребить за один прием, их следует подвергнуть тепловой обработке, остудить, а потом снова заморозить.

Таблица 5. Продолжительность хранения замороженных плодов и овощей в холодильнике или морозильнике (при температуре -18 °С)

Правила размораживания, в целом, одинаковы для любого вида заморозки – и промышленного, и домашнего приготовления.

Во время размораживания продуктов следует исключить доступ воздуха и вытекание сока. Проще всего продукт, подлежащий размораживанию, поместить в герметичную упаковку и опустить в холодную воду. Продолжительность размораживания при этом способе составляет 30–45 минут.

Если продукты в упаковке размораживать с помощью вентилятора, процесс займет около 1 часа. Можно делать это при комнатной температуре, но «удовольствие» растянется на 2–3 ч; кроме того, у подобного способа много отрицательных сторон.

Плоды и овощи, которые размораживают при 18–20 °С, теряют много витамина С, а рост микрофлоры происходит почти в 40 раз быстрее, чем при 4 °С. Ягоды при таком способе размораживания теряют много сока.

Лучше всего размораживать при 4 °С. Весь процесс в этом случае длится 5–8 часов. В домашних условиях это легко осуществить, если замороженные продукты положить на самую нижнюю полку холодильника. Деформированные плоды и ягоды употребляют в пищу в тот же день.

Овощи, замороженные в свежем виде, не размораживают, а сразу подвергают тепловой обработке. Томаты перед употреблением опускают на несколько секунд в кипящую воду, снимают кожицу и, пока они полностью не разморозились, нарезают на дольки.

Используют замороженные плоды и овощи практически так же, как свежие.

Их преимущество заключается в том, что они уже подготовлены к кулинарной обработке.

Хранение консервов

Консервы можно хранить в любом месте. Лучшим условием для хранения является температура 5–20 °С. Крайне нежелательно, чтобы в процессе хранения консервы испытывали резкие перепады температуры от минусовой до плюсовой.

При температуре, близкой к 0 °С, и ниже такие продукты, как варенье, джем и фрукты, молотые с сахаром, могут засахариться, а огурцы маринованные и консервированные – испортиться. Сильно переполненные банки при замораживании лопаются.

Соленые и квашеные продукты в негерметичной таре лучше сохранять в прохладном месте при температуре не выше 8–10 °С.

Слабокислые или кисло-сладкие маринады хранят при температуре около 0 °С. Кислые и острые маринады (без пастеризации) хранят в холодных помещениях, но допустима и более высокая температура, чем 0 °С. Хранят маринады в подвалах, погребах, домашних холодильниках.

Консервы хранят в темном месте – это предохраняет продукт от изменения цвета и разрушения некоторых витаминов. Во время хранения периодически просматривают заготовки – не испортились ли они.

Нельзя оставлять консервы в сырых помещениях, так как жестяные крышки могут заржаветь и при длительном хранении подвергнуться прободению, при этом произойдет полная порча продукции.

Хранение сушеных продуктов. Сушеные продукты хорошо хранятся, только если они хорошо и равномерно высушены. Если среди готовой массы окажется не высушенный комочек, он может превратиться в очаг плесени. Поэтому перед упаковкой готовый продукт нужно тщательно просмотреть, все недосушенные кусочки удалить и досушить.

Высушенные фрукты или овощи сыпают в одну емкость и оставляют на 1–2 дня, чтобы выравнилась влажность. После этого их раскладывают по банкам для хранения.

Чтобы они не впитывали влагу и не темнели, сухофрукты хранят в сухом прохладном темном помещении или в герметичной светонепроницаемой таре.

Большие количества сушеных продуктов можно хранить в мешках из пищевого полиэтилена, а также в деревянных, картонных или металлических ящиках, выложенных целлофаном. Небольшие порции сушеных плодов или овощей лучше всего держать в стеклянных банках, укупороженных жестяными крышками.

2

Консервирование фруктов

Диетологи из Всемирной Организации Здравоохранения рекомендуют ежедневно съедать не менее 5 порций фруктов. Только такое количество плодов и ягод снабжает организм необходимыми питательными веществами (витамином С, каротином, калием, биофлавоноидами), которые редко встречаются в других продуктах.

Кроме того, фитонутриенты – лекарственные вещества, входящие в состав растений способны излечивать такие серьезные заболевания, как рак, гипертония и диабет.

Фрукты быстро насыщают, потому что у них высокое отношение объема к калорийности, поскольку они обычно содержат много воды и мало жиров. Например, яблоки состоят из воды на 88 %, морковь – на 90 %, а бананы – на 75 %.

Задачу внесезонного снабжения нашего стола фруктами помогает решить домашнее консервирование.

Несмотря на то, что сегодня на прилавках магазинов круглый год представлен широкий ассортимент фруктов, в том числе и экзотических, запасы собственного изготовления из привычных, созревающих в наших широтах плодов и ягод могут принести больше пользы.

К основной группе фруктовых консервов можно отнести компоты, джемы, повидло, конфитюры, варенье, соки натуральные, соки с сахаром, соки с мякотью, плоды и ягоды протертые или дробленые с сахаром, пюре фруктовые, соусы фруктовые, маринады. Можно приготовить не только вкусные варенья или соусы, но и кисели, и другие оригинальные сладости.

В клеточных оболочках и соке ягод и плодов содержится много пектиновых веществ, которые способны образовывать при варке желе (гель), поэтому это прекрасное сырье для изготовления качественных джемов, мармеладов, желе и других видов фруктовых консервов.

Хотя пектиновые вещества, так же как и клетчатка, не усваиваются организмом человека и являются балластными, но они обладают обволакивающим свойством, в связи с чем применяются в качестве лечебных средств при нарушении деятельности кишечника.

Каждый вид заготовок предъявляет свои требования: где-то лучше взять незрелые плоды, а в другом случае наоборот, – хорошо созревшие. Одни фрукты более пригодны для компотов, из других получается прекрасное варенье.

Технологический процесс приготовления фруктовых консервов должен быть по возможности кратковременным и проходить при оптимальных температурных условиях, чтобы максимально сохранить питательные свойства сырья.

АБРИКОС

Плоды абрикоса вкусны и питательны.

Основную массу растворимых веществ в абрикосах составляют сахара, среди которых преобладают сахароза и глюкоза. Органические кислоты в основном представлены яблочной и лимонной, а также винной и салициловой.

Несмотря на свой маленький размер, абрикос является хорошим источником бета-каротина, а также витаминов А и С. Кроме того, в нем также есть калий, железо и клетчатка. Среди косточковых культур абрикосы занимают одно из первых мест по содержанию пектиновых веществ. Наличие в абрикосах биологически активных веществ обуславливает их лечебное действие. Калий, содержащийся в этих фруктах в больших количествах, положительно влияет на сердечную мышцу, препятствуя задержке жидкости в тканях организма.

Вещества, содержащиеся в абрикосе, укрепляют иммунную систему, которая является главной защитой организма от рака.

Для приготовления компота из абрикосов используют плоды диаметром не меньше 30 мм, правильной формы, оранжевой или золотисто-желтой окраски, нежной кожицей и маленькой, легко отделяющейся косточкой, плотной и равномерно окрашенной мякотью без грубых волокон. Абрикосы следует отсортировать по качеству и размерам, удаляя недозрелые, а также перезрелые плоды с мелкими повреждениями в виде точек или маленьких пятнышек.

Мякоть должна быть плотной, но негрубой. Следует помнить, что плоды абрикосов с прозеленью после стерилизации приобретают равномерную оранжевую окраску. Для изготовления соков отобрать спелые плоды ярко-оранжевого цвета.

На джем отбирают спелые плотные интенсивно окрашенные плоды. При наличии пятнистости плодов покрытые пятнами части следует удалить, вырезав их ножом.

На повидло едут все сорта крупных и мелких плодов. Ввиду того, что абрикосы характеризуются высокой кислотностью, следует употреблять вполне зрелые и даже слегка перезревшие плоды. Для сушки пригодны хорошо созревшие плоды с плотной мякотью, косточка у них должна хорошо отделяться.

1. Сок абрикосовый с мякотью

- 2 кг абрикосов
- 1 стакан воды

Для приготовления абрикосового сока с мякотью плоды должны быть зрелыми или даже перезревшими, но без пятен и червоточин.

Отсортированные абрикосы очистить от плодоножек, вымыть, дать стечь воде, удалить косточки. Затем плоды уложить в кастрюлю, добавить воду и кипятить в течение 10 минут. Пропаренные абрикосы протереть через сито или частый дуршлаг.

Полученный сок (по желанию) можно купажировать, т. е. смешать, например, с грушевым или яблочным. Смесь кипятить в течение 10 минут, после чего, кипящей, разлить в банки.

Посуду наполнять на 1 см ниже верха горлышка. Наполненные банки установить в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 15 минут,
- емкостью 1 л – 20 минут.

Банки немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

2. Абрикосы в собственном соку натуральные

- 1 кг абрикосов
- 150 мл воды

Абрикосы разрезать на половинки, косточки удалить, плоды положить в кастрюлю. Добавить воду и подогревать под крышкой на слабом огне до тех пор, пока плоды не покроются соком. Периодически помешивать. Переложить абрикосы с соком в подготовленные банки, заполняя их по плечики. Стерилизовать:

- банки емкостью 0,5 л – 10 минут,
- банки емкостью 1 л – 15 минут.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Плоды абрикоса, высушенные с косточкой, – это урюк, целиком без косточки – кайса, сушеные половинки абрикоса – курага.

3. Компот из абрикосов

Абрикосы вымыть большим количеством воды и удалить косточки. Чтобы компот имел хороший внешний вид, разрезав места должны быть гладкими и правильными. Нарезанные абрикосы обмыть вторично и до укладки в банки держать в холодной воде.

Банки наполнить половинками плодов, укладывая их плотно при помощи деревянной лопатки или маленькой ложечки, и уложенные залить сахарным сиропом, подогретым до 85–90 °С.

Для заливки абрикосов в банках приготовить сироп крепостью 60 %. Для этой цели на 1 л воды добавить 1500 г сахара. Полученным количеством (1930 мл) можно залить 7–8 банок, наполненных плодами.

При прибавлении сахара в сухом виде в одну банку емкостью 850–900 г ввести 180 г сахара (1 стакан емкостью 200 мл или 7–8 ст. ложек).

Стерилизовать 18 минут с момента закипания воды. Сразу после этого банки охладить.

4. Компот из абрикосов с медом

- 3 кг абрикосов
- 2 л воды
- 750 г меда

Абрикосы тщательно промыть, разрезать, удалить косточки и положить в подготовленные банки. Из воды и меда сварить сироп и залить им абрикосы. Банки герметично укупорить и стерилизовать в воде 8 минут, считая с момента ее закипания.

5. Варенье из абрикосов

- 600–700 г абрикосов
- 1 кг сахара
- 1 ч. ложка винной кислоты
- 1 л воды

Абрикосы вымыть и разрезать по бороздке на половинки, косточки удалить. Мелкие абрикосы можно варить целиком, удалив косточки заостренной деревянной палочкой.

Для получения варенья лучшего качества следует очистить абрикосы от кожицы. Для этой цели их надо погрузить на 3–4 минуты в кипяток, а затем обдать холодной водой. При

такой обработке кожица растрескивается и легко снимается острым ножом. Очищенные от кожицы абрикосы выдержать в известковой воде, а затем промыть обильным количеством холодной воды.

Варенье из абрикосов можно приготовить 2 способами.

При первом способе плоды следует поместить в сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды.

При втором – плоды засыпать сахарным песком и залить водой.

И в первом, и во втором случаях варенье в начале следует варить на слабом огне. Доведя массу до кипения, варить ее 7–8 минут, а затем снять с огня и выдержать 30 минут. После выдержки проварить до сгущения сиропа. Варенье считают готовым, когда капля его, вылитая на холодное блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму. За 3–4 минуты до прекращения варки в варенье добавить винную кислоту.

Готовое варенье выдержать 7–8 часов, а затем разлить в чистые и сухие банки.

6. Повидло из крупных и мелких абрикосов

- 1 кг абрикосов
- 1 кг сахара

Плоды вымыть тщательно проточной водой, удалить косточки, а также все загнившие, поврежденные и непригодные части. Очищенные плоды варить с небольшим количеством воды до размягчения, а затем протереть через сито для удаления кожицы.

Полученное пюре поместить в таз, предназначенный для варки, смешать с сахаром и постоянно помешивая, уварить на сильном огне до тех пор, пока деревянная лопатка начнет оставлять за собой дорожку.

Ввиду того, что повидло из абрикосов легко подвержено порче, его следует хорошо уваривать. Для предохранения от брожения и плесени массу следует расфасовывать в горячем виде и залить его поверхность горячим парафином.

Защитой от порчи может служить также плотно уложенная на поверхности повидла, пропитанная бензолатом натрия и высушенная пергаментная бумага, поверх которой насыпан слой салициловой кислоты.

Наполненные банки закрыть и хранить в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

7. Джем из абрикосов

- 1 кг абрикосов
- 1 кг сахара
- 250 мл воды
- 5–6 г пектина
- 1 ч. ложка винной кислоты

Абрикосы вымыть холодной водой, острым ножом разрезать на половинки и удалить косточки. Чтобы половинки абрикосов не потемнели, их сразу же опускают в 1 %-й раствор винной кислоты (не более чем на 30 минут).

Половинки абрикосов засыпать 250 г сахара и залить водой. Полученную смесь варить 10–15 минут – до размягчения плодов. Затем добавить оставшийся сахар и пектин, растворенный в воде. Варку продолжать до тех пор, пока сироп загустеет и начнет желировать. За 4–5 минут до снятия массы с огня добавить винную кислоту.

Готовый джем, охлажденный до 60 °С, разложить в банки.

8. Желе из абрикосов

- 2,5 кг абрикосов
- сахар
- 2–3 г пектина
- 1 ч. ложка винной кислоты

Абрикосы вымыть и нарезать кусочками, удалив предварительно косточки. Нарезанные плоды поместить в эмалированную или алюминиевую посуду и залить таким количеством воды, которое достаточно, чтобы полностью покрыть их. Плодовую массу варить до размягчения плодов, не допуская, однако, их разваривания, так как при этом сок получается мутным.

Сваренную массу процедить и дать полученному соку отстояться до следующего дня. Отстоявшийся прозрачный сок слить и уварить на половину объема, непрерывно снимая пену. На 1 л сока добавить 500–600 г сахара (в зависимости от зрелости употребленных абрикосов).

Растворенный пектин добавить тонкой стружкой. За 3–4 минуты до снятия желе с огня в него добавить винную кислоту.

Желе готово, если капля его, вылитая на холодное блюдце, желирует.

Желе разлить в банки в горячем виде. Банки закрыть, когда желе вполне остынет.

9. Пюре из абрикосов, слив и яблок

- 1,5 г абрикосов
- 1,2 г яблок
- 1,2 г слив

Оно готовится только из свежих и зрелых плодов. После мытья яблоки очистить от кожицы, разрезать пополам и вырезать сердцевину; абрикосы и сливы разрезать пополам и удалить косточки. Подготовленные таким образом плоды обработать паром или бланшировать 2–3 минуты и протереть через дуршлаг.

Полученное пюре подогреть до кипения и в горячем виде разложить по банкам, которые затем стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 15 минут,
- емкостью 1 л – 20 минут,
- емкостью 3 л – 35 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить.

Для охлаждения банки, укупоренные ручными закатками, поставить вверх дном.

Пюре можно использовать для приготовления соусов, начинок, приправ и для непосредственного употребления, добавляя по вкусу мед.

10. Абрикосовый джем со смородиновым пюре

- 600 г абрикосов без косточек
- 400 г смородинового пюре
- 700 г сахара

Одну порцию джема варить не более чем из 1,5 кг фруктовой смеси. Смородину промыть, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды. Быстро довести до кипения под крышкой. Варить, чтобы смородина размялась. Приготовить пюре.

Абрикосы хорошо промыть, разрезать на четвертинки и почистить от косточек. $\frac{3}{4}$ количества абрикосов залить смородиновым пюре, быстро довести до кипения и варить около 3 минут. Затем добавить четверть общего количества сахара и 10–15 минут интенсивно варить. Затем добавить по частям остаток сахара, остаток абрикосов и при постоянном помешивании варить, чтобы джем начал желировать. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

11. Абрикосовый мармелад

- 1 кг абрикосового пюре
- 600 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- 2 г лимонной кислоты

Абрикосы промыть, удалить косточки, залить небольшим количеством воды и отварить. Приготовить пюре.

При долгой варке абрикосовый мармелад темнеет; чтобы он имел красивую светлую окраску, варить необходимо небольшими порциями (не более 1,5 кг мякоти), чтобы кипение не было продолжительным.

Пюре переложить в широкую кастрюлю и варить около 15 минут, чтобы объем уменьшился примерно на треть. Добавить четверть сахара и варить еще 5 минут.

Пектиновый порошок смешать с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка) и добавить в кастрюлю. Через 3 минуты кипения всыпать остаток сахара так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в 1 ст. ложке воды. Когда мармелад загустеет перелить его в банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

12. Пастила из абрикосов

Промыть спелые абрикосы и удалить косточки. Сварить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Взвесить полученную пюреобразную массу и добавить равное количество меда. Положить смесь в таз и варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не начнет отделяться от краев посуды целыми кусками.

Массу выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить в другой стороны. Готовую пастилу свернуть рулетом и хранить в сухом помещении.

Нарезанную кусочками пастилу можно хранить в стеклянных банках.

13. Абрикосы замороженные

Абрикосы для заморозки лучше отбирать чуть недозрелые. Вымыть их, разрезать на половинки, удалить косточки и бланшировать 2–4 минуты при температуре 80 °С. Затем охладить и заморозить.

14. Абрикосы сушеные

Для сушки следует брать зрелые плоды, так как из недозревших получается малосахаристый продукт. Абрикосы перед сушкой вымыть, разрезать ножом из нержавеющей стали пополам по бороздке и вынуть косточки.

Сразу же опустить в воду, подкисленную лимонной кислотой, чтобы плоды не потемнели. Затем дать воде стечь и половинки уложить на подносы в один ряд срезами кверху.

Абрикосы можно сушить на солнце. Обычно сушка производится в течение 4–5 дней. Гели за то время абрикосы полностью не успеют высохнуть, то их следует ссыпать на меньшее количество подносов (так как объем их уменьшается) и досушить в затененных местах, поставив подносы друг на друга (штабелем). При искусственной сушке разложенные на подносах абрикосы поставить в сушильный шкаф или в печь и сушить 10–12 часов при температуре 60–70 °С. Следить, чтобы плоды остались мягкими.

Сушить абрикосы можно и несколько иначе. Сначала целые абрикосы уложить на подносы и в течение 1–2 дней подвялить. Затем их надрезать со стороны плодоножек и выдавить косточки через надрезы, а плоды досушить обычным путем.

15. Абрикосы сушеные по-чешски

Абрикосы разрезать на половинки, косточки удалить. Положить плоды в подкисленную лимонной кислотой воду, чтобы не потемнели, затем дать им обсохнуть. Проварить абрикосы 5–10 минут в сиропе (1,2 кг меда на 1 л воды). Затем плоды вынуть, дать сиропу стечь и сушить их на солнце или в сушилке сначала при 50 °С, потом – при 65 °С, а заканчивать – при 60 °С.

АЙВА

Свежие плоды в пищу почти не употребляют из-за грубой мякоти, терпкого вяжущего вкуса, а также высокого содержания дубильных веществ и органических кислот. Айву больше употребляют в пищу в переработанном виде. Плоды обладают вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим и антисептическим действием и свойством прекращать желчную и слизистую рвоту. По содержанию хлорогеновой кислоты, которая обуславливает желчегонный эффект, айва обыкновенная близка к груше.

Айву используют для переработки на разнообразные консервы (варенье, джем, повидло, желе, соки, цукаты и др.). Эти продукты имеют прекрасные свойства, богаты витаминами, ароматны. Плоды айвы имеют твердую консистенцию, но приятно кислый вкус и сильный аромат.

Для приготовления компота используют сорта айвы, плоды которых имеют правильную форму, гладкую поверхность, компактную мякоть без каменистых клеток. Айва должна быть полностью созревшая, так как после этого ткани становятся более нежными, и вкус плодов улучшается. Основным недостатком некоторых сортов айвы являются коричневые пятна, появляющиеся в мякоти плодов. Эти сорта айвы нужно перерабатывать немедленно. После стерилизации темные пятна не исчезают, и компот становится безвкусным.

Сок из айвы, по сравнению с соком из яблок и соком из груш, содержит больше дубильных и пектиновых веществ, но не уступает ни одному из них по содержанию витаминов. Он приятен на вкус и очень ароматен.

16. Айва натуральная

Отсортированные по степени зрелости плоды вымыть в холодной воде, разрезать на дольки, удалить семенную коробку и поврежденные места (нарезанные дольки айвы до бланшировки хранить в холодной воде). Бланшировать дольки айвы при температуре 85 °С в течение 12–15 минут, затем охладить в воде. Дать ей стечь и, уложив дольки айвы в подготовленные банки, залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 10 минут,
- емкостью 1 л – 12 минут,
- емкостью 3 л – 25 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

17. Сок айвы

Плоды обтереть шерстяной тканью для удаления пушка, вымыть мылом с водой, затем пропустить через мясорубку и поместить в обыкновенный или пакетный пресс.

Сок можно отжать и с помощью соковыжималки. Полученный продукт процедить и разлить в бутылки, укупорить пробками и пастеризовать при температуре 80 °С. Можно также нагреть сок в большой посуде, а затем разлить в стерильные бутылки и укупорить стерилизованными пробками.

Сок из айвы можно смешивать с любым другим фруктовым или овощным.

18. Айва с соком тыквы (или кабачков)

- 500 г айвы

- 3 л сока тыквы или кабачков

Айву вымыть, мелко нарезать, залить небольшим количеством сока и варить до полного размягчения. Затем протереть массу через сито, и залить оставшимся соком.

Смесь довести до кипения, проварить в течение 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

19. Айва в соке свеклы

- 700 г айвы
- 400 мл свекольного сока
- 1 г аскорбиновой кислоты

Плоды очистить, удалить сердцевину и семена, разрезать вдоль на 4 части. Удаленную сердцевину и снятую кожицу залить холодной водой, нагреть до кипения и варить около 20 минут.

Затем процедить, добавить аскорбиновую кислоту и свекольный сок. Смесь довести до кипения, опустить в нее подготовленные плоды, прокипятить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки, укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить при комнатной температуре. Эти консервы можно готовить и без свекольного сока.

20. Компот из айвы

С айвы, предназначенной для приготовления компота, удалить пушок, грубой шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью. Плоды нарезать дольками толщиной 2–3 см, удалить сердцевину и очистить от кожицы.

Для предохранения от потемнения очищенные дольки сразу же погрузить в раствор, содержащий 2 % поваренной соли или 1 % винной кислоты.

Для размягчения дольки айвы бланшировать в кипящей воде в течение 4–5 минут. После этого плоды уложить в банки и залить сиропом крепостью 45 %.

Уровень сахарного сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки. Это является важным условием для создания необходимой герметичности тары после стерилизации.

Для получения сиропа концентрацией 45 % на 1 л воды добавить 820 г сахара. Полученным количеством сиропа (1500 мл) можно залить 5 банок, наполненных плодами емкостью 850–900 г.

Продолжительность стерилизации компота из айвы зависит от степени бланширования плодов. В среднем компот из айвы стерилизуют 30 минут с момента закипания воды. При продолжительной стерилизации дольки айвы приобретают розовый цвет. Во избежание этого следует не удлинять срок стерилизации и сразу же после прекращения стерилизации охладить банки холодной водой.

21. Айвовое пюре с апельсинами

- 1,25 кг айвы
- 500 г апельсинов
- сахар

Айву почистить, удалить сердцевину и нарезать на пластины. Часть айвы (500 г) положить в кастрюлю, подлить воды так, чтобы они не были полностью покрыты. Довести до

кипения и отварить на слабом огне в 30 минут. Затем все процедить и выдавить как можно больше сока.

Апельсины почистить, разрезать на кусочки и удалить косточки. Приготовленную айву и апельсины залить айвовым отваром и варить в течение 1 часа. Затем приготовить пюре, добавить равное количество сахара и варить, чтобы пюре немного сгустилось. Кипящим пюре заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

22. Варенье из айвы

- 1 кг айвы
- 1 л воды
- 1 кг сахара
- 1 ч. ложка винной кислоты

Плоды айвы обтереть шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью для удаления пушка и очистить от кожицы.

В воду всыпать сахар и довести раствор до кипения. Очищенную айву натереть на крупной терке прямо над сиропом. Варенье смесь варить до необходимой густоты. За несколько минут до снятия его с огня в нее добавить винную кислоту. Готовое варенье охладить, а затем разлить в чистые и сухие банки.

Варенье из айвы можно приготовить и таким способом: 850 г натертой айвы засыпать 1 кг сахара, залить 300 мл воды и варить до необходимой густоты.

23. Повидло из айвы

- 1 кг пюре из айвы
- 500–550 г сахара
- вода

Для приготовления повидла рекомендуются плоды айвы с сочной и ароматной мякотью. Крепкие, вполне созревшие плоды обтереть шерстяной тканью для удаления пушка, затем разрезать на кусочки, не удаляя семенные гнезда и семена.

Нарезанные плоды промыть чистой проточной водой и варить с небольшим количеством воды до размягчения. Размягченные кусочки айвы размять рукой или пропустить через хорошо и вымытую мясорубку, с ситом для задержки семян, каменистых клеток, кожицы и других твердых частей айвы.

Если размягченные кусочки размяты рукой, то их следует протереть через сито. Протертое пюре смешать с сахаром и варить в тазу.

Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде и охладить. Банки закрыть и хранить в сухом, прохладном и проветриваемом помещении.

24. Джем из айвы

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

Отобрать крупные плоды с сочной мякотью и небольшим количеством каменистых клеток. С плодов удалить пушок, разрезать их четвертинками, каждую очистить от кожицы и удалить сердцевину.

Для предохранения от потемнения очищенные дольки айвы погрузить в 2 %-ный раствор винной кислоты.

Айву натереть на терке или разрезать кубиками и поместить в сгущенный сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды. Варку продолжать до тех пор, пока плоды станут прозрачными, а сироп загустеет и начнет желировать. За 2–3 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту. Ввиду высокого содержания пектиновых веществ в айве в джем из айвы не следует добавлять пектин.

Кроме описанного способа приготовления джема из айвы используют и другой: 1,3 кг очищенных долек айвы натереть на терке, засыпать 1 кг сахара, добавить 1 стакан воды и варить полученную смесь в начале на слабом, а затем на более сильном огне до необходимой густоты. За 3–4 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту. Джем расфасовать в банки в горячем виде.

25. Желе из айвы

- 2,5 кг айвы
- 300 мл воды
- 700 г сахара
- 1 ч. ложка винной кислоты

В плодах айвы содержится достаточное количество пектиновых веществ. Ввиду этого желе из айвы приготовить без добавления пектина.

Плоды айвы обтереть шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью для удаления пушка, вымыть и, не очищая от кожицы, разрезать кусочками. Удаление семечек не рекомендуется, так как больше всего пектина содержится в камере с семенами.

Нарезанную айву залить водой и варить 20–30 минут до размягчения. Полученный сок процедить через марлю или ткань, не прижимая плоды. Рекомендуется дать готовому соку отстояться 10–12 часов до полной прозрачности. Затем сок аккуратно слить, оставляя осадок на дне посуды. Количество полученного сока должно быть 1 л. Если количество сока превышает 1 л, его надо уварить 20–25 минут для доведения объема до 1 л. В сок добавить сахар и варить еще 10 минут. Желе считают готовым, если капля его, вылитая на наклоненное холодное блюдце, желирует и легко отделяется ножом, не приликая к блюдцу.

Готовое желе снять с огня и добавить в него винную кислоту. Разлить его в банки в горячем виде.

Мякоть айвы, оставшуюся при получении сока, можно использовать для приготовления повидла.

26. Айвовый мармелад

Вариант 1

- 1 кг айвового пюре
- 600 г сахара
- 3 г лимонной кислоты

Айву промыть, удалить плодоножки, разрезать на кусочки. Подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

Приготовить пюре, переложить его в широкую кастрюлю и варить, пока объем не уменьшится на четверть. Затем частями добавить сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше. В конце кипения добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Мармелад можно ароматизировать добавлением нескольких ложек рома, который добавляют одновременно с лимонной кислотой. Кипящим мармеладом залить до краев банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Вариант 2

- *1 кг айвы*
- *сахар*

Айву промыть, удалить плодоножки и обсушить. Уложить в кастрюлю, прикрыть крышкой и поставить в слабо нагретую духовку, чтобы размягчилась, но не потрескалась.

Затем охладить ее, разрезать вместе с кожурой на пластинки, удалить сердцевину и измельчить. В приготовленную массу добавить равное количество сахара и варить при постоянном помешивании до тех пор, пока мармелад не начнет желировать.

Кипящим мармеладом залить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Желе и мусс не следует хранить при минусовой температуре, это ухудшает его вкус и внешний вид.

27. Айвовый мармелад с яблоками

- *700 г зрелой айвы*
- *300 г незрелых яблок*
- *700 г сахара*

Айва должна отлежаться, чтобы она приобрела приятный запах. У промытой айвы удалить плодоножки, разрезать на кусочки, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

У промытых яблок удалить сердцевину и мелко нарезать. Подлить немного воды и тоже отварить до размягчения. Из яблок и айвы приготовить пюре и варить в широкой кастрюле.

Как только объем уменьшится на четверть, добавить по частям сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше. Когда мармелад начнет желировать заполнить им банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

28. Бекмес с айвой

- *2 кг айвы*
- *10 кг спелого винограда*

Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать кусочками и выдержать 1–1,5 часа в воде. Виноград сварить и протереть через сито. Варить в кастрюле. Чтобы очистить виноградное сусло, взять $\frac{1}{2}$ стакана просеянной древесной золы, завязать в мешочек и опустить в кипящее сусло; варить около 30 минут, затем вынуть. Когда сусло выпарится наполовину, добавить айву. Бекмес варить на сильном огне, доведя его до густоты меда. Охладить, перелить в банки и укупорить.

Хранить в прохладном месте.

29. Пастила из айвы

- *500 г пюре из айвы*
- *500 г меда*

Айву вымыть, удалить семечки. Сварить в небольшом количестве воды и протереть через сито. В полученную массу добавить равное по весу количество меда. Перелить смесь в кастрюлю и варить, при непрерывном помешивании, до тех пор, пока она не начнет отделяться от посуды. Массу выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить с другой стороны. Готовую пастилу свернуть рулетом и хранить в сухом месте.

30. Айвовый сыр

- 1 кг айвового пюре
- 300–400 г сахара
- 2–3 г лимонной кислоты
- немного очищенного измельченного миндаля или ядер лесного или грецкого ореха
- лимонная или апельсиновая цедра

У промытой айвы удалить плодоножки, разрезать ее вместе с кожурой и сердцевинкой на кусочки. Подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Затем приготовить пюре и варить при постоянном помешивании в широкой кастрюле, пока оно не станет достаточно густым.

Добавить по частям сахар и варить дальше, пока пюре не перестанет растекаться. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды, измельченный миндаль или другие орехи, тонко снятую лимонную или апельсиновую цедру.

Горячий сыр снять с плиты, вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную мелким сахаром и оставить охлаждаться.

Хорошо застывший сыр взбить, завернуть в пергаментную бумагу и хранить в сухом, прохладном месте.

АЛЫЧА

В Западной Европе эту разновидность сливы называют мирабелью. Ее плоды бывают разной окраски: желтые, зеленоватые, розовые, оранжевые, красные, фиолетовые, черные и даже пестрые. Вкус плодов – от сладкого до кислого, поэтому она используется как в свежем виде, так и для переработки. Алыча содержит довольно много фенольных соединений, а также калия. Витамина С в плодах алычи немного.

Сок и плоды алычи не рекомендуются при ожирении и сахарном диабете.

Алыча полезна и в свежем, и в переработанном видах. В диетическом питании используют сушеные или вареные ягоды. Она рекомендуется детям для улучшения роста, беременным женщинам, кормящим матерям, лицам пожилого возраста, а также при хронических воспалительных поражениях печени и желчных путей. В народной медицине ее используют при кашле и заболевании горла. Примочки из сока алычи применяют для заживления ран.

31. Компот из алычи

Вариант 1

- алыча

Для сиропа:

- 1 л воды
- 700 г сахара

Надколоть плоды заостренной палочкой в нескольких местах и плотно уложить в банки. Залить горячим сиропом немного выше уровня плодов, накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 10 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Вариант 2

- алыча

Для сиропа:

- 1 л воды
- 1 кг сахара

Взять алычу лучше с мелкой косточкой, так как она наиболее подходит для компотов. Тщательно вымыть ягоды и бланшировать 3–5 минут в нагретой до 80 °С воде.

Затем сразу же охладить в холодной. Подготовленную таким образом алычу уложить в банки по плечики и залить горячим сиропом.

Для приготовления сиропа лучше использовать воду, в которой бланшировались плоды.

Накрыть предварительно простерилизованными крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 10 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить при комнатной температуре.

Компот из алычи и кабачков

- алычи
- кабачки

Для сиропа:

- 1 л воды
- 200 г сахара

Зрелые кабачки средних размеров, очистить от кожуры и разрезать на 4 части, ложкой извлечь сердцевину, а оставшуюся мякоть нарезать на кубики 1 см. В приготовленные банки положить алычу, лучше желтую (от красной портится цвет кабачков), сверху – кабачки. Залить кипящим сиропом.

Накрыть крышками, дать немного постоять, затем сироп слить и прокипятить. Снова залить в банки и закрыть крышками.

32. Алыча с помидорами и чесноком

- 1 кг спелой алычи
- 250 г красных помидоров
- 250 г чеснока
- укроп
- соль
- сахар

Алычу сварить до прозрачности. Наполнить плодами банки, положив между ними твердые красные помидоры, зубчики свежего чеснока и веточки укропа.

В отвар от алычи положить соль, сахар и довести до кипения. Влить смесь в банки, закрыть крышками и убрать в темное холодное место.

33. Сырое варенье из алычи

- 1 кг алычи
- 1 кг сахара

Алычу промыть, обдать кипятком, обсушить, освободить от сердцевины, измельчить миксером или пропустить через мясорубку. Перемешать с сахарным песком.

Расфасовать в небольшие простерилизованные стеклянные банки, закрыть стерильными крышками. Хранить в прохладном месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Пюре из алычи можно использовать как приправу к супам, соусам и вторым блюдам. Оно содержит большое количество плодовых кислот. В таком случае для аромата в каждую бутылку положить мелко нарезанные укроп, петрушку или сельдерей.

34. Варенье из алычи

- 1 кг алычи
- 1,5 кг сахара
- 600 мл воды

Плоды пробланшировать 5 минут, проколоть, залить горячим сиропом (600 г сахара, 600 мл воды) и выдержать 5–8 часов. Затем сироп слить, вскипятить, добавить в него половину оставшегося сахара и 120 мл воды.

Залить алычу и вновь выдержать 5–8 часов. Затем процесс повторить третий раз и варить до готовности.

Разложить варенье по банкам и укупорить крышками.

35. Пюре из алычи

Для него используют кислые зеленые плоды в стадии созревания.

Алычу перебрать, очистить от примесей и плодоножек, хорошо промыть и пересыпать в эмалированную посуду.

Залить ягоды кипятком, накрыть салфеткой, закрыть крышкой и варить на сильном огне 8–10 минут, пока они не растрескаются.

Затем горячую алычу насыпать порциями в эмалированный дуршлаг и протереть деревянной ложкой (в дуршлаге остаются только косточки и кожица плодов).

Пюре довести до кипения и сразу разложить в подготовленные банки, укупорить их пробками и оставить вверх дном на деревянной подставке до полного охлаждения.

Для аромата в каждую банку можно положить веточку базилика или пеларгонии.

В пюре по желанию можно добавить сок малины.

36. Повидло из алычи

- 1 кг пюре из алычи

- 1 кг сахара

Готовое пюре варить в кастрюле 10–15 минут. Затем добавить небольшими порциями сахар, при непрерывном помешивании и уваривают до готовности. Переложить в горячие сухие банки и закрыть крышками.

37. Джем из алычи по-чешски

- 1,2 кг алычи

- 800 г сахара

- 40 г порошка пектина

- 5 г лимонной кислоты

У алычи удалить косточки переложить в кастрюлю и варить 5 минут с небольшим количеством воды.

Поставить в холодное место на 10–12 часов. Затем варить при постоянном помешивании.

Добавить порошок пектина с 2 ст. ложками сахара. Через несколько минут добавить остальной сахар, затем лимонную кислоту, растворенную в небольшом количестве воды.

Варить джем до готовности, разлить по банкам, укупорить и перевернуть вверх дном до полного остывания.

38. Джем из алычи

- 1 кг алычи

- $\frac{3}{4}$ стакана воды

Для сиропа:

- 1,2 кг сахара

- 400 мл воды

Очищенные плоды проварить 10–15 минут в воде, затем добавить сахарный сироп и уварить до готовности при постоянном помешивании.

Горячий джем перелить в подогретые банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

39. Желе из алычи

- *1 л сока алычи*
- *800 г сахара*

Сок влить в кастрюлю, добавить сахар. Смесь варить 10–15 минут и профильтровать.

После этого массу уварить до уменьшения объема примерно на $\frac{1}{3}$.

Готовое горячее желе разложить по стерилизованным банкам и укупорить.

40. Мармелад из алычи

- *1 кг пюре из алычи*
- *600 г сахара*

Алычу очистить от кожицы и разварить 7–10 минут с водой. Протереть через сито.

В пюре при подогревании добавить небольшое количество сахара (на 1 кг пюре – 100 г сахара).

После 20 мин уваривания на сильном огне добавить остальной сахар и варить до готовности.

Горячий мармелад разлить по предварительно простерилизованным банкам и закрыть крышками.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Как и другие косточковые, в свежем виде алыча непригодна для длительного хранения. Но ее можно хранить около 1 месяца, в полиэтиленовых мешочках – отобрать лучшие неперезревшие плоды и уложить в полиэтиленовые мешочки для пищевых продуктов, заполнив их на две трети, положить в холодильник. Когда плоды охладятся, мешочки плотно завязать и хранить в нижнем отделении холодильника.

41. Пастила из алычи

- *1 кг пюре из алычи*
- *1 кг сахара*

Пюре положить в кастрюлю, поставить на слабый огонь.

Небольшими порциями добавить сахар и, непрерывно помешивая, варить массу до половины первоначального объема.

На противень положить пергаментную бумагу, слегка смазать ее растительным маслом и выложить на нее приготовленную массу слоем 2 см.

Сушить пастилу в духовке на слабом огне.

42. Алыча сушеная

Ягоды подготовить к сушке так же, как и айву. Вялить на солнце или способом искусственной сушки.

АПЕЛЬСИН

Учитывая то, что при консервировании апельсинов происходят большие потери витамина С, готовить можно из апельсинов лишь засахаренную корку; джем лучше готовить только из незрелых или поврежденных апельсинов.

43. Консервированный сок из апельсинов

- 1,5 кг апельсинов
- 1 л воды
- 400 г сахара

Апельсины нарезать, не удаляя кожицы, уложить в кастрюлю, налить воду, так чтобы она полностью покрыла плоды, и варить на медленном огне в течение 25–30 минут. Затем слить полученный сок и профильтровать. Перелить в кастрюлю, всыпать сахар и прокипятить 10 минут.

Готовый сок разлить в простерилизованные теплые банки, укупорить их крышками, а затем, перевернув вверх дном, охладить.

44. Варенье из апельсинов

- 400 г апельсинов
- 600 г сахара
- 1 стакан воды

Апельсины варить в воде в течение 4 часов, периодически доливая горячую воду. Одновременно приготовить сироп: на 1 стакан воды – 300 г сахара.

Остывшие апельсины нарезать на кусочки, залить сиропом и оставить на один день постоять. После этого сироп нужно слить, всыпать в него 100 г сахара, довести до кипения и, немного остудив, залить им апельсины и снова оставить на день. Эту процедуру повторить еще четыре раза.

По окончании последнего повтора готовое варенье разложить по банкам, укупорить крышками.

45. Апельсины, консервированные с ликером

- 9 апельсинов
- 10 гвоздик
- 5 палочек корицы
- 3 стакана сахара
- 150 мл воды
- 175 мл апельсинового ликера
- 125 мл сухого белого вина

Гвоздику и корицу положить в марлевый мешочек.

В кастрюле довести до кипения воду с сахаром и пряностями. Затем уменьшить огонь и кипятить 10 минут, периодически помешивая. Гвоздику и корицу вынуть.

Добавить нарезанные апельсины, вино и ликер. На слабом огне довести до кипения, время от времени осторожно помешивая.

Выложить апельсины в горячие банки, оставляя незаполненным 1 см от края банок, влить горячий сироп, накрыть крышками и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 10 минут,

– емкостью 1 л – 15 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

46. Апельсины в остром соусе

- 1 кг апельсинов
- 500 г репчатого лука
- сок 2 лимонов
- оливковое масло
- соль
- соус табаско по вкусу

В оливковое масло добавить луковый сок, сок лимона, соль, соус табаско. Взбить смесь, залить дольки апельсинов и перемешать.

Разложить по банкам, плотно закрыть крышками и поставить в холодное место.

47. Апельсины в масле со специями

- 2 апельсина
- 1 ст. ложка сушеных розовых бутонов
- 1 зубчик чеснока
- оливковое масло
- 2 ч. ложки крупной соли
- 2 ч. ложки сахара
- 1 ч. ложка молотого черного перца

Помыть и обсушить апельсины, нарезать их тонкими ломтиками. Перемешать сахар, соль и черный молотый перец. Положить ложку смеси на дно банки и выложить ломтики апельсинов, пересыпая их смесью.

Залить оливковым маслом, добавить чеснок и розовые бутоны. Закрывать крышками, убрать в темное место на 2 недели.

48. Маринованные апельсины

- 4 оранжевых апельсина
- 6 красных апельсинов
- 3 ст. ложки сахара
- цедра 1 лимона
- сок $\frac{1}{2}$ лимона

Апельсины (4 оранжевых и 4 красных) очистить острым ножом, срезая кожу до мякоти. Вынуть с помощью ножа дольки из пленок, уложить, чередуя оранжевые и красные, в банку.

Посыпать сахаром, лимонной цедрой и полить смесью лимонного сока с соком двух красных апельсинов. Закрывать банку, перевернуть несколько раз и поставить в холодильник.

49. Консервированные апельсины

- 2 небольших апельсина
- 2 ч. ложки крупной соли
- 2 ч. ложки сахара
- 4 неочищенных зубчика чеснока

- веточки свежего тимьяна
- оливковое масло

Апельсины нарезать кольцами, добавить тимьян, чеснок, соль, сахар и аккуратно перемешать.

Уложить смесь в банку, залить маслом, закрыть крышкой и поставить на 2 недели в холодильник.

50. Консервированные апельсины в пряном сиропе

- 1 кг апельсинов
- 750 мл белого винного уксуса
- 1 кг сахара
- 1 палочка корицы
- 10 гвоздик

Апельсины нарезать кружочками как можно тоньше. Положить их в кастрюлю и залить холодной водой.

Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и варить 5 минут. Затем слить воду.

В другую кастрюлю влить уксус, всыпать сахар, добавить корицу и гвоздику. Поставить на огонь и довести до кипения.

Как только сироп закипит, добавить в него апельсины и варить 30 минут. Затем апельсины разложить по стерилизованным банкам.

Сироп вновь поставить на огонь и варить до тех пор, пока его объем не станет равен 1 л. Горячим сиропом залить апельсины и закрыть крышками. Хранить в темном месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Засахаренные цукаты вкуснее и полезнее любых конфет, они отлично дополняют любую сладкую выпечку, оставшийся сироп – прекрасный ароматизатор для пропитки бисквитов и вкуснейшая прослойка для тортов.

51. Апельсиновый джем

- 500 г апельсинов
- 1,5 л воды
- 1,5 кг сахара
- 1 лимон
- 1 ч. ложка лимонной кислоты

Промытые апельсины замочить в холодной воде на 3 дня (менять воду 2 раза в день). Затем апельсины разрезать на кружочки, удалить семена.

После этого апельсины вместе с цедрой разрезать на полоски, залить водой и поставить на ночь в холодное место. На следующий день все отварить под крышкой около 30 минут.

Затем крышку снять и варить дальше, чтобы цедра полностью размягчилась (около 1 часа).

Добавить лимонный сок и по частям сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и при постоянном помешивании варить до тех пор, пока джем не начнет желировать. В конце кипения добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

52. Желе из апельсинов

- 1 л апельсинового сока

- *1,2 кг сахара*

Влить сок в кастрюлю, всыпать сахар, поставить на огонь и нагревать до тех пор, пока не растворится сахар. После этого горячим профильтровать через сложенную в несколько слоев марлю.

Затем полученный сок снова влить в кастрюлю и уварить до нужной консистенции. Готовое желе разлить в подогретые банки, плотно закрыть крышками и охладить.

53. Консервированные цукаты из апельсинов

- *1 кг апельсиновых корок*
- *1,5 кг сахара*
- *1 л воды*

Нарезать цедру апельсина (не очень мелко), поместить в посуду, влить воду и оставить на 5 дней, при этом воду ежедневно нужно менять.

Затем подготовленную цедру сварить в воде до размягчения и откинуть на дуршлаг.

Из сахара и воды приготовить сироп и залить им цедру. Все вместе варить до тех пор, пока сироп не загустеет.

Затем шумовкой извлечь готовые апельсиновые корки, остудить, уложить рядами в предварительно простерилизованные банки, посыпая сахаром или сахарной пудрой и плотно закрыть крышками.

54. Засахаренная апельсиновая цедра

- *500 г апельсиновой цедры*
- *сахарный песок*
- *сахарная пудра*
- *лимонная кислота*

Цедру с белой мякотью разрезать на кружочки, квадратики или треугольники и замочить в холодной воде на 3 дня (воду менять 2 раза в день).

Затем цедру отварить до размягчения в воде, процедить и дать хорошо просохнуть.

Цедру залить горячей заливкой из 250 мл воды и 350 г сахара и оставить на 2 дня засахариваться.

На третий день заливку слить, добавить 350 г сахара, вскипятить, положить цедру и снова оставить засахариваться.

На пятый день заливку слить, добавить 350 г сахара и половину чайной ложки лимонной кислоты, вскипятить и положить туда цедру. Оставить засахариваться на неделю.

На двенадцатый день все подогреть, заливку процедить, а цедру в дуршлаге погрузить на 1 секунду в кипящую воду. Дать обсохнуть, обваливают в сахарной пудре, разложить на фольге и оставить сохнуть на 2 дня.

На четырнадцатый день цедру разложить по стерилизованным банкам, закрыть крышками и хранить в прохладном темном месте.

АРБУЗ

Среди других овощей выделяется большим количеством структурированной воды и легкоусвояемых сахаров (фруктозы, сахарозы, глюкозы), а также магния, железа, пектиновых веществ, клетчатки и белка.

В арбузах сравнительно мало других минеральных веществ, органических кислот и витаминов. Однако, учитывая высокие вкусовые качества арбуза и возможность употребления в больших количествах (до 1 кг и более), он может являться весомым источником практически большинства биологически активных веществ. Семена арбуза содержат до 35 % жирного масла, которое состоит из линоленовой, линолевой и пальмитиновой кислот. По своим вкусовым качествам оно сравнимо с миндальным и прованским маслами.

55. Арбузный мед

- 16–17 кг свежих арбузов

Для изготовления арбузного меда, или, как еще его называют, бекмеса, отобрать арбузы, сладких сортов, с тонкой кожицей и полностью созревшие. Совершенно непригодны арбузы треснувшие, раздавленные, помятые, пораженные какими-либо болезнями или вредителями.

У отобранных арбузов тщательно вымыть поверхность щеткой или мочалкой, разрезать их на части и выбрать всю съедобную внутреннюю часть (вместе с семенами), измельчить ее и пропустить через протирачное сито для отделения волокнистых частей мякоти плода и семян. Арбузный сок процедить через 3–4 слоя марли.

Чтобы получить больше сока, оставшуюся мякоть на протирачном сите подвергнуть прессованию на ручном винтовом прессе.

При нагревании сока до кипения происходит свертывание белковых и красящих веществ, и на поверхности образуется красноватая пена, которую необходимо снять шумовкой, а сок, в горячем состоянии, вторично процедить через 3–4 слоя марли.

После фильтрации арбузный сок переместить в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь и уварить до уменьшения первоначального объема в 9–10 раз.

Уваренный до готовности арбузный мед в горячем виде еще раз профильтровать через частое сито или слой марли. Готовность уваренного сока определяют пробой на гладкой стеклянной поверхности – блюде, тарелка и др.

После охлаждения капли уваренного до готовности арбузного сока не должны расплываться или расплываются очень медленно, так как нормально сваренный арбузный мед должен иметь вязкую консистенцию.

Конец уваривания арбузного меда можно определить по температуре кипения – 104–105 °С, которая соответствует плотности увариваемой массы 65–68 %.

Арбузный мед лучше разливать в горячем (кипящем) состоянии в стеклянные банки методом самостерилизации, с последующей герметичной укупоркой их жестяными крышками.

При переработке арбузов можно получить до 6 % арбузного меда и до 1,5 % сухих семян, которые используют на посевные цели.

56. Варенье из корок арбуза и дыни

- 1 кг корок арбуза и дыни

- 900 г сахара

С корок тонким слоем снять наружную кожицу. Затем нарезать кубиками, промыть холодной водой и замочить в течение 20–30 минут в 2–3 %-ном растворе соли. После этого корки опустить на 8–10 минут в горячую воду (85–95 °С). Затем выложить в кастрюлю с сахарным сиропом (на 600 мл воды 400 г сахара), довести до кипения. Варить 3–4 раза по 12–15 минут.

После каждой варки кастрюлю снимать с огня и охлаждать 2–3 часа. Горячее варенье разложить по банкам и герметично укупорить.

57. Варенье из арбузных корок

- 1 кг арбузных корок
- 1,5 кг сахара
- 1 л воды
- 1 ч. ложка лимонной кислоты
- ванилин или бергамотовая эссенция

Арбузы вымыть и разрезать на четвертинки, удалить мякоть и срезать (или соскоблить) наружную, зеленую часть кожуры.

Один килограмм подготовленных корок разрезать на мелкие кусочки, варить в 2–3 приема по 5 минут и сразу же охладить в проточной воде. Охлажденные кусочки арбузных корок залить горячим сахарным сиропом, приготовленным из сахара и воды, и выдержать в нем 5–6 ч. Затем варенье варить в течение 5–10 минут, выдержать 3–4 часа и продолжать варить до необходимой густоты.

К концу варки в варенье добавить лимонную кислоту, а для аромата ввести пакетик ванилина или немного бергамотовой эссенции.

Когда варенье остынет, разлить его по банкам.

58. Варенье из арбузных корок с медом

- 1 кг арбузных корок
- 1,5 кг меда
- 500 мл воды

Арбузные корки очистить от верхнего слоя, оставив белую мякоть, нарезать ее кубиками и сварить в воде до мягкости. Затем опустить их в приготовленный медовый сироп и варить до прозрачности, добавив незадолго до готовности 2–3 кружочка лимона.

Арбузные корки можно варить большими дольками, а из готовых вырезать различные фигурки, которые используются для украшения тортов.

59. Варенье из арбузных корок с имбирем

- 500 г вареных арбузных корок
- 400 г имбиря
- 500 г меда
- 200 мл воды

Арбузные корки, срезав с них зеленую кожицу, нарезать маленькими кусочками и сварить в воде. Откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, пересыпать корки молотым имбирем и поставить на 1 сутки в холодное место.

Затем промыть корки водой, несколько раз меняя ее. Из меда и воды приготовить сироп, опустить в него корки и варить, снимая пену, 15–20 минут, как обычное варенье.

60. Повидло из арбуза с персиками

- 1 кг мякоти арбуза
- 2 персика
- сок 2 лимонов
- 1 кг сахара
- 25 г желатина
- 40 мл водки

Арбузную мякоть, отделенную от косточек и кожуры, взбить миксером в пюре. Персики залить на 1 минуту кипятком, остудить, снять кожицу и удалить косточку, нарезать небольшими кубиками, добавить сок лимонов, сахар, желатин и водку.

Смесь поместить в кастрюлю и варить на медленном огне 4–5 минут. Добавить в варенье пюре из арбуза и варить еще 5–7 минут.

Наполнить горячим повидлом стерилизованные банки и укупорить.

61. Повидло из арбуза с яблоками и лимоном

- 1 кг арбуза
- 1 кг яблок
- 1 лимон
- 1 кг сахара

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками. Из арбуза убрать косточки, нарезать мякоть кусочками, смешать с яблоками.

Варить на слабом огне 25–30 минут до полного размягчения.

Полученную массу протереть через сито. Добавить сахар, варить до загустения. За 10 минут до окончания варки добавить мелко нарезанный лимон с кожицей. Разлить в стерилизованные банки и укупорить.

62. Джем из арбуза с красной смородиной

- 1 кг арбуза
- 1 кг красной смородины
- сахар (столько, стаканов, сколько стаканов красной смородины)

Смородину потолочь с сахаром, добавить мякоть арбуза и перемешать. Довести до кипения и варить 35–40 минут. Дать немного остыть и протереть через сито. Разложить в банки, герметично укупорить крышками. Хранить в холодильнике.

63. Консервированный арбуз

- 1 арбуз
- 3 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки соли
- 1 ч. ложка лимонной кислоты

Арбуз тщательно вымыть, нарезать треугольниками. Уложить плотно в стерилизованные банки, залить кипящей водой. Через 10–15 минут воду слить в кастрюлю, добавить соль и сахар и довести до кипения.

В банки всыпать лимонную кислоту, залить кипящим маринадом и накрыть крышками. Стерилизовать в течение 15–20 минут, затем укупорить.

64. Консервированный арбуз с яблоками

- 1 арбуз
- 500 г яблок
- 1 л воды
- 30 г соли
- 20 мл уксуса
- 20 г сахара

Арбуз нарезать кружками, разрезать пополам или на 4 части. Яблоки измельчить ломтиками.

Уложить слоями в банки. Залить кипяченой водой, накрыть простерилизованными крышками.

Стерилизовать 8–10 минут, затем воду слить и налить кипятком. Через 8–10 минут слить воду и залить 1 л горячего рассола.

Для приготовления рассола в воду положить соль, прокипятить 8–10 минут, добавить уксус, сахар и довести до кипения.

Банки накрыть простерилизованными крышками и герметично укупорить.

65. Консервированный арбуз с чесноком

- 1 арбуз
- 300 г сахар
- 3 ст. ложки соли
- 120 мл уксуса
- 6 головок чеснока

Арбуз тщательно промыть под проточной холодной водой. Дать стечь и нарезать треугольниками.

Ломтики арбуза уложить в стерилизованные банки рядами, добавляя зубчики чеснока.

Затем залить в банки кипяченую воду, и настаивать в течение 30 минут. После этого воду аккуратно слить и сразу же наполнить банки маринадом.

Для приготовления маринада воду довести до кипения, добавить сахар, соль и кипятить в течение 2–3 минут.

После того как банки наполнены маринадом, в каждую банку добавить уксус. Затем банки накрыть крышками и стерилизовать в течение 40 минут.

Герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном до полного остывания, затем поместить в прохладное место.

66. Маринованный арбуз

- 1 арбуз
- 6 зубчиков чеснока
- 10 горошин черного перца
- 3 лавровых листа
- кардамон
- 1 ст. ложка уксусной эссенции
- 1 ст. ложка соли
- 2 ст. ложки сахара

Арбуз помыть, разрезать на кусочки. На дно банки емкостью 3 л положить кардамон в зернах, черный перец горошком, лавровый лист и арбуз. Залить кипятком, дать остыть, затем воду слить в кастрюлю. Прокипятить с солью и сахаром 5 минут. В банки добавить чеснок, уксус и залить горячим маринадом. Герметично укупорить, перевернуть вверх дном, дать остыть.

67. Маринованный арбуз быстрого приготовления

• 1 арбуз

Для маринада:

- 1 л воды
- 1 ст. ложка соли
- 3–4 ст. ложки сахара
- 2 лавровых листика
- 5 гвоздик
- 6 горошин душистого перца
- небольшой кусочек коры корицы
- 100 мл уксуса

Арбуз очистить от корки, нарезать долькам, выбрать ножом косточки и уложить в банки плотными слоями, пересыпая нарезанным чесноком и горьким перцем. Залить кипятком и оставить на 15 минут.

Затем воду перелить в кастрюлю, добавить соль, сахар, лавровый лист, гвоздику, душистый перец, небольшой кусочек коры корицы и уксус. Варить 5 минут. Горячий маринад влить в банки и герметично укупорить.

68. Маринованные арбузные корки

- 1 арбуз
- 125 г соли
- вода
- 600 мл яблочного уксуса
- 400 г сахара
- 2 ч. ложки гвоздики
- 1 маленькая палочка корицы
- 2 ст. ложки ямайского перца горошком
- 2 ст. ложки свежего имбиря

Арбуз помыть, нарезать, вычистить мякоть, включая белую часть корки. Нарезать корку на большие куски и положить в большую кастрюлю. Залить кипятком и варить 5 минут. Жидкость слить и охладить. Достать и выбросить зеленую наружную корку арбуза. Порезать корки на меньшие кусочки, если хотите. Положить в большую миску.

Смешать соль и воду, чтобы полностью залить корки, замочить на 7 часов. Слить, затем промыть несколько раз в холодной воде.

Положить корки в кастрюлю, залить водой. Кипятить несколько минут до мягкости. Слить и отложить.

В другую кастрюлю влить уксус, 250 мл воды, всыпать сахар. Добавить специи в марлевом мешочке и имбирь. Варить маринад, пока сахар не растворится. Затем всыпать арбузные корки и варить до прозрачности.

Удалить специи, разложить корки по банкам, залить горячим маринадом. Герметично укупорить.

69. Арбузы, соленые в арбузной мякоти

- 10 кг мелких арбузов
- 3 кг мякоти арбуза
- 300 г соли

Арбузы проколоть иголкой, уложить в кадку, залить арбузной мякотью, посолить. Поставить груз и хранить в прохладном месте.

70. Арбузы, соленые в капусте

- 10 кг мелких арбузов
- капуста
- 500 г соли
- 10 л воды

Арбузы проколоть иголкой, уложить рядами в бочку, чередуя с капустой.

Вначале насыпать нашинкованную подсолённую капусту слоем до 10 см, затем уложить арбузы на расстоянии 2 см один от другого. Промежутки между арбузами заполнить капустой.

Наполненную бочку накрыть марлей, сверху уложить деревянный круг и гнет. Хранить в прохладном месте.

71. Цукаты из арбузных корок

- 2 кг арбузных корок
- 700 г сахара
- 1 л воды
- 100 г сахарной пудры

Корки арбуза очистить от кожуры, нарезать на кусочки, промыть в холодной воде. Затем положить корки в 70 %-ный сахарный сироп и варить до тех пор, пока они не пропитаются сахаром и не станут прозрачными. После этого выложить корки на сито, дать сиропу стечь. Разложить в один ряд на фанерных листах.

Подсушить в духовке при температуре 35–40 °С в течение 12 часов. После этого корочки обсыпать сахарной пудрой или сахарным песком, хорошо перемешать, удалить излишки сахара, вновь подсушить (не подогревая). Уложить в банки и закрыть крышками.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Вкус соленого арбуза сладковато-кислый, освежающий, с запахом, характерным для сброженных продуктов. При солении арбузов пряности не добавляют. Арбузы можно квасить вместе с нашинкованной капустой (3–4 арбуза на 100-литровую бочку). В этом случае арбузы имеют вкус и аромат квашеной капусты.

БОЯРЫШНИК

Это дерево (или кустарник) с плодами продолговатой (или овальной) формы, красного (или желтого) цвета, со съедобной мучнистой мякотью.

Плоды боярышника содержат сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу) и органические кислоты (яблочную, лимонную, винно-каменную и др.). В них присутствуют витамины С, В, В₃, РР, Р и каротиноиды, дубильные вещества. Плоды боярышника богаты и пектинами, которые обладают желеобразующими свойствами.

Боярышник как лекарственное растение известен очень давно. В научной медицине препараты боярышника назначают при неврозах сердца, нарушении ритма сердечной деятельности, бессоннице, одышке и начальных формах гипертонии. В последние годы выявлен противоопухолевый эффект плодов боярышника, в частности, при лейкемии. Продукты переработки этих ягод являются хорошим средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Сок боярышника можно готовить как натуральный, так и купажируемый более кислыми – черной смородины, клюквы, барбариса.

Сушеные измельченные плоды, а также листья боярышника заваривают как чай, а из одних ягод готовят «кофе». Молотые ягоды добавляют в тесто для придания ему красивого кремового цвета. Муку из высушенных и молотых плодов используют для выпечки сладковатого хлеба или лепешек.

72. Сок боярышника натуральный

Плоды перебрать, тщательно вымыть и измельчить с помощью мясорубки. Мезгу загрузить в приемник сырья соковарки.

Приемник поставить на сборник сока, налить в парообразователь воду. Соковарку накрыть крышкой и поставить на огонь. Сок сливать по мере наполнения сборника.

Процесс извлечения сока продолжается 50–55 минут.

Его можно консервировать отдельно или купажировать более кислыми соками (клюквенным, яблочным, черной смородины, барбариса). В любом случае полученный сок следует профильтровать, нагреть до 100 °С кипятить 3–4 минуты. В горячем виде разлить сок в прогретые банки и накрыть прокипяченными крышками.

Пастеризовать при 85–90 °С:

– емкостью 0,5 л – 15 минут,

– емкостью 1 л – 20 минут.

Сок в 3-литровых банках лучше консервировать методом горячего розлива.

73. Сок боярышника и черной смородины

Ягоды измельчить и положить в соковарку на 50 минут. В полученный продукт добавить сок черной смородины. Пастеризовать при 85 °С:

– банки емкостью 0,5 л – 10 минут,

– банки емкостью 1 л – 12–15 минут,

– банки емкостью 2 л – 18–20 минут.

Герметично укупорить.

74. Сок боярышника с лимонной кислотой

- 1 л сока боярышника
- 3 г лимонной кислоты

Приготовить сок методом прессования измельченных прогретых плодов (с последующей тепловой обработкой) или протираанием через сито.

В сок добавить лимонную кислоту.

75. Варено из боярышника

- 1 кг боярышника
- 2 стакана воды

Ягоды выдержать в помещении 2 суток – до полного созревания. Затем вымыть их, залить водой и варить до размягчения.

После этого протереть массу через сито, разложить в простерилизованные банки, закрыть их полиэтиленовыми крышками.

Хранить в холодильнике.

76. Пюре из боярышника

- 1 кг боярышника
- 1 стакан воды

Зрелые ягоды оставить на сутки (для дозревания и размягчения).

Затем тщательно вымыть их, положить в кастрюлю с водой и варить до размягчения.

Разваренный боярышник протереть через сито, расфасовать в стерилизованные банки, прикрыть крышками и пастеризовать (емкости 0,5 л – 10–12 минут), а затем герметично укупорить. Хранить в прохладном месте.

77. Джем из боярышника

- 1 стакан боярышника
- $1/2$ стакана воды

Сварить ягоды до размягчения. Отвар сцедить. Затем протереть ягоды через дуршлаг. Протертую массу смешать с отваром 1:1 и уварить, постоянно помешивая.

78. Боярышник сушеный

Зрелые плоды очистить от плодоножек, промыть и сушить при температуре не выше 60 °С.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Следует помнить, что чрезмерное употребление в пищу плодов боярышника может вызвать отравление или привести к нарушению сердечной деятельности.

БРУСНИКА

Многолетний кустарник высотой до 30 см. Ягоды брусники в зрелом состоянии – темно-красные, с приятным кисловатым вкусом. В них содержатся целый набор полезных биологически активных веществ, витамины С, В, РР, каротин, фруктоза, глюкоза, сахароза, яблочная, лимонная и бензойная кислоты. Благодаря последней, обладающей антисептическими свойствами, ягоды мало подвержены гниению, брожению и долго хранятся в свежем виде даже при комнатной температуре. Минеральные вещества представлены калием, кальцием, магнием, фосфором и железом. В ягодах брусники 87 % сухих веществ, 8,6 % углеводов, 0,7 % белков, 1,6 % клетчатки и 0,3 % пектиновых веществ.

Из брусники приготовят морсы, сиропы, варенье, повидло и соки. Ее можно протереть с сахаром, а также заморозить.

Для приготовления брусничного сока используют только полностью созревшие ягоды. Перезрелая и незрелая брусника для этой цели непригодна. Брусника обладает лечебными свойствами. Издавна ее используют для профилактики и лечения подагры, артрита (начальной стадии) а также как мочегонное и противовоспалительное средство при почечнокаменной болезни, цистите и пиелите; включают в состав витаминного чая для детей и ослабленных болезнью людей. Ягоды и продукты переработки брусники тонизируют сердечную мышцу, понижают кровяное давление, повышают прочность и эластичность кровеносных капилляров.

В ягодах содержится гликозид арбутин, который обладает дезинфицирующими свойствами и способностью выводить из организма мочевую кислоту.

79. Брусничный настой

- 1 кг ягод
- 2 л воды

Созревшие ягоды промыть, залить охлажденной кипяченой водой и оставить на 10–12 дней.

Затем настоем слить в эмалированную кастрюлю, довести до кипения, залить им банки и консервировать бруснику методом горячего розлива или стерилизации:

- емкостью 0,5 л – 10 минут,
- емкостью 1 л – 15 минут.

Хранить в прохладном месте. Оставшиеся ягоды можно употребить для приготовления компотов, киселей, морсов, кваса и т. п.

80. Брусничная вода

- 4 кг брусники
- 6 яблок
- 2 лимона
- 350 г меда
- 6 л воды

Подготовленную бруснику засыпать в банки. Туда же поместить нарезанные дольками яблоки и долить до верхнего края банок растворенный в воде мед. Добавить отваренные корки лимона,

закрывать крышкой и оставить на 12 недель. Затем процедить воду и разлить по бутылкам.

81. Сок брусничный натуральный

- 1 кг брусники
- 1 л воды

Бруснику тщательно перебрать, аккуратно вымыть и размять. Подогреть мезгу на слабом огне (для лучшего выделения сока) и заложить в пресс. Сок довести до кипения и сразу же консервировать методом горячего розлива.

Брусничный сок можно консервировать и способом пастеризации. Перед употреблением его немного разбавляют водой.

82. Брусничный компот

- 1 кг брусники
- 450 г сахара

Бруснику перебрать, промыть и оставить обсохнуть. Смешать с сахаром, выложить в кастрюлю, прикрыть крышкой и потушить в духовке, чтобы она пустила сок и отмякла. Когда брусника станет стекловидной, разложить ее по нагретым и высушенным банкам. Сок довести до кипения и залить им бруснику.

Банки закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться. После охлаждения снова перевернуть банки.

83. Брусничный компот с грушами или яблоками

- 2 кг брусники
- 1 кг очищенных груш или яблок
- 400 мл воды
- 1 кг сахара

Бруснику перебрать, промыть и дать обсохнуть. Промытые груши или яблоки почистить, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину, положить в подкисленную воду (5 г лимонной кислоты на 1 л воды), чтобы не потемнели. Сахар растворить в кипящей воде, постепенно добавить груши (яблоки) и сварить. Фрукты вынуть, а в отвар всыпать бруснику и отварить.

Груши (яблоки) и бруснику уложить слоями в нагретые банки, сок довести до кипения, пену собрать, горячий сок вылить на фрукты и банки быстро закрыть. Пастеризовать в течение 30 минут при 80 °С.

84. Брусника натуральная

Для приготовления натуральных консервов бруснику очистить от чашелистиков, сортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные ягоды. Затем промыть ее холодной водой и уложить в подготовленные банки. Банки залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 9–10 минут,
- емкостью 1 л – 10–12 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить и перевернув вверх дном, охладить.

85. Брусника в собственном соку

Ягоды перебрать, промыть, дать стечь воде и засыпать в деревянную бочку или другую тару слоем 10 см. Утрамбовать бруснику до появления сока, затем насыпать следующий слой (10 см), и так – до заполнения емкости.

На ягоды положить деревянный круг, а на него – гнет. Хранить в холодном месте.

86. Варенье брусничное на меду

- 1 кг брусники
- 150 мл воды
- 500–700 г меда
- 2–3 бутона гвоздики
- 1 ч. ложка лимонной цедры (мяты, липового цвета)
- корица

Зрелые ягоды промыть, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду и выложить в посуду для варки варенья. Добавить воду, мед, молотую корицу и гвоздику.

Варить до готовности на слабом огне. В конце варки положить цедру (листья мяты, цвет липы и лепестки шиповника).

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для длительного хранения ягоды лучше консервировать или сушить. Консервирование без сахара или с добавлением ксилита и сорбита делает бруснику прекрасным диетическим продуктом.

87. Варенье без сахара с брусникой, яблоком и тыквой

- 1,2 кг брусники
- 150 г меда
- 1 яблоко
- 1 кусок тыквы (или дыни)
- 1/2 ч. ложки молотой корицы

Бруснику сварить с медом и корицей. Когда смесь закипит, положить туда нарезанные ломтиками очищенные яблоки и нарезанный кусок тыквы или дыни.

Когда масса уварится, разложить ее, горячую в банки и укупорить прокипяченными крышками. Банки перевернуть вверх дном для остывания. Хранить в холодном месте.

88. Варенье из брусники с яблоками

- 1 кг брусники
- 300–500 г яблок
- вода

Взять очень сладкие яблоки, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду. Ягоды залить небольшим количеством воды и уваривать при помешивании. Когда ягоды пустят сок, положить яблоки. Варить 30–40 минут, разложить в банки и укупорить крышками. Подавать к мясу, рыбе.

89. Брусничный джем

- 1 кг брусники
- 600 г сахара

Бруснику перебрать, промыть в нескольких водах, дать обсохнуть. Подлить несколько ложек воды и сварить. Как только масса загустеет, всыпать сахар несколькими порциями, чтобы не прерывать кипения, и варить еще 3 минуты. В конце варки шумовкой или деревянной ложкой удалить образующуюся пену.

Кипящим джемом заполнить простерилизованные банки, быстро закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

90. Брусничный джем с яблоками или айвой

- 500 г брусники
- 250 г яблок
- 250 г айвы
- 500–600 г сахара

Очищенные яблоки или айву разрезать на кусочки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Приготовить пюре. Бруснику перебрать, промыть, дать обсохнуть. Затем соединить с пюре и отварить до сгущения. Затем всыпать сахар в нескольких порциях, чтобы не прерывать кипения, и варить дальше, чтобы джем начал желировать. Шумовкой или деревянной ложкой удалить образующуюся пену.

Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

91. Брусничный джем с грушами или черносливом

- по 250 г брусники, груш, яблок и чернослива без косточек
- 500 г сахара

Очищенные груши разрезать на тонкие пластинки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Чернослив промыть, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Бруснику перебрать, промыть в нескольких водах и дать обсохнуть. Бруснику смешать с грушами (или черносливом, к которому подлить немного воды) и отварить в широкой кастрюле. Как только фрукты загустеют, добавить сахар несколькими порциями, чтобы не прерывать кипения, и варить еще 3 минуты. В конце варки удалить пену. Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕНЬЯ В МУЛЬТИВАРКЕ

1 кг брусники, 150 мл воды, 500–700 г меда, 2–3 бутона гвоздики, 1 ч. ложка лимонной цедры, (мяты, липового цвета, лепестков шиповника), корица

Ягоды промыть, высыпать в чашу мультиварки, влить воду и варить в режиме «Тушение» в течение 5–10 минут. Затем добавить мед, корицу и гвоздику.

Варить в режиме «Тушение» 30–40 минут. В конце варки положить цедру.

92. Желе из брусники на меду

- 500 мл брусничного сока
- 500 г меда

Ягоды ошпарить, растереть и процедить не выжимая. Процеженный сок варить с медом.

Горячее желе разложить в банки, укупорить прокипяченными крышками и поставить их вверх дном на 3 часа для остывания.

93. Пюре из брусники

Подготовленные ягоды положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы вода покрыла верхний слой. Воду довести до кипения, а затем варить до размягчения ягод. Горячую массу прошпаренных ягод протереть деревянной лопаточкой или валиком через сито.

Полученное пюре нагреть до кипения и горячим разложить в банки, которые должны быть соответствующим образом подготовлены – простерилизованы и достаточно нагреты, чтобы при заполнении не лопнули. После наполнения банки укупорить и перевернуть вверх дном, дать им остыть на воздухе, потряхивая несколько раз, чтобы горячее пюре из центра попало ближе к краям.

94. Брусничная пастила

- 1 кг брусники
- 500 г меда

Ягоды перебрать, промыть холодной водой, сложить в кастрюлю и добавить мед.

Варить на небольшом огне до тех пор, пока масса не начнет отделяться от стенок посуды.

Массу выложить на бумагу, разровнять слоем 1–2 см. После остывания разрезать пастилу на кусочки и хранить в стеклянных банках.

95. Брусника замороженная

Зрелую бруснику промыть, обсушить, разложить в полиэтиленовые пакеты (или коробки) и поместить в морозильную камеру.

96. Брусника сушеная

Ягоды промыть и обсушить при комнатной температуре.

Когда они обсохнут, разложить на противне и поместить в горячую духовку (лучше на ночь в остывающую печь).

Высушенные ягоды хранить в глиняной посуде или стеклянных банках, обвязав горловину марлей.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Широко распространенный кустарник. Он встречается как подлесок в лиственных лесах; разводят бузину черную в садах и парках, возле жилищ. Плоды – фиолетово-черные ягоды, с 3–4 косточками. Зрелые плоды ароматны и съедобны, но вкус у них приторный, сладковато-кислый. В незрелых ягодах содержатся алкалоиды, которые могут вызвать желудочные расстройства. Между тем, бузина черная как лекарственное растение была известна еще в Средние века. Ей приписывалась способность продлевать жизнь.

Ягоды бузины содержат немало полезных веществ. В их состав входят глюкоза, фруктоза и сахароза; яблочная, уксусная, винная, валерьяновая, кофейная и хлорогеновая кислоты; растворимый пектин и протопектины; аскорбиновая кислота; каротиноиды; дубильные, ароматические и красящие вещества.

Ягоды бузины богаты калием, а также никелем, барием, титаном, ванадием, цирконием и марганцем. Настои цветков бузины применяют для ингаляции и полосканий при ларингите, бронхите, гриппе. Употребляют их и в виде чая – при невралгии, как противокашлевое и потогонное средства.

В народной медицине цветки используют при ревматизме, подагре, для промывания глаз. Ягоды собирают в период полной зрелости, в сухую погоду. Собранные щитки с ягодами сразу же используют: при хранении они быстро портятся. Для переработки пригодны только зрелые ягоды. Готовый продукт необходимо хранить в темном месте, чтобы он не изменил окраску.

97. Сок бузины с медом

- 500 мл воды
- 150 г меда
- 1–2 ч. ложки лимонной кислоты

Ягоды измельчить и выжать сок. Полученный продукт можно смешать с соком красной смородины (или яблочным) в соотношении 1:4. Смесь довести до кипения, разлить в бутылки, укупорить и охладить.

98. Сок бузины натуральный

Ягоды отделить от кистей, промыть, опустить на 5 минут в кипящую воду, подавить пестиком и отжать сок. Дать ему отстояться в течение нескольких часов, затем снять с осадка, довести до кипения и разлить в прогретые банки. Накрывать их крышками и пастеризовать при температуре 90 °С:

- емкостью 0,5 л – 10 минут,
- емкостью 1 л – 15 минут,
- емкостью 3 л – 25 минут.

99. Компот из бузины

- бузина
- Для заливки:
- 1 л воды
 - 900 г сахара

- 2 г лимонной кислоты

Бузину промыть, всыпать в приготовленные простерилизованные банки, залить горячей заливкой, накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

100. Сироп из бузины

- 1 кг очищенной бузины
- 1 л воды
- 1 л сока
- 1,5 кг сахара
- цедра 1 апельсина

Бузину промыть, отделить от кистей, размять и залить холодной водой. К бузине добавить тонко срезанную цедру апельсина, закрыть пергаментной бумагой и поставить на 24 часа в прохладное место. Затем отжать сок, добавить сахар и оставить его растворяться. Сироп холодным разлить по банкам и закрыть крышками.

101. Варенье из бузины

- 1 кг очищенной бузины
- 100–150 г сахара

Бузину хорошо промыть и размять в кастрюле. Варить ее при постоянном помешивании, чтобы объем уменьшился на половину. Затем всыпать сахар, варить еще несколько минут, кипящим вареньем заполнить банки и быстро закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

102. Джем из бузины

- 1 кг очищенной бузины
- 550 г сахара
- 5 г лимонной кислоты
- 40 г пектинового порошка
- 700 г сахара

Бузину промыть. Из части ягод приготовить пюре, добавить остальную бузину и варить в течение 5 минут в широкой кастрюле.

Затем засыпать 20 % сахара, смешанного с пектиновым порошком и варить дальше при постоянном помешивании, чтобы бузина размягчилась, а джем достаточно загустел.

По частям всыпать остальной сахар, чтобы не прерывать кипения, и варить до тех пор, пока джем не начнет желировать. Перед самым концом кипения добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

103. Мармелад из бузины

- 1 кг бузины

- 600 г сахара
- 40 г пектинового порошка
- 3 г лимонной кислоты

Бузину промыть, положить в кастрюлю, влить немного воды и при постоянном помешивании варить, чтобы часть жидкости испарилась. Приготовить пюре. Варить его в кастрюле, чтобы объем уменьшился приблизительно на половину. Затем добавить четверть сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок смешать с 4 ст. ложками сахара, всыпать в бузину. Когда сахар растворится, добавить остальной сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше. В конце варки добавить лимонную кислоту.

Кипящим мармеладом заполнить банки, быстро закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

104. Мармелад из бузины с черносливом

- 1 кг фруктового пюре
- 600 г сахара
- 3 г лимонной кислоты
- 40 г пектинового порошка

Чернослив промыть, удалить косточки, подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Бузину промыть под холодной водой. Из ягод приготовить пюре, вылить его в широкую кастрюлю и при постоянном помешивании варить, чтобы объем уменьшился приблизительно на половину. Затем всыпать около четверти отвешенного сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок смешать с 4 ст. ложками сахара, всыпать в пюре и варить дальше. Как только сахар растворится, постепенно добавить остаток сахара так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Когда мармелад начнет желировать, снять кастрюлю с огня. Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

105. Бузина сушеная

Отделенные от щитков зрелые и здоровые ягоды сушить на солнце (или в духовом шкафу при температуре 70 °С).

Высушенные ягоды должны быть черно-фиолетового цвета, сморщенные, при сжатии не должны слипаться в комок.

Ягоды, приготовленные подобным образом, хранятся до 3 лет.

Сушеные ягоды бузины – прекрасный краситель при изготовлении соков, компотов, желе, киселей и др.

106. Порошок из ягод бузины

Зрелые и здоровые ягоды отделить от щитков и высушить в духовом шкафу до такой степени, чтобы их можно было смолоть в порошок в кофемолке.

Полученный порошок хранить в герметично укупоренной таре. Он имеет характерный кисло-сладковатый вкус и аромат.

Порошок из бузины можно добавлять в различные соусы, подливы, заправлять им мясные и рыбные блюда, бульоны.

ВИНОГРАД

Одно из немногих растений, которые содержат значительное количество винной кислоты. Кроме нее, в ягодах винограда найдены яблочная, лимонная, хлорогеновая и хинная кислоты. Ягоды содержат витамины (А, С, В₁, В₂, В₆, В₁₂), ферменты и фитонциды, фенольные вещества; в них обнаружены около 20 макро- и микроэлементов. Содержание пищевых и биологически активных веществ существенно колеблется в зависимости от сорта винограда и степени его зрелости. С глубокой древности известны лечебные свойства винограда. Он оказывает тонизирующее, бактерицидное, мочегонное, слабительное, потогонное, отхаркивающие и общеукрепляющие действия. Нежные и сочные ягоды полезны при нарушениях жирового и белкового обмена жиров, более мясистые – при пониженной кислотности желудочного сока. Виноград – эффективное средство при хронических заболеваниях почек, легких, печени; при гипертонии, подагре, физическом и нервном истощении организма, мочекишечной диатезе.

Ягоды винограда употребляют в пищу свежими, сушеными (изюм), консервированными или переработанными в различные вина. Для заготовки компотов наиболее пригодны сорта с «мускатным» или «изабельным» привкусом. Для них можно брать и зеленоватые грозди, а для сока, наоборот – самые спелые. Компот отличного качества получается из бессемянных сортов винограда (кишмиш).

Для приготовления джема отбирают крупный виноград с тонкой кожицей и приятным ароматом. Больше всего подходят для этой цели бессемянные сорта Болгар и Италия.

107. Сок красных сортов винограда натуральный

Мезгу при непрерывном помешивании нагреть в эмалированной посуде до температуры 60–65 °С, дать ей остыть до 40 °С и заложить в пресс. Полученный сок поставить на несколько часов в холодное место отстояться, после чего с помощью резиновой трубки снять с осадка и профильтровать.

Осветленный сок нагреть до 90–95 °С при непрерывном помешивании в течение 15 минут и сразу разлить в прогретые банки.

Укупорить их прокипяченными крышками, закутать в одеяло и выдержать до полного остывания.

Для получения осветленного сока банки выдержать 3 месяца при температуре 10–15 °С, потом открыть их, снять сок с осадка с помощью резиновой трубки, а его профильтровать. Сок и фильтрат пастеризовать при 80–85 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 15 минут,
- банки емкостью 1 л – 20 минут. Банки укупорить и охладить.

108. Сок виноградный натуральный

Вариант 1

Спелый свежий виноград промыть, дать стечь воде, ягоды отделить и заложить в пресс. Для лучшей сокоотдачи ягоды перед прессованием измельчить ножом из нержавеющей стали на доске с прорезями, поместив ее над эмалированной миской или кастрюлей.

Сок процедить через холст или марлю, нагреть в эмалированной кастрюле до 80–85 °С, разлить в простерилизованные банки или бутылки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 °С:

- емкостью 0,5 л – 15 минут,
- емкостью 1 л – 20 минут.

Вариант 2

Сок быстро нагреть до 95 °С, разлить в подготовленные горячие банки (доверху) и сразу укупорить их прокипяченными крышками, не стерилизуя. Банки перевернуть вверх дном и оставить на 2–3 часа для охлаждения. Хранить в прохладном месте.

В процессе хранения сок обычно самопроизвольно осветляется с выпадением осадка в виде легко всплывающей при взбалтывании мути.

Перед употреблением сок не взбалтывать, а осторожно слить. Осадок профильтровать сначала через 3–4 слоя марли, а затем – через вату, уложенную в воронку.

Вариант 3

Виноград размять пестиком в чистом глиняном горшке, плотно закрыть его и поставить на 1 сутки в холодное место. Затем выжать сок, профильтровать его через 3–4 слоя марли, перелить в чистые банки и пастеризовать 10 минут при 80 °С. Банки укупорить, поставить вверх дном и охладить.

109. Сок виноградный

Для приготовления виноградного сока с мякотью взять спелый сладкий виноград, вымыть, дать стечь воде, отделить ягоды от кистей, удалив при этом поврежденные, гнилые и незрелые, затем пропустить через соковыжималку.

Виноградный сок с мякотью слить в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь и кипятить в течение 15 минут, после чего кипящим, разлить, в подогретые (в пароводяной бане) банки, накрыть крышками, немедленно герметично укупорить, перевернув вверх дном, охладить.

110. Сок виноградный выпаренный

Виноград размять и выпаривать 1–1,5 часа. Сок, еще горячим разлить, в чистые бутылки и укупорить.

У остывших бутылок залить пробки парафином.

111. Сок из незрелого винограда

Недозрелые ягоды винограда отделить от гребней и тщательно размять. Мезгу белых сортов прессовать сразу. У винограда красных сортов красящие вещества находятся в кожице, поэтому для лучшего их выделения мезгу следует сначала нагреть до 60 °С, затем охладить до 40 °С и только потом прессовать. Полученный сок поставить на несколько часов в холодное место и дать отстояться.

После отстоя с помощью резиновой трубки снять сок с осадка и профильтровать.

Осветленный сок нагреть до 90–95 °С, сразу же разлить в подготовленные бутылки или банки, укупорить их и положить на бок до полного остывания.

112. Компот из винограда

Ягоды винограда снять с гребней, стараясь их не помять. Одновременно с этим отобрать, поврежденные и имеющие другие дефекты ягоды.

Отобранные ягоды вымыть в большом количестве воды и плотно уложить их в банки, прижимая рукой. На плотность укладки следует обратить внимание, так как ягоды винограда не бланшируют и при неплотной укладке после стерилизации они всплывают, оставляя заметные промежутки.

Уложенные в банки ягоды залить горячим сахарным сиропом (90 °С). Уровень сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки. В противном случае после стерилизации в банках не достигается необходимая герметичность, и компот быстро портится.

Для заливки винограда приготовить сахарный сироп крепостью 30 %, прибавляя на 1 л воды 430 г сахара. Полученным количеством сиропа (1260 мл) можно залить 4 банки емкостью 850–900 г.

Компот из винограда стерилизуют 20 минут с момента закипания воды. После стерилизации банки охладить холодной водой.

113. Повидло из винограда

Для повидла следует брать вполне созревший виноград с крепкими крупными мясистыми ягодами. Виноград хорошо промыть водой, чтобы удалить находящиеся на поверхности ягод частицы пыли, земли, а также химических ядов, употребленных для опрыскивания. Ягоды отделить от гребней вручную, удаляя при этом мелкие, недоразвитые, раздавленные, заплесневелые и другие не пригодные для консервирования экземпляры.

Ягоды подавить вручную, полученную массу протереть через сито или дуршлаг для отделения кожицы и семечек.

Полученную массу уварить в тазу или в котле на сильном огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Когда она начнет оставлять на дне посуды исчезающий след, варку прекратить, а готовое повидло переложить в банки.

Для улучшения вкуса повидла, приготовленного из более кислых сортов винограда, добавить яблочное пюре (на 1 кг виноградного пюре – 100–150 г яблочного пюре).

Повидло из винограда хранить в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОВИДЛО В МИКРОВОЛНОВКЕ

Из зрелых ягод винограда удалить семена, размять их, переложить в миску и уварить в СВЧ-печи (при мощности 50 %), помешивая, до половины первоначального объема. Горячую массу разложить по банкам и герметично укупорить.

114. Желе из винограда

- 1 кг винограда с мясистой, плотной мякотью
- 2 стакана воды
- сахар

Виноград выложить в эмалированную кастрюлю, влить воду и при слабом кипении варить 16 минут.

Полученный сок слить и пропустить через фланелевый фильтр.

Мезгу поместить в холщовый мешочек, слегка отжать сок и так же профильтровать его. Сок уварить вдвое, снимая шумовкой пену.

В несколько приемов добавить сахар из расчета 700 г на 1 л сока и довести до кипения. Когда сахар полностью растворится, взять ложкой пробу на жележность. Если разлитое на тарелку желе быстро густеет, варку считают законченной.

Горячее желе разлить в сухие подогретые банки, накрыть крышками, неплотно укупорить, поместить в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и пастеризовать при температуре 90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 8 минут,
- емкостью 1,0 л – 12 минут.

После пастеризации банки окончательно укупорить.

115. Джем из винограда

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

Ягоды винограда аккуратно снять с гребней, стараясь не повредить их. Зернышки удалить острой иглой.

Приготовить сахарный сироп из воды и сахара. Доведя сироп до кипения, в него поместить перебранные и промытые ягоды винограда и пектин, предварительно растворенный в воде. Варку продолжать до тех пор, пока ягоды станут мягкими, а сироп начнет желировать. За 2–3 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту.

Готовый джем, горячим, расфасовать по банкам.

116. Виноградный мед

Свежеотжатый, снятый с осадка и профильтрованный виноградный сок уварить на водяной бане. Для этого на дно большой кастрюли поместить деревянные прокладки, налить воду. На прокладки поставить меньшую кастрюлю с соком. Воду в большой кастрюле довести до кипения, по мере выкипания доливать.

Сок в меньшей кастрюле постоянно помешивать, пока он не загустеет и не уварится до 73 первоначального объема. Готовый виноградный мед разлить в стеклянную посуду и укупорить.

Продукт употребляют как мед, а также для приготовления пряников, коврижек, сладких пирогов, восточных сладостей и т. д.

117. Чурчхела

- 1 кг грецких орехов
- 10 л виноградного сока
- 1 кг пшеничной муки

В небольшом количестве холодного виноградного сока тщательно развести пшеничную муку. Полученную болтушку вылить в кипящий виноградный сок и тщательно размешать. Кипятить 2–3 часа и отставить. Масса должна увариться на 72 объема, до консистенции киселя. Ядра грецких орехов разрезать на несколько частей и нанизать на нитки длиной 30–40 см.

Готовые нитки несколько раз погрузить в остывший, но еще достаточно теплый виноградный сок, а затем подвесить для загустения и подсыхания. Затем снова погрузить в сок

и снова подвесить. Так проделывать до тех пор, пока чурчхела не достигнет толщины 1,5–2 см. Сушить в сухом помещении на сквозняке в течение недели.

Готовую чурчхелу хранить завернутой в льняную ткань.

118. Бекмес из виноградного сусла с капустой

- 12 л виноградного сусла
- 2 кг белокочанной капусты
- 5–6 листиков пеларгонии (или 3–4 капли бергамотовой эссенции)

Виноградное сусло процедить и варить, пока его количество не выпарится наполовину. Нашинковать капусту. Проварить ее, залить холодной водой для охлаждения, слить ее и всыпать в сгущенное сусло вместе с листиками пеларгонии.

Варить бекмес, помешивая, до густоты меда. Вместо пеларгонии после снятия с огня можно добавить бергамотовую эссенцию.

119. Татара по-грузински

Из винограда выжать сок, перелить в кастрюлю, поставить на огонь и, когда жидкость нагреется, всыпать пшеничную муку и варить, непрерывно помешивая деревянной ложкой, не допуская образования комков, до тех пор, пока не исчезнет запах муки и не получится однородная масса консистенции жидкого киселя.

120. Моченый виноград

- 10 кг винограда
- 500–600 г семян горчицы

Виноград очистить, промыть чистой водой и уложить в подходящую посуду, пересыпав каждый ряд мелко смолотыми и просеянными семенами горчицы. Затем в банку аккуратно налить чистую, питьевую холодную воду до полного покрытия винограда.

Моченый виноград хранить в прохладном и хорошо вентилируемом месте. Через 20–25 дней соленье готово для потребления.

Виноград приобретает приятный вкус и аромат, а сок на вкус становится приятно-кисловатым.

121. Виноградные листья соленые

- 1 кг виноградных листьев
- 120 г соли

Для рассола:

- 1,5 л воды
- 60 г соли

Наиболее подходящими для приготовления соленья являются виноградные листья сортов Памид и Отелло – большие, нежные, без прожилок и хрупкие.

Листья очистить от черенков, удалить дефектные – поврежденные градом, увядшие, замочить в чистой воде, после чего несколько раз промыть проточной водой.

Промытые листья уложить пачками по 30–40 шт., бланшировать в кипящей воде в течение 3–4 минуты, обдать холодной водой и уложить (также пачками) в подходящую тару, плотно утрамбовывая для вытеснения воздуха.

Во время укладки листьев каждый ряд пересыпают солью.

После наполнения тары листья придавить деревянной решеткой и залить предварительно переваренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 12–15 дней.

Во время брожения и хранения соленье доливают рассолом (1 л воды и 70 г соли). Готовое соленье хранить в сухих и прохладных помещениях.

122. Сушеный виноград

Для сушки следует выбирать сахаристые сорта винограда, так как из обычных столовых сортов изюм получается кисловатым.

Сушат виноград обычно на солнце. Грозди тщательно просмотреть, удалить поврежденные и загнившие ягоды. Затем грозди опустить на 3–5 секунд в раствор соды крепостью 0,5 %, нагретый до 95–97 °С (это способствует ускорению сушки, так как на поверхности ягод образуется множество мельчайших пор, через которые влага легче выходит из ягод).

Виноград, вынутый из раствора соды, немедленно промыть под струей чистой воды, и разложить на подносы в один ряд. Подносы с гроздьями выставить на солнце. Для сушки требуется 15–20 дней. В течение этого времени необходимо следить за гроздьями и, по мере высыхания верхних ягод, переворачивать их.

Можно сушить виноград в духовке при температуре 65–75 °С.

ВИШНЯ

По окраске плодов и цвету сока сорта вишни делят на морели – кислые, темно-красные или бордовые плоды и такой же густоокрашенный сок; и аморели – сладкие светло-розовые или светло-красные плоды с бесцветным соком. Вишни обладают прекрасными вкусовыми качествами; это излюбленное лакомство взрослых, и детей. Вкус ягод определяется соотношением сахаров и органических кислот. Среди сахаров преобладает глюкоза. Вишня богата и фенольными соединениями. Плоды вишни отличаются высоким содержанием калия, а кроме него, в них обнаружено около 20 макро– и микроэлементов. Вишни полезны здоровым и больным, их витаминный комплекс укрепляет кровеносные капилляры, снижает повышенное кровеносное давление, повышает устойчивость организма к действию проникающей радиации.

Особый интерес представляют кумарины. В вишне этих веществ, физиологическое действие которых проявляется в понижении свертываемости крови и задержке процесса тромбоза сосудов, лишь немногим меньше, чем в гранатах и красной смородине. Вишни улучшают аппетит, поэтому их рекомендуют ослабленным детям. Вишневый сок применяют как отхаркивающее при бронхите, бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей. В народной медицине его используют как жаропонижающее средство, употребляют при заболеваниях нервной системы.

Вишни – прекрасное сырье для различных домашних заготовок. Собирают ягоды с плодоножками, чтобы они не теряли сок и лучше хранились. Плодоножки обрывают непосредственно перед переработкой. Ягоды сразу же сортируют по размеру и степени зрелости, удаляя недозрелые и поврежденные.

123. Вишня в собственном соку

Вариант 1

Ягоды без косточек положить в эмалированную кастрюлю и подогревать на слабом огне до тех пор, пока они не покроются соком.

Чтобы ягоды не подгорели, кастрюлю следует периодически встряхивать круговыми движениями. Горячей вишней заполнить подогретые банки и стерилизовать в кипящей воде:

- емкостью 0,5 л – 10–12 минут,
- емкостью 1 л – 13–15 минут,
- емкостью 3 л – 30 минут.

Укупорить и охладить в кастрюле, доливая холодную воду. Хранить в прохладном месте.

Вариант 2

Спелые вишни вымыть. Дать стечь воде, а ягоды уложить в чистые сухие банки и накрыть крышками. Банки поместить (на подставке) в кастрюлю с холодной водой. При нагревании вишни выделяют сок и ягоды уменьшаются в объеме, поэтому надо добавлять их, пока сок не заполнит банку.

Затем довести воду в кастрюле до кипения.

Стерилизовать:

- банки емкостью 0,5 л – 10–12 минут,
- банки емкостью 1 л – 15 минут. Укупорить и охладить.

Вариант 3

Банки плотно наполнить вишнями без косточек и залить кипящим вишневым соком. Стерилизовать:

- банки емкостью 0,5 л – 10 минут,
- банки емкостью 1 л – 15 минут. Укупорить и охладить.

124. Сок вишневый натуральный

Вариант 1

- 1,6 кг свежих плодов вишни

Из отсортированных и промытых ягод удалить косточки, пропустить мякоть через мясорубку (диаметр отверстий в решетке 6–7 мм) и заложить в пресс.

Полученный сок перелить в эмалированную кастрюлю, дать отстояться 2–3 часа и профильтровать через фланель или 3–4 слоя марли.

Полученный осветленный сок нагреть до 92–95 °С, разлить в банки доверху, укупорить их лакированными крышками и медленно охладить.

Оставшиеся после прессования выжимки поместить в эмалированную кастрюлю, добавить воды (100–120 г на 1 кг выжимок), тщательно перемешать, нагреть до 70–75 °С и настаивать 3–4 часа. После настаивания прессовать выжимки еще раз.

Вариант 2

Промытые вишни освободить от плодоножек и размять, стараясь не раздавить косточки, так как они содержат опасную для человека синильную кислоту.

Если плоды измельчать на мясорубке, то косточки необходимо предварительно удалить. Из полученной мезги извлечь сок прессованием.

Если необходимо получить прозрачный сок, его следует отстоять в холодном месте 2–3 часа, слить в баллон и прикрыть крышкой.

Прозрачный сок снять с осадка резиновой трубкой, разлить по банкам (осадок консервируют так же, как и сок) и пастеризовать при температуре 80 °С:

- емкостью 0,5 л – 15 минут,
- емкостью 1 л – 20 минут,
- емкостью 3 л – 30 минут.

Банки укупорить и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для сока пригодна вишня почти всех сортов, лучше использовать их смесь. Однако сок большинства сортов вишни – кислый, поэтому вишневый сок рекомендуется смешивать с малокислыми: яблочным, черешневым или другими ягодными, а также овощными.

125. Вишневый сок из мезги

В мезге после прессования сока остается еще много полезных веществ. Можно залить мезгу горячей водой (из расчета 250 мл на 1 кг мезги), тщательно перемешать, подогреть до 70 °С и оставить на 2–3 часа.

Дальнейшая технология (прессование, розлив, пастеризация, укупорка, охлаждение) аналогична двум предыдущим рецептам.

126. Сок вишневый с толчеными косточками

Вишню тщательно вымыть, удалить косточки и размять. Для создания специфического аромата в мезгу добавить толченые косточки (в количестве 10 % от общей массы вишни) и затем прессовать.

Сок налить в 3-литровую стеклянную банку, поставить на несколько часов в холодное место, после чего с помощью резиновой трубки снять с осадка. Пастеризовать при температуре 85 °С:

- емкостью 0,5 л – 15 минут,
- емкостью 1 л – 20 минут,
- емкостью 3 л – 30 минут.

127. Сок вишни и яблок

- 1 л вишневого сока
- 2 л яблочного сока

Для приготовления этого сока используют вишни темно-красного цвета сорта Владимирская. Отобранные и промытые ягоды очистить от плодоножек и косточек, затем пропустить через мясорубку (диаметр отверстий в решетке 5 мм).

Мезгу отжать, полученный сок профильтровать через ткань или марлю и смешать с яблочным.

Полученную смесь перелить в эмалированную кастрюлю и довести до кипения. Консервировать способом горячего розлива или пастеризовать при 85 °С:

- емкостью 0,5 л – 15 мин,
- емкостью 1 л – 20 минут,
- емкостью 3 л – 30 минут.

Банки укупорить и выдержать под одеялом до охлаждения.

128. Компот из вишни

Вишни срывают обычно вместе с плодоножками, иначе через образовавшееся отверстие будет вытекать сок, который легко прокисает и вызывает быструю порчу плодов.

Ягоды следует рассортировать по размеру и степени зрелости. Совсем мелкие вишни не рекомендуется использовать для приготовления компота, так как несъедобная их часть (косточка) будет занимать большую часть полезного объема банки.

Для получения вкусного и качественного компота не следует смешивать и укладывать в одну банку вишни различных сортов и в различной степени зрелости.

При сортировке необходимо удалять недозрелые, поврежденные плоды.

Перебранными и промытыми ягодами наполняют стеклянные банки как можно более плотно, встряхивая их во время наполнения.

Подобное наполнение необходимо потому, что во время стерилизации вишни уменьшаются в весе почти на 15 % за счет выделения из них сока и всплывают, оставляя большой слой сиропа. Уложенные в банки плоды залить сахарным сиропом, нагретым до 80–90 °С.

Заливать вишни сахарным сиропом следует медленно, чтобы обеспечить полное вытеснение воздуха из банки.

Уровень сиропа должен находиться на 10–15 мм ниже верхнего края банки. Воздушное пространство между крышкой и уровнем сиропа обеспечивает после стерилизации необходимый вакуум, а, следовательно, и герметичность тары.

Для заливки вишни готовят сироп крепостью 60 %. Для этой цели на 1 л воды прибавляют 1500 г сахарного песка. Полученное количество сиропа (1930 мл) достаточно для заливки 7–8 наполненных вишнями банок емкостью 850–900 г.

При использовании сахара в сухом виде в одну банку.

Ввиду высокой кислотности плодов вишни компот из вишни стерилизуют 15 минут при температуре 98 °С.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПЮРЕ ИЗ ВИШНИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

Зрелые и свежие вишни промыть, очистить от плодоножек и косточек, протереть через волосяное сито. Пюре довести до кипения в микроволновке (при мощности 100 %) и сразу разлить по подготовленным банкам. Емкости заполнить доверху, укупорить и оставить на деревянной подставке вверх дном до полного остывания.

129. Компот вишневый натуральный с пряностями

Целыми (или очищенными от косточек) ягодами заполнить банки на $\frac{2}{3}$. Вскипятить воду, бросить в нее несколько почек гвоздики, горошинки душистого перца или щепотку ванильного сахара и залить банки с вишнями. Стерилизовать в кипящей воде:

- банки емкостью 0,5 л – 10–12 минут,
- банки емкостью 1 л – 13–15,
- банки емкостью 3 л – 30 минут.

Компот из кислой вишни пастеризовать при 85 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 10 минут,
- банки емкостью 1 л – 15 минут.

Банки герметично укупорить крышками и охладить в кастрюле, доливая холодную воду.

130. Компот из вишни с медом

- 3 кг вишни
- 2 кг меда
- 1 ст. ложка рома

В широкой кастрюле растопить мед и довести его до кипения. Засыпать подготовленную вишню так, чтобы она была полностью покрыта медом, и дать немного покипеть, снимая образующуюся при этом пену. Вишню быстро вынуть шумовкой из меда и сразу же положить в подготовленные банки.

Мед прокипятить и залить им ягоды. В каждую банку добавить ром. Банки быстро укупорить, завернуть в одеяло и выдержать до полного остывания.

131. Вишня в коньяке

- 1,5 кг темных вишен
- $\frac{3}{4}$ л коньяка
- 250 г сахар
- 3 ст. ложки воды

У хорошо промытой и просушенной вишни срезать плодоножки так, чтобы у каждой остался небольшой кусочек.

Вишню уложить в банку, залить коньяком, закрыть и поставить в теплое место.

Через две недели коньяк осторожно слить, смешать с остывшим отваром сахара и воды и процедить через фильтровальную бумагу на вишню. Оставить еще на две недели.

132. Вишневый сироп

- 350 мл сока
- 650–700 г сахара
- 3 г винной кислоты

Отобрать вполне созревшие или перезрелые, ярко окрашенные и здоровые ягоды. Вишню перебрать, подавить, полученную массу отжать. Выделившийся сок процедить через ткань или цедилку.

Сироп готовить одним из уже описанных способов: варкой или холодным способом.

133. Пюре из вишни

Зрелые и свежие вишни промыть, очистить от плодоножек и косточек и протереть через волосяное сито (в сыром виде или потушив 10 минут в собственном соку). Пюре довести до кипения и сразу разлить по банкам.

Емкости заполнить доверху, укупорить и оставить на деревянной подставке вверх дном до полного остывания.

134. Варенье из вишни

Для приготовления варенья из вишни следует отобрать крупные зрелые плоды темно-красного цвета. Вишню вымыть в большом количестве воды, оторвать плодоножки, одновременно удаляя мягкие и поврежденные плоды, а затем вынуть косточки. Варенье из вишни можно варить 2 способами.

Вариант 1

- 1 кг вишни
- 2 кг сахара
- 250 мл воды
- 1 ч. ложка винной кислоты

Ягоды засыпать сахаром, залить водой и выдержать 4–5 часов. По истечении определенного времени смесь варить сначала на слабом, а затем – на сильном огне.

Образующуюся при варке пену периодически снимать шумовкой. Варку продолжать до необходимой густоты сиропа. За 3–4 минуты до прекращения варки добавить винную кислоту.

Для того чтобы вишни полностью пропитались сахарным сиропом, готовое варенье выдержать 7–8 часов.

Остывшее варенье разлить в чистые и сухие банки и закрыть их крышками (или покрыть пергаментной бумагой, обвязать шпагатом).

Вариант 2

- 1,5 кг вишни
- 1,5 кг сахара
- 1 л воды
- $\frac{1}{2}$ ч. ложка винной кислоты

Вишню перебрать, вымыть и удалить из них косточки. Приготовить сироп из сахара и воды и охладить его.

В остывший сироп засыпать вишню и выдержать 3–4 ч. Затем массу варить до необходимой густоты. За 5 минут до прекращения варки добавить винную кислоту.

При использовании очень темных сортов вишни с сильным ароматом (сорта Кохова, Казанлыкская, Ботевградская и др.) на 1 кг очищенных плодов можно добавить 2 кг сахара.

По окончании варки отделить половину полученного сиропа и налить его в бутылку.

Таким образом одновременно с вареньем, получается и сироп с прекрасным вкусом и внешним видом.

135. Повидло из вишни

- 5 кг вишни
- 1 л воды
- 3 кг сахара
- 4 г винной кислоты

Отобранные на повидло, вполне созревшие, даже перезрелые, но крепкие плоды перебрать, вымыть и удалить косточки.

Вишню поместить в посуду, предназначенную для варки (целиком или пропущенными через мясорубку), добавить воду и сахар и уварить, постоянно помешивая, вначале на умеренном, а впоследствии – на сильном огне.

Варку продолжать до тех пор, пока лопатка не начнет оставлять след на дне посуды.

За несколько минут до прекращения варки добавить винную кислоту.

Для получения вишневого повидла высокого качества подготовленные плоды варить до размягчения, протереть через сито. Пюре, смешанное с сахаром, уварить описанным выше способом.

Вишневое повидло имеет приятный кисло-сладкий вкус, темно-красный цвет и тонкий аромат.

Готовый продукт хранить в прохладном и сухом помещении.

136. Вишневый джем

- 1 кг вишен без косточек
- 700 г сахара
- 40 г пектинового порошка

Вишни промыть и удалить косточки. Часть вишен залить водой, отварить в течение короткого времени и затем отжать. Оставшуюся вишню залить несколькими ложками воды, быстро довести до кипения и отварить.

Примерно через 10 минут кипения добавить пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка) и варить еще 3 минуты. Затем добавить остальной сахар мелкими порциями, чтобы не прерывать кипение, и варить дальше, пока джем не начнет желировать.

Образующуюся пену собрать шумовкой в конце варки. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками и оставить охлаждаться.

137. Вишневый джем с черешней

- 1 кг вишни и черешни без косточек (3 части темной вишни и 2 части темной черешни)

- 500–600 г сахара
- 40 г пектинового порошка

Ягоды тщательно промыть, удалить косточки. Залить небольшим количеством воды и варить 10 минут.

Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка), после 3 минут кипения засыпать небольшими порциями остаток сахара так, чтобы кипение не прерывалось, и варить при интенсивном кипении, пока джем не начнет желировать. Если при варке джема образовалась пена, ее собрать шумовкой или деревянной ложкой в самом конце варки.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

138. Желе из вишни

- 2 кг вишни
- 300 мл воды
- сахар
- 3–4 г пектина
- 1 ч. ложка винной кислоты

Для приготовления желе рекомендуются сорта вишни с сочной мякотью и сильным ароматом.

Ягоды промыть под сильной струей воды, удалить плодоножки и подавить пестиком в глубокой посуде. Массу залить водой и варить 5–6 минут для выделения сока.

Затем процедить ее через несколько слоев марли или ткань, не прижимая ягоды, чтобы получить сок, свободный от мякоти.

Полученный сок уварить на сильном огне, непрерывно помешивая его и снимая пену. Когда вода выпарится наполовину, добавить сахар (на 1 л сока – 700 г сахара). Варку продолжать еще 5–10 минут. Затем добавить пектин, растворенный в воде, и варить смесь до необходимой густоты. В самом конце варки добавить винную кислоту.

Готовое желе в горячем виде разлить в банки, в которых оно остывает и желирует. Банки закрыть крышками или пергаментной бумагой и обвязать шпагатом.

139. Вишневый мармелад

- 1 кг вишневого пюре
- 700 г сахара
- 40 г пектинового порошка

Вишню помыть, залить несколькими ложками воды и под крышкой отварить до размягчения. Приготовить пюре и варить в кастрюле, пока объем не сократится на треть, всыпать четверть количества сахара и варить 10 минут. Пектиновый порошок смешать с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка), всыпать его в мармелад, варить 3 минуты и по частям добавить оставшийся сахар так, чтобы кипение не прерывалось. Образующуюся при кипении пену удалить в конце варки шумовкой или деревянной ложкой.

Когда мармелад загустеет, разложить его горячим по банкам, закрыть крышками и перевернуть вверх дном.

140. Вишневая пастила

- 1 кг вишневого пюре

- *550 г сахара*

Вишню промыть, подлить немного воды и под крышкой варить до размягчения. Приготовить пюре, довести до кипения и при постоянном помешивании варить, чтобы объем уменьшился на треть.

Когда пюре загустеет, постепенно добавить сахар и варить дальше, чтобы паста достаточно загустела и не растекалась.

Пасту разлить по формам, смазанным маслом, разровнять поверхность и сушить в слабо нагретой духовке.

141. Вишня замороженная

Спелые крепкие отборные ягоды вымыть, удалить плодоножки и косточки, насыпать в полиэтиленовые пакеты, запаять их и положить в морозильник.

После размораживания использовать для десертов, украшения и отделки тортов и пирожных, а также в качестве начинки для пирога.

142. Вишня сушеная

Ягоды промыть холодной водой и обсушить. Разложить ягоды в один слой на противень и поставить в духовку.

В течение 2 часов постепенно увеличивать температуру с 35 °С до 50 °С, а затем в течение 10 часов сушить при температуре 60–75 °С.

Досушивать при 50–55 °С.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для сушки и быстрого замораживания отобрать темно-окрашенные ягоды с сочной мякотью. Косточки из вишни удалить с помощью специальной машинки или канцелярской скрепки.

ГОЛУБИКА

Кустарник высотой до 1,4 м с крупными черными ягодами, покрытыми сизым налетом. В народе голубику часто называют дурницей, так как у сборщиков ягод часто начинает болеть голова. На самом деле в этом виновата не сама голубика, а одурманивающий запах растущего рядом ядовитого багульника. Ягоды голубики очень похожи на чернику, они довольно крупные, овальные, реже – округлые, синевато-черные, покрыты восковым налетом. Мякоть плодов – зеленоватая, кисло-сладкая, со светлым, не красящим соком, без особого аромата. В ягодах голубики содержится до 7,7 % углеводов, до 1,2 % клетчатки, 1 % белка, 1,6 % органических кислот (лимонной, бензойной, яблочной), до 0,5 % пектиновых веществ. Голубика содержит минеральные вещества: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. Отличается повышенным содержанием аскорбиновой кислоты (почти в 5 раз больше, чем в чернике) и Р-активных веществ.

Ягоды употребляются в пищу в свежем и сушеном видах. Сок из свежих и отвары сушеных ягод используют в качестве витаминного средства. Из ягод голубики готовят компоты, варенье, джемы, желе и соки.

143. Голубика в собственном соку

Вариант 1

Ягоды перебрать, тщательно вымыть в проточной воде и дать ей стечь. Пятую часть объема ягод пропустить через соковыжималку или потолочь деревянным пестиком.

Из полученной массы отжать сок. В подготовленные банки разложить целые ягоды и залить их соком.

Банки нагреть до 65 °С, накрыть крышками и пастеризовать:

– емкостью 0,5 л – 15 минут,

– емкостью 1 л – 25 минут.

Хранить банки в прохладном месте.

Вариант 2

• 1 кг голубики

• 200 мл сока голубики

В кастрюлю налить свежотжатый сок из голубики и насыпать ягоды. Поставить кастрюлю на огонь и, помешивая, довести до кипения.

Варить 5 минут, а затем быстро разлить в горячие банки и укупорить.

144. Натуральный сок голубики

Ягоды перебрать, сложить в дуршлаг, промыть, удалить излишки воды, поместить в эмалированную посуду и размять. Полученную мезгу отжать на прессе. К выжимкам, оставшимся после прессования, добавить немного горячей воды, чуть выдержать и отпрессовать вторично.

Соки первого и второго отжимов смешать, подогреть до 60–70 °С, профильтровать через 3 слоя марли.

Повторно подогреть до 85–90 °С, разлить в прогретые банки, накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать при 90 °С:

– емкостью 0,5 л – 10 минут,

- емкостью 1 л – 15 минут,
- емкостью 3 л – 25 минут.

В 3-литровых банках сок можно консервировать методом горячего розлива.

145. Сок голубики с медом

- 1 л сока голубики
- 100 г меда

Подготовленные ягоды поместить в эмалированный таз, налить немного воды и кипятить на слабом огне до полного их размягчения. В процессе кипения ягоды размять ложкой.

Разваренную массу вместе с образовавшимся соком профильтровать через 2 слоя марли, уложенной на дуршлаг. Оставшиеся на марле ягоды отжать.

Полученный сок вторично нагреть до кипения, добавить мед, дождаться, пока он полностью растворится, и профильтровать через 2–3 слоя марли.

Осветленный сок нагреть до кипения и горячим разлить в сухие подогретые банки.

Наполненные доверху банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

146. Компот из голубики

- 1 кг голубики
- 3 стакана воды

Ягоды промыть и обсушить на сите. После этого засыпать их в банки, залить горячей кипяченой водой, накрыть простерилизованными крышками и поставить по плечики в кастрюлю с горячей водой, постелив на дно кастрюли тряпку. Кипятить:

- банки емкостью 0,5 л – 25 минут,
- банки емкостью 1 л – 40 минут.

Укупорить и перевернуть вверх дном для остывания.

147. Компот из голубики с яблоками

- 150 г голубики
- 150 г яблок
- 150 г сахара
- лимонная кислота
- 1 л воды

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, разрезать на дольки, варить 6 минут в приготовленном сиропе, добавить голубику и лимонную кислоту.

Довести до кипения, разлить в подготовленные банки, герметично укупорить и охладить.

148. Варенье из голубики

- 1 кг голубики
- 1,2 кг сахара
- 1,5 стакана воды

Перебранные и промытые ягоды залить сахарным сиропом, выдержать в нем 3–4 часа, после чего варить до готовности.

В горячем виде разложить в банки, закрыть крышками.

149. Джем из голубики

- 1 кг голубики
- 700 г сахара
- 3 г лимонной кислоты

Подготовленные ягоды голубики тщательно перемешать с сахаром и поставить в холодное место на 10–12 часов, чтобы они пустили сок.

Затем варить на слабом огне до готовности. Разложить по банкам и укупорить крышками.

150. Повидло из голубики и брусники

- 1 кг голубики
- 1 кг брусники
- 1 кг сахара
- 2 стакана воды

Промытые и отобранные ягоды положить в кастрюлю, раздавить пестиком, добавить сахарный песок и воду. Варить до готовности.

Горячее повидло перелить в простерилизованные банки и герметично укупорить крышками.

151. Пастила из голубики

- 1 кг голубики
- 1 стакан воды
- 600 г сахара

Голубику залить стаканом воды и варить 10–20 минут.

Затем протереть через сито, смешать с сахаром, хорошо взбить, уварить до нужной густоты и высушить в лотках.

152. Голубика, замороженная с сахаром

- 1,5 кг голубики
- 500 г сахара

Ягоды промыть, обсушить, засыпать сахаром в соотношении 3:1.

Затем перемешать, чтобы не повредить, переложить в тару, заморозить, укупорить и положить на хранение в морозильник.

153. Сушеная голубика

Ягоды насыпать на противень и сушить в духовке при температуре 40–50 °С. К концу сушки температуру повысить до 60 °С.

Ягоды обычно высыхают за 3–4 часа.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Сухие ягоды можно измельчить в кофемолке. Порошок голубики – отличная добавка, которая используется при приготовлении кондитерских изделий, соусов, соков, морсов, компотов.

ГРУША

Одно из древнейших культурных растений. Впервые в литературе о культуре груши упоминается за 1000 лет до н. э.

Плоды груши содержат 6–13 % сахаров (фруктозы – 1,4–3,7 %, глюкозы – 5,8–9,3 %, сахарозы – 0,5–2 %), органические кислоты (главным образом яблочная и лимонная), азотистые, дубильные и пектиновые вещества, небольшое количество витаминов А, D, и С, фитонциды, минеральные и другие вещества. Это один из немногих фруктов, в которых содержится йод.

Груши имеют большое значение в диетическом питании, особенно больных диабетом. Свежие и сушеные груши, а также напитки из них включают в диеты при сахарном диабете и ожирении. Свежие груши, употребляемые в небольшом количестве, регулируют пищеварение и отлично усваиваются организмом человека. Груши оказывают мочегонное и противомикробное действие, полезны при камнях в почках и при инфекциях мочевых путей. Содержащиеся в плодах груш соли калия и микроэлементов способствуют выведению из организма воды и отработанных продуктов при обмене веществ.

Вареные и печеные груши помогают при лихорадке, бронхитах, туберкулезе легких и удушье. Отвар груш применяется в научной и народной медицине при бактериурии и почечнокаменной болезни, при поносах. Закрепляющее действие груш зависит от содержания в них дубильных веществ; более всего их содержится в диких плодах.

Из-за значительного количества клетчатки, раздражающей слизистую оболочку желудка и кишечника, груши не рекомендуется употреблять людям с большим желудком и кишечником, особенно в период обострения болезней.

154. Груши в собственном соку

Для консервирования пригодны плотные незрелые фрукты. С этой целью их необходимо отсортировать по степени зрелости и сортам, затем вымыть в холодной воде.

Плоды с тонкой кожицей консервируют неочищенными, толстую кожицу снимать слоем не более 1 мм.

Крупноплодные сорта консервируют половинками, четвертинками и более мелкими дольками.

Мелкоплодную грушу положить в банки целиком.

Ножом из нержавеющей стали плоды разрезать на дольки, удалить семенную коробку, плодоножку и поврежденные места.

Бланшировку груш следует производить в слабом растворе лимонной кислоты (1 г на 1 л воды) при температуре 85 °С в течение 5–10 минут.

Пробланшированные груши немедленно обдать холодной водой, затем уложить в подготовленные банки, залить кипящей водой.

Добавить 0,5 г лимонной кислоты на 0,5-литровую банку и 1 г – на 1-литровую и, накрыв крышкой, стерилизовать в кипящей воде:

- емкостью 0,5 л – 15–18 минут,
- емкостью 1 л – 18–20 минут,
- емкостью 3 л – 35 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить подготовленными крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

155. Сок грушевый натуральный

Наиболее полно можно извлечь сок из груш прессованием измельченных плодов в домашнем пакетном прессе или в соковыжималке.

Сок процедить через марлю и разлить в бутылки, укупорить пробками, а затем пастеризовать в течение 15 минут при температуре 80 °С.

Сок хранить в прохладном темном месте.

156. Сок груш и рябины

- 3 л свежего грушевого сока
- 1 л рябинового сока

Готовые соки смешать или использовать для их получения соковарку, заложив в нее плоды груши и рябины в соотношении 3:1.

Полученный купажированный сок консервировать способом горячего розлива.

Банки укупорить и перевернуть вверх дном для охлаждения.

Хранить в прохладном месте.

157. Сок груш и яблоч

- 1 л грушевого сока
- 2,5 л яблочного сока

Купажированный сок консервировать способом горячего розлива или пастеризации.

Банки укупорить, перевернуть вверх дном и выдержать до полного охлаждения.

158. Грушевый сок с крыжовником

- 2 л грушевого сока
- 1,5 кг ягод крыжовника

Свежеприготовленным грушевым соком залить подготовленные ягоды, нагреть до кипения и протереть через сито.

Полученную смесь вновь довести до кипения, и разлить в стерильные банки и сразу же укупорить.

159. Сок груш и айвы

- 3 л грушевого сока
- 1 л айвового сока

Соки смешать или получить в соковарке, заложив в нее плоды груши и айвы в соотношении 3:1. Купажированный сок консервировать способом горячего розлива.

Банки укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

160. Грушевый сок со свекольным и черноплодно-рябиновым

- 2 л грушевого сока
- 1,2 кг ягод черноплодной рябины
- 200 мл свекольного сока

Ягоды черноплодной рябины вымыть, отжать сок с помощью соковыжималки или пресса и смешать со свежеприготовленными грушевым и свекольным соками.

Нагреть смесь до кипения, разлить в стерильные банки и укупорить.

161. Компот из груш

Готовят из неперезрелых твердых плодов.

Кожицу удалить обыкновенным ножом из нержавеющей стали или картофельным скребком (при использовании картофельного скребка кожица снимается сравнительно равномерно и дает меньшее количество отходов).

Меньшие по размерам плоды разрезать на половинки, более крупные – на 4 части.

Острой ложечкой или специальным ножом вырезать сердцевину плода на сравнительно большую глубину для удаления большей части каменистых клеток. Потом тем же ножом удалить древесные части плодоножек.

Очищенные и нарезанные груши на воздухе очень быстро темнеют, поэтому их сразу же следует погрузить в чистую воду или в 0,5 %-ный раствор винной кислоты (5 г кислоты на 1 л воды). В этом растворе не следует держать фрукты больше 30–40 минут.

При приготовлении компота зрелые груши уложить в банки сырыми и залить сахарным сиропом.

При использовании не полностью созревших груш, с жесткой мякотью, необходимо предварительно подвергнуть плоды бланшировке, выдержав их 15 минут в кипящей воде, содержащей 0,1 % винной или лимонной кислоты (на 1 л воды 1 г кислоты). Затем плоды охладить и уложить в банки возможно более плотно.

Чтобы предотвратить потемнение сиропа при хранении компота, а также с целью улучшения его вкусовых качеств в сироп добавить винную или лимонную кислоту (на 1 л сиропа 1–2 г кислоты).

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Груши, предназначенные для приготовления компота, должны иметь приятный вкус и аромат, плотную и неразваривающуюся мякоть без грубых каменистых клеток. Консервировать груши можно в различной степени зрелости, однако лучше всего для этой цели подходят более зрелые плоды, содержащие больше сахара, ароматических и вкусовых веществ. Грушевый компот готовят из очищенных груш или плодов с кожицей.

162. Компот грушевый с медом

- 600 г груш
- 1 л воды
- 800 г меда

Твердые зрелые груши разрезать на 2 или 4 части и вырезать сердцевину. Положить дольки на несколько минут в подкисленную воду, затем переложить в банки. В кипящей воде растворить мед, затем сироп охладить и залить им груши. Стерилизовать в кипящей воде:

- банки емкостью 1 л – 8 минут,
- банки емкостью 2 л – 12 минут,
- банки емкостью 3 л – 15 минут.

163. Груши в свекольном соке

- 1 кг груш

- 1 л воды
- 200 мл свекольного сока
- 1 г аскорбиновой кислоты

Груши очистить, удалить сердцевину и семена, разрезать вдоль на 4 части. Удаленные из фруктов сердцевину и снятую кожицу залить холодной водой, нагреть до кипения и кипятить 20 минут. Затем процедить, добавить аскорбиновую кислоту и свекольный сок. Смесь довести до кипения, опустить в нее подготовленные плоды и прокипятить 5 минут.

Компот, в горячем виде, разлить в простерилизованные банки, герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить. Хранить при комнатной температуре.

164. Груши по-чешски

- 1 кг груш
- 200 г меда
- 1 ч. ложка лимонной кислоты
- 5 ст. ложек воды

Твердые зрелые груши очистить, сначала разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, а затем нарезать кубиками.

Подготовленные груши полить раствором лимонной кислоты (можно использовать и лимонный сок). Мед разогреть и довести до кипения.

Небольшими порциями класть в мед груши и варить на слабом огне до загустения. Извлечь груши с помощью шумовки, переложить в сухие банки, укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

165. Груши с горчицей по-болгарски

- 1,5 кг груш
- 1 л воды
- 20–25 г горчицы в зернах
- 3–4 бутона гвоздики
- 1 щепотка молотого черного перца
- 1 лавровый лист

Мелкие незрелые груши наколоть в нескольких местах толстой иглой или заостренной деревянной палочкой. Варить на слабом огне до размягчения.

На дно подготовленных стеклянных банок положить пряности, затем плотно уложить груши (по плечики).

Залить плоды кипящей водой, в которой они варились, и укупорить.

166. Пюре из груш

Созревшие сладкие и ароматные плоды, промыть, очистить от сердцевины и кожицы, нарезать дольками и потушить. Разваренные груши протереть сквозь сито (или пропустить через мясорубку). Полученное пюре довести до кипения, разлить, кипящим, в банки. Сразу же укупорить их.

167. Грушевое повидло

- 1 кг груш
- 30–50 г сахара

Промытые груши почистить, разрезать на кусочки, подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Приготовить пюре и варить при постоянном помешивании до сгущения. В конце варки добавить сахар. Варку прекратить, когда повидло из ложки не падает, а остается на ней. Горячее повидло разлить по нагретым банкам, закрыть крышками и оставить охлаждаться. Банки убрать в сухое, прохладное место.

168. Грушевый джем

- 1,5 кг груш
- 750 г сахара
- цедра 1 лимона
- 3 г лимонной кислоты

Промытые груши почистить, разрезать на половинки и вырезать сердцевину. Лимонную цедру и сердцевинки груш залить 150 мл воды и отварить под крышкой 10 минут. Затем процедить в широкую, кастрюлю.

Между тем груши нарезать тонкими пластинами, положить в кастрюлю с отваром и варить до размягчения. Затем добавить сахар и варить на сильном огне, чтобы джем загустел.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Горячим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

169. Желе из груш с лимоном

- 1 л грушевого сока
- 750 г сахара
- сок лимона

Спелые груши тщательно вымыть, очистить от семян, разрезать на 4 или 8 частей и варить в большом количестве воды при сильном кипении до тех пор, пока груши не станут мягкими.

Затем выложить их на марлю или частое сито и собрать стекающий сок в посуду (миску).

Через 12 часов слить отстоявшийся сок, отделяя его от получившегося на дне осадка, добавить сахар и лимонный сок. Сок довести до кипения и кипятить, тщательно снимая пену деревянной ложкой, до тех пор, пока желе не приобретет нужную густоту (капля желе на блюдце должна застывать). Готовое желе залить в горячие банки, накрыть крышками, стерилизовать и герметично укупорить.

170. Пастила из груш

- 500 г пюре из груш
- 500 г меда

Груши промыть, удалить сердцевинки и косточки. Нарезать плоды мелкими кусочками и сварить с небольшим количеством воды.

Затем полученную массу протереть через сито и добавить равное по весу количество меда. Варить смесь при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не начнет отделяться от стен кастрюли кусками.

Массу выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке с обеих сторон. Готовую пастилу свернуть рулетом и хранить в сухом помещении.

Нарезанную кусочками пастилу можно хранить и в стеклянных банках.

171. Бекмес из груш

- 2 кг груш
- 10 кг спелого винограда

Промыть груши сладкого сорта, очистить от сердцевин и косточек. Нарезать мякоть мелкими кусочками и выдержать 1,5 часа в известковой воде.

Ягоды спелого винограда проварить до мягкости и протереть через сито.

Сусло (около 6 кг) процедить и варить в широкой посуде. Взять $\frac{1}{2}$ стакана просеянной древесной золы, завязать ее в мешочек и положить в кипящее сусло; варить около 30 минут, затем вынуть. Когда сусло выпарится наполовину, положить груши. Бекмес варить на сильном огне, доведя его до густоты меда.

Готовый бекмес охладить, перелить в стеклянные банки и укупорить крышками.

172. Груша сушеная

Для сушки берут достаточно твердые, начинающие созревать груши летних и ранне-спелых сортов. Наилучшими считаются плоды с сочной сахаристой мякотью, без вяжущего вкуса и каменистых клеток. Обычно крупные груши сушат разрезанными (на половинки или четвертинки), а мелкие – целиком.

Груши перед сушкой чаще всего не очищают от кожицы, хотя из очищенных получается продукт лучшего качества. Для того чтобы груши не темнели, их после резки бланшируют. Сушат груши в сушильном шкафу или в печах при температуре 65–75 °С в течение 8–12 часов.

173. Мука из диких груш

Отобрать плоды диких лесных груш одинаковой зрелости и выдержать несколько дней, чтобы дозрели. Затем вымыть их и на 3–5 минут опустить в кипящую воду. После этого обсушить и поместить в духовой шкаф. Сушеные груши смолоть.

174. Моченые груши

- 10 кг груш
- 500 г семян горчицы
- вода

Груши обмыть холодной водой и очень хорошо вытереть, чтобы устранить восковой пласт с кожицы. Груши уложить в подходящую посуду. Обычно это соленье приготавливают в больших стеклянных банках с широким горлышком. Груши уложить пластами, пересыпая каждый семенами горчицы.

Наполненные банки выдержать в течение 24 часов в прохладном помещении. На следующий день в банки очень аккуратно налить холодную воду. Наполнение банок надо производить так, чтобы не смешались семена горчицы. Вода должна покрыть груши слоем толщиной 5–6 см.

Наполненные банки обвязать пергаментной бумагой и хранить в сухом и прохладном помещении.

Через 25–30 дней соленье готово для потребления. Моченые груши обладают приятным вкусом и подлежат хранению длительное время.

175. Моченые груши с листьями смородины

- 150 г ржаной муки
- 2 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сухой горчицы
- листья черной смородины

Небольшие среднеплотные груши уложить в кадку, эмалированное ведро или кастрюлю (черенками кверху), перекладывая каждый ряд черносмородиновыми листьями.

Заполненную посуду накрыть полотном, деревянным кружком и положить сверху гнет.

Сусло (ржаную муку размешать в небольшом количестве кипяченой воды) залить 2 л кипятка и накрыть крышкой.

После остывания смесь процедить, добавить соль, сухую горчицу, до 10 л кипяченой воды и залить уложенные в кадку или кастрюлю груши.

Первые 5–6 дней следует проверять уровень сусли и, по мере надобности, доливать его, чтобы верхние груши были покрыты.

Через 8–10 дней поместить в холодное помещение и хранить при температуре не ниже 0 °С.

Через 40 дней груши готовы к употреблению.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕНЬЯ В СКОРОВАРКЕ

1 кг груш, 800 г сахара, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты

В кастрюлю загрузить промытые и нарезанные дольками груши, всыпать сахар и лимонную кислоту, перемешать. Закрывать кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне. Горячее варенье разложить в простерилизованные банки и укупорить.

ДЫНЯ

Дыня – однолетнее травянистое растение семейства тыквенных, бахчевая культура из рода огурцов. Плод дыни – ложная ягода (как и арбуз), имеет разнообразные формы (шарообразные, вытянутые, продолговатые и даже змеевидные). Окраска плодов может быть желтой, зеленой, коричневой или белой. Вес может колебаться от 200 г до 20 кг, а размер – от 45 см до 2 м, в зависимости от сорта.

Дыня – источник фолиевой кислоты (витамин В₉), бета-каротина (витамин А) и витаминов С и Р. Мякоть дыни богата кремнием, железом, калием, магнием, клетчаткой, а также особым ферментом, предотвращающим повреждения тканей тела.

Большое количество клетчатки – одно из главных достоинств дыни: чаще всего она используется для очищения организма, дынные волокна выводят из организма токсичные вещества. Высокое содержание железа делает дыню полезной при анемии, атеросклерозе и сердечно-сосудистых заболеваниях. Как и арбуз, дыня эффективна при почечнокаменной болезни.

Дыня – отличный десерт, чаще всего ее едят в свежем виде. Дыню можно вялить (получится прекрасная замена конфетам к чаю), мариновать, добавлять в мюсли, каши, пирожки, различные десерты, подавать с мороженым. Из нее варят варенье, джем, мармелад.

177. Компот из дыни

- 1 кг очищенных зрелых дынь

Добавки и пряности (для литровой банки):

- 2 дольки лимона
- маленький кусок апельсиновой цедры
- 1–2 гвоздики
- маленький кусочек палочки гвоздики
- стручок ванили

Для заливки:

- 600 мл воды
- 200 мл столового уксуса
- 650 г сахара

Промытые дыни разрезать пополам, удалить семена с мягкими тканями и разрезать на дольки шириной около 2 см.

Снять кожуру, затем нарезать небольшими кусочками, уложить в таз и залить раствором воды, уксуса и сахара так, чтобы дыня была полностью покрыта. Оставить на 24 часа.

Затем раствор слить, довести до кипения, по частям положить дыню и отварить.

Разложить по нагретым банкам, добавить дольки лимона и пряности. Заливку выпарить до половины объема, залить дыни.

Закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться. Хранить в прохладном месте.

178. Стерилизованный компот из дыни

- 1 дыня

Добавки и пряности (для литровой банки):

- 2 ломтика лимона

- *небольшой кусок апельсиновой цедры*
- *1–2 гвоздики*
- *маленький кусочек палочки гвоздики*
- *кусочек стручка ванили (можно использовать ананасовый экстракт)*

Для первой заливки:

- *500 мл воды*
- *150 мл столового уксуса*

Для второй заливки:

- *1 л воды*
- *400 г сахара*
- *3 г лимонной кислоты*

Промытые дыни разрезать пополам, удалить семена и разрезать на дольки шириной около 20 мм.

Снять кожуру, затем нарезать кубиками, выложить в таз и залить первой заливкой так, чтобы дыня была полностью покрыта. Оставить на 12 часов, затем процедить.

Для приготовления второй заливки воду вскипятить с сахаром и лимонной кислотой. Варить в ней дыню в течение 10 минут.

На дно нагретых банок уложить кружочки лимона (косточки удалить), тонко срезанную апельсиновую цедру, пряности, затем положить горячую дыню. Залить все горячей сахарной заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

179. Дыня в уксусе

- *1,5 кг дыни*
- *500 мл белого винного уксуса*
- *6 горошин черного перца*
- *6 гвоздик*
- *корица по вкусу*
- *60 г сахара*
- *1 ч. ложка соли*

Дыню с кожицей нарезать кубиками размером 2,5 см. В банки уложить слоями пряности, сахар, соль. Добавить дыню и залить уксусом. Оставить банки открытыми на 1 час.

Перемешивать смесь до растворения сахара. После этого банки закрыть крышками. Через месяц дыня готова к употреблению.

180. Маринованная дыня с вишней

- *900 г дыни*
- *2 ст. ложки соли*
- *2,2 л воды для маринада*
- *225 г вишни*
- *400 мл воды*
- *150 мл уксуса*
- *1 палочка корицы*
- *1 ч. ложка молотой гвоздики*

- 450 г сахара

Очистить дыню от корки и нарезать на кубики. Смешать соль с водой, чтобы сделать маринад. Положить дыню в большую миску и залить маринадом. Оставить на ночь, затем процедить.

В кастрюлю влить воду и уксус. Положить корицу, гвоздику, сахар и довести до кипения. Когда сахар растворится, добавить дыню и вишню. Варить на медленном огне в течение 1 часа, пока дыня не станет прозрачной и мягкой. Все перелить в подогретые простерилизованные банки и укупорить.

Держать около 1 месяца перед использованием.

181. Дыня маринованная

- 1 дыня

Для маринада:

- 1 стакан уксуса
- 1 стакан воды
- $\frac{3}{4}$ стакана сахара
- 2 ст. ложки меда
- 2–3 гвоздики
- кусочек корицы
- душистый перец
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

Для приготовления маринада все ингредиенты вскипятить в эмалированной кастрюле, охладить и процедить.

Дыню средней спелости обмыть, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, срезать корку, а мякоть нарезать кубиками.

Подготовленную дыню сложить в небольшие стеклянные банки, залить холодным маринадом, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Банки поставить в глубокую посуду, на дно которой (под банки) положить толстую бумагу, налить в посуду воду на уровень с дыней и кипятить в течение 1 часа. Сняв посуду с огня, оставить в ней банки до охлаждения.

После этого вынуть из воды и вынести в холодное место.

182. Варенье из дыни

Вариант 1

- 1 кг дыни

Для сиропа:

- 1,2 кг сахара
- 1,5 стакана воды
- 5 г ванилина
- 3 г лимонной кислоты

Для приготовления варенья отбирают не совсем зрелые дыни с плотной и ароматной мякотью.

Дыни очистить от кожицы, разрезать пополам, вычистить сердцевину с семенами и нарезать кубиками. Бланшировать в кипящей воде 8 минут, охладить холодной водой и дать ей стечь.

Затем залить дыню горячим сиропом и выдержать 6–7 часов. После этого на медленном огне довести до кипения, варить 2–3 минуты и снять с огня. Оставить на 5–6 часов, затем вновь поставить на огонь, довести до кипения и кипятить несколько минут.

В третий раз, после 10–12 часов выдержки, сварить до готовности. Перед окончанием варки добавить ванилин и лимонную кислоту.

Готовое варенье перелить в банки горячим, закрыть крышками.

Вариант 2

- 400 г дыни
- 400 г сахара
- 1 стакан воды

Очищенную дыню нарезать ломтиками и положить в кипящую воду. Варить до готовности.

Затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Нарезать на еще меньшие ломтики, положить в кипящий сироп и варить до готовности.

Горячую массу разложить по банкам и закрыть крышками.

183. Варенье из дыни и малины

- 1 кг дыни
- 300 г малины
- 800 г сахарного песка
- 1 лимон
- 1 стакан воды

С лимона срезать цедру (без белого налета), засыпать ее сахарным песком, залить лимонным соком и оставить на 1 час. Тем временем вымыть дыню, обсушить, разрезать на 4 части. Срезать кожуру, удалить семена и нарезать на небольшие кусочки. Промыть и обсушить малину. В кастрюлю с водой влить лимонный настой без цедры, добавить сахар и варить на слабом огне, помешивая.

Когда сироп закипит, добавить дыню и продолжать варить на слабом огне без помешивания.

Когда дыня размякнет, добавить малину.

Варить на слабом огне, пока варенье не загустеет. Готовое варенье разложить в стерилизованные банки и закрыть крышками.

184. Варенье из корок дыни

- 1 кг корок дыни
- 1,2 кг сахара
- 3 г лимонной кислоты
- ванилин

Срезанную с корок мякоть дыни нарезать кубиками. Посыпать сахаром и на 2 часа поставить в холодное место.

Затем варить в сахарном сиропе в 3 приема (до закипания), с выдержкой 8–10 часов.

Перед последней варкой добавить лимонную кислоту и ванилин по вкусу. Горячее варенье разлить по банкам и закрыть крышками.

185. Варенье из дыни и бананов

- 750 г дыни
- 400 г бананов
- 800 г сахарного песка

- *2 лимона*
- *1 стакан воды*

Вымыть дыню, обсушить и разрезать на 4 части. Срезать кожуру, удалить семена и нарезать на кусочки. Положить дыню в кастрюлю вместе с сахаром и оставить на ночь. После этого добавить сок 1 лимона и перемешать. Варить на слабом огне около 30 минут.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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