



А. П. ОРЛОВА

ДОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПЛОДОВ, ЯГОД И ОВОЩЕЙ

library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>
<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

А. П. ОРЛОВА

ДОМАШНЕЕ
КОНСЕРВИРОВАНИЕ
ПЛОДОВ, ЯГОД
И ОВОЩЕЙ

Кишинев
Издательство «Тимпул» * 1981

36.91
0—66

Рецензент Л. Г. Шарковская, инженер-технолог

Орлова А. П.

0—66 Домашнее консервирование плодов, ягод и овощей. — Кишинев: Тимпул, 1981. — 104 с., ил.

В предлагаемой книге рассматриваются вопросы обработки и консервирования плодов, ягод и овощей в домашних условиях. Много полезного найдут в ней и молодые, и опытные хозяйки, заботящиеся о том, чтобы в семье круглый год подавались к столу вкусные, питательные овощные и фруктовые блюда.

Книга рассчитана на массового читателя.

32004—1586
0 М753(12)—81 26.81.3404000000

36.91

© Издательство «Тимпул», 1981.

Консервированные плоды, ягоды и овощи играют важную роль в питании человека. Это ценные продукты, содержащие много витаминов и разнообразящие нашу пищу. Высокая биологическая ценность, надежность в хранении, возможность пользоваться ими круглый год сделали консервы необходимыми в рационе питания людей разного возраста.

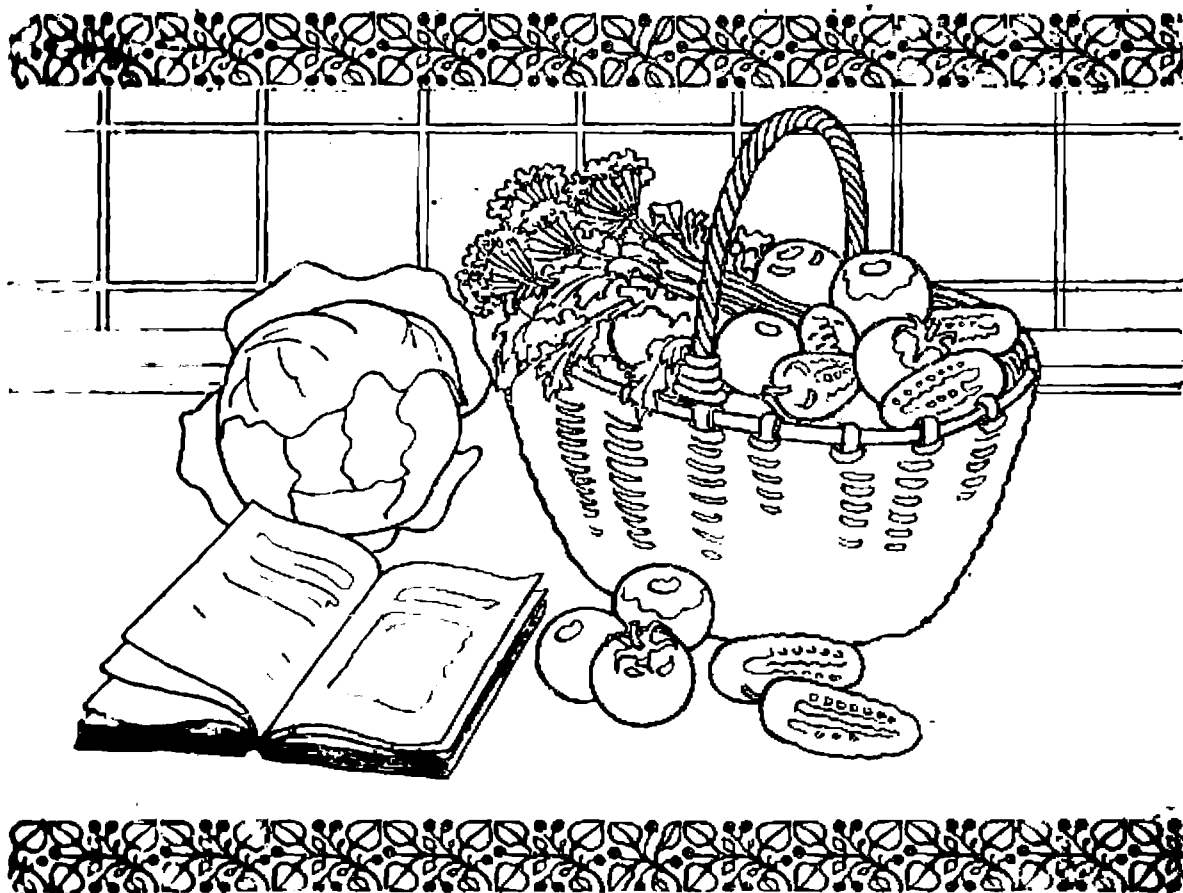
В нашей стране ежегодно увеличивается выпуск консервов, расширяется их ассортимент. Наряду с этим постоянно растет интерес городских и сельских жителей к домашним консервам, которые можно приготовить в соответствии с индивидуальным вкусом и учетом потребностей членов семьи. Этому способствует все возрастающее производство плодов, ягод и овощей. Способы переработки их просты и доступны. Промышленность выпускает для домашнего консервирования необходимый инвентарь: ручные закаточные машинки для герметичной укупорки консервных стеклянных банок и баллонов жестяными крышками с резиновыми прокладками, а также специальные стеклянные банки со стеклянными крышками, резиновыми прокладками и металлическими зажимами, укупорка которых производится без закаточной машинки, различные приспособления для отжима сока, чистки и резки яблок на дольки,

выбивания косточек из вишни и черешни и др.

Лето и осень — пора заготовок впрок овощей и плодов. Это самое хлопотливое время для тех, кто собирается обеспечить себя на зиму вареньем, соленьями, маринадами. Надо многое предусмотреть: приобрести инвентарь, подготовить тару, закупить специи и т. п.

Многие женщины, особенно молодые хозяйки, имеют мало практических знаний о том, как надо заготавливать плоды, ягоды и овощи. Предлагаемая книга поможет научиться этому.

ГЛАВА I



ОСНОВЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ

ЗНАЧЕНИЕ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ В ПИТАНИИ

Рациональное сбалансированное питание является залогом крепкого здоровья, высокой трудоспособности и активного долголетия человека. Пища должна быть разнообразной, полноценной, содержащей белки, жиры, углеводы, органические кислоты, пектиновые и минеральные вещества, витамины и воду. Фрукты и овощи — основные поставщики целого ряда необходимых минеральных солей (особенно калия), микроэлементов и фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов, а также таких витаминов, как А, Е, С, Р и др., без которых не может обходиться организм человека. В них содержится значительное количество тартроновой кислоты, которая препятствует излишнему отложению жира в организме.

Фрукты и овощи — это не только кладовые ценных питательных веществ, они также и динамические регуляторы пищеварения (двигательной функции кишечника), способствующие усвоению, а значит, и повышению биологической ценности других пищевых продуктов.

Дневная норма потребления фруктов и овощей — не менее 300 г. Недостаток их в рационе питания зимой и ранней весной является одной из причин снижения сопротивляемости организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Регулярное потребление фруктов и овощей в течение всего года — одно из основных условий рационального питания (особенно детей). Однако употребляют их в свежем виде очень ограниченное время, в основном в период сбора урожая, который длится от двух-трех недель до двух-трех месяцев. Сохранить фрукты и овощи длительное время можно в консервированном виде.

ПРИЧИНЫ ПОРЧИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

В свежем виде фрукты и овощи, так же как и продукты животного происхождения (мясо, рыба, молоко и т. д.), не могут долго сохраняться в обычных условиях. Порчу их вызывают микроорганизмы — плесени, дрожжи, гнилостные бакте-

рин, попадающие из воздуха, воды и почвы, а также ферменты, содержащиеся в пищевых продуктах.

Ферменты — это сложные химические вещества биологического происхождения, которые содержатся в животных и растительных организмах в очень малых количествах. Они ускоряют биологические процессы, происходящие при жизни растений, играют важную роль в обмене веществ, влияют на рост и созревание плодов и овощей. Несмотря на то что в плодах, снятых с дерева, жизненные процессы нарушены, действие ферментов продолжается и приводит к различным изменениям в составе плодов и овощей. При длительном хранении они под действием ферментов перезревают и портятся. Исследованиями установлено, что ферменты разрушаются при нагревании до температуры, превышающей 60°C , то есть при тепловой обработке продуктов.

Микроорганизмы — мельчайшие, видимые только под микроскопом одноклеточные и многоклеточные существа, способные в благоприятных для них условиях быстро размножаться. За 2—3 часа из нескольких микробов возникают миллионы живых клеток. При скапливании микроорганизмов одного вида образуются колонии, видимые простым глазом, такие, как зеленая плесень на хлебе, белая плесень на квашеной капусте, белые пленки на поверхности рассола соленых огурцов и томатов, на поверхности компотов, варенья, фруктовых соков и т. п. В природе насчитываются десятки тысяч видов микробов, которые различаются по величине, форме, строению, подвижности и условиям существования (влажность, температура, питательная среда и наличие воздуха). Каждый вид микробов может существовать и размножаться при определенных температурных условиях. Многие микробы лучше развиваются при температуре $20\text{--}40^{\circ}\text{C}$, но есть и другие, приспособившиеся к более высоким температурам. При понижении температуры до 0°C и ниже микроорганизмы не погибают, а только временно прекращают свою жизнедеятельность, которая при повышении температуры возобновляется.

При температуре от 70 до 100°C большинство микроорганизмов погибает. Например, для уничтожения плесневых грибов достаточно прокипятить пищевой продукт при 100°C в течение 1—2 минут или прогреть при температуре 85°C в течение 5—6 минут. Однако существуют бактерии, выдерживающие нагревание до 120°C и выше. Они образуют споры, которые отличаются от обычных микробов. При кипячении споры не погибают, и в нормальных температурных условиях из них вырастают новые живые клетки.

Не все микроорганизмы приносят вред. Некоторые виды бактерий, вызывающие брожение, ис-

пользуются для сохранения плодов и овощей. Они превращают сахар в молочную кислоту, которая и предохраняет плоды и овощи от порчи. На этом основаны квашение капусты, засолка огурцов, томатов, мочение яблок и др.

Наряду с гнилостными существуют и болезнетворные микробы. В отличие от гнилостных они распознаются труднее. Большую опасность представляют бактерии ботулизма, которые вырабатывают сильнейший яд (токсин), вызывающий тяжелые отравления; при этом видимые признаки порчи продукта отсутствуют. Бактерии ботулизма выдерживают высокую температуру нагревания (до 120°C), образуя стойкие споры. Обычно эти бактерии попадают на плоды и овощи из почвы. В продуктах с высокой кислотностью бактерии ботулизма не развиваются. Поэтому при консервировании слабокислых плодов и овощей рекомендуется добавлять уксусную или лимонную кислоту.

Чтобы избежать действия бактерий ботулизма, при подготовке плодов и овощей к консервированию необходимо тщательно мыть и очищать их. Следует использовать только свежее и неспорченное сырье.

Создавая неблагоприятные условия для жизнедеятельности микроорганизмов, можно предотвратить порчу пищевых продуктов при хранении.

СПОСОБЫ ПЕРЕРАБОТКИ И СОХРАНЕНИЯ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

Существует много способов переработки и сохранения плодов и овощей, из которых в домашних условиях применяются следующие:

Охлаждение. При охлаждении до 0°C жизнедеятельность большинства микроорганизмов почти полностью приостанавливается и продукты могут сохраняться в течение нескольких недель без заметного ухудшения качества. Для сохранения продуктов в течение более длительного времени их замораживают при температуре -12 - -30°C.

Сушка. Простой и доступный способ сохранения плодов и овощей. При высушивании удаляется большое количество влаги. В этих условиях микробы не могут усваивать необходимые для питания вещества, жизнедеятельность их значительно ослабляется. Это позволяет сохранять сушеные плоды и овощи длительное время.

Варка плодов с сахаром. Высокая концентрация сахара (60—65%) в продукте (варенье, джем, повидло, желе и др.) препятствует развитию микроорганизмов (плесеней, дрожжей).

Соление и квашение. Основаны на консервирующем действии молочной кислоты, которая об-

разуется молочнокислыми бактериями из сахара, содержащегося в плодах и овощах. Молочная кислота препятствует развитию микроорганизмов, вызывающих порчу овощей.

Маринование. Для создания кислой среды, неблагоприятной для микробов, к плодам и овощам добавляют уксусную или лимонную кислоту; при этом сахар, содержащийся в них, не расходуется на образование молочной кислоты. При мариновании плоды и овощи заливают приготовленной маринадной заливкой.

Сохранение плодов и ягод с сахаром без прогрева. Плоды и ягоды, содержащие большое количество кислот, — лимоны, черная и красная смородина, крыжовник, клюква и др. — можно сохранять довольно длительное время при температуре от $+5$ до 0°C , смешав их в раздробленном или разрезанном виде с сахаром. Высокое содержание кислот и сахара предотвращает порчу плодов и ягод.

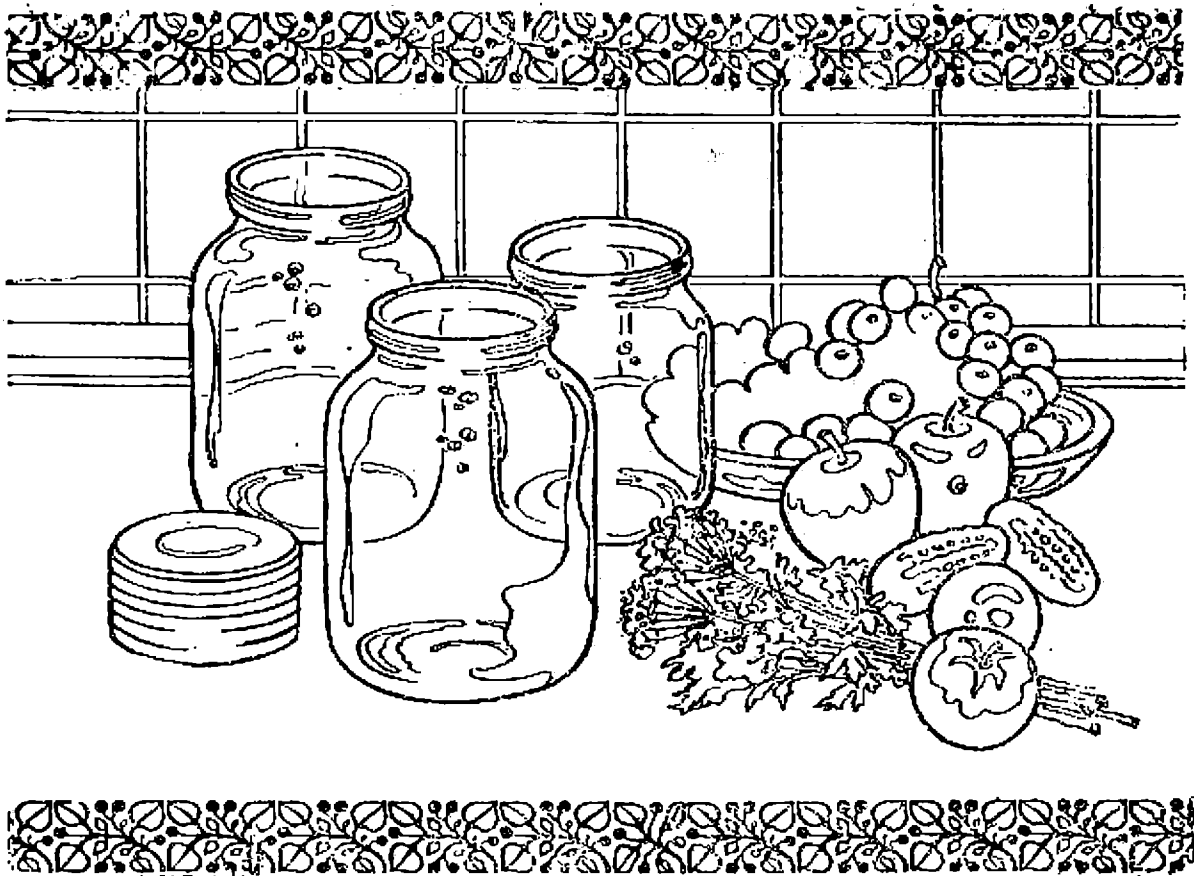
Консервирование нагреванием. Тепловая обработка плодов и овощей, укупоренных герметично (непроницаемо) в стеклянную тару, — наиболее надежный способ, при котором с незначительными потерями сохраняются пищевая ценность, вкусовые качества, аромат и витамины.

Стерилизация — нагревание продукта в герметичной таре при 100°C и выше. **Пастеризация** — нагревание продукта при 80 — 95°C . При стерилизации в домашних условиях плоды и овощи, уложенные в стеклянную тару, прогреваются в кипящей воде с последующей герметичной укупоркой. Под действием высокой температуры микроорганизмы погибают, ферменты разрушаются. Герметичная укупорка препятствует попаданию внутрь тары наружного воздуха, зараженного микробами. При таком способе консервирования плоды и овощи могут сохраняться в течение нескольких лет.

Споровые микроорганизмы, сохраняющие жизне-способность при нагревании до 130°C , развиваются главным образом в белковой низкокислотной среде. Поэтому готовить в домашних условиях консервы из мяса, рыбы, овощей с низкой кислотностью (зеленый горошек, стручковая фасоль и др.) нельзя, так как нагревание продукта до 120°C и выше требует специальной сложной аппаратуры.

В некоторых руководствах по домашнему консервированию рекомендуется метод трехдневной перемежающейся стерилизации овощей и даже мяса и рыбы с целью удаления спор ботулизма. Однако, как установлено исследованиями, споры, угнетенные при первой и второй стерилизации, выживают и консервы становятся токсичными. Этот метод совершенно не пригоден для домашнего консервирования.

ГЛАВА II



ОБЩИЕ ПРИЕМЫ ДОМАШНЕГО КОНСЕРВИРОВАНИЯ

СЫРЬЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОНСЕРВОВ

Флоды и овощи, предназначенные для консервирования, должны быть свежими, без признаков гнили и повреждений. Чем меньше сырье будет храниться до переработки, тем полнее сохранятся в нем ценные питательные вещества, особенно витамины. Поэтому хранить плоды и овощи нужно в прохладных помещениях или в холодильниках не более 24 часов. Яблоки, груши, айва осенних и зимних сортов не теряют свежести в течение нескольких суток. Тара (ящики, решета, корзины) должна быть чистой и сухой, без каких-либо посторонних запахов (дно и стенки ящиков лучше выстлать чистой бумагой). Ягоды земляники, малины хранят в решетках или корзинах вместимостью не более 2—3 кг.

Сырье, предназначенное для переработки, сортируют по степени зрелости (недозрелые, зрелые, переспелые) и по размеру (крупные, средние, мелкие). Мягкие и переспелые плоды можно использовать для приготовления джемов, пюре и соков.

После сортировки и удаления плодоножек и чашелистиков сырье моют холодной проточной водой. Нежные ягоды помещают в дуршлаг или сито и промывают в течение 1—2 минут под душем или многократно погружая в ведро с водой.

Мыть сырье надо тщательно, чтобы удалить с поверхности кроме почвенных загрязнений следы ядохимикатов и частично микроорганизмы. Вымытые плоды и ягоды выдерживают 10—15 минут в решетчатой таре для стекания воды и обсыхания, затем, в зависимости от того, что предполагается готовить, приступают к их дальнейшей обработке: удалению косточек у вишни, сливы, черешни, абрикосов, персиков, очистке от кожицы и удалению семенных камер (сердцевин). Некоторые плоды и ягоды бланшируют — обрабатывают горячей водой или паром с последующим охлаждением водой. Бланшировка обязательна при варке варенья, джема из яблок, груш, айвы, персиков: плоды лучше пропитываются сахарным сиропом и сохраняют свою форму в процессе варки. При изготовлении компотов бланшировка способствует размягчению плодов.

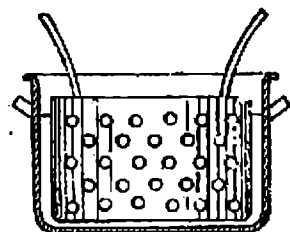


Рис. 1. Бланширователь плодов и овощей

Обработку горячей водой проводят в бланширователе — кастрюле с сеткой (рис. 1), обработку паром — в шпирителе паросоварки УПС.

ТАРА И ЕЕ ПОДГОТОВКА

Для домашнего консервирования рекомендуются консервные стеклянные банки и баллоны. Они стойки к воздействию продуктов; консервы, хранящиеся в них, не приобретают посторонних привкусов. Кроме того, стеклянные банки и баллоны легко моются, устойчивы к изменению температуры, хорошо выдерживают нагревание и охлаждение и герметично укупориваются соответствующими крышками.

Банки и баллоны для консервирования должны быть абсолютно целыми, без трещин (как наружных, так и внутренних) и без сколов на горловине или у дна, так как при укупорке мелкие осколки стекла с горловины могут попасть в консервы, при стерилизации такие банки лопаются. Перед заполнением каждую банку тщательно моют теплым щелочным раствором, применяя пищевую соду или тринатрийфосфат (1 чайную ложку на 1 л воды), затем ополаскивают чистой водой. Сильно загрязненные банки предварительно замачивают в теплой воде.

Непосредственно перед укладкой плодов или овощей тару прогревают в горячей воде 5—10 минут или в духовом шкафу; крышки и резиновые прокладки заливают кипятком на 2—3 минуты, после чего обработанные банки накрывают крышками. Тщательная обработка тары обеспечивает удаление микроорганизмов с ее поверхности, что является необходимым условием при консервировании.

СПОСОБЫ УКУПОРКИ

Стеклянные консервные банки вместимостью 0,5 л, 1 л и баллоны трех- и десятилитровые имеют горловину одного диаметра, что позволяет герметично укупоривать их одинаковыми крышками. Для укупорки применяют консервные жестяные лакированные и нелакированные крышки с уплотняющими резиновыми кольцами. Крышки из нелакированной жести непригодны для продуктов с высокой кислотностью (кислота растворяет полуду жести, что может привести к прободению крышек, нарушению герметичности и порче консервов), а также для темноокрашенных плодов — вишен, черной смородины, слив и др., так как сироп приобретает фиолетовый оттенок.

Укупоривают банки жестяными крышками с помощью ручной закаточной машинки (рис. 2). При

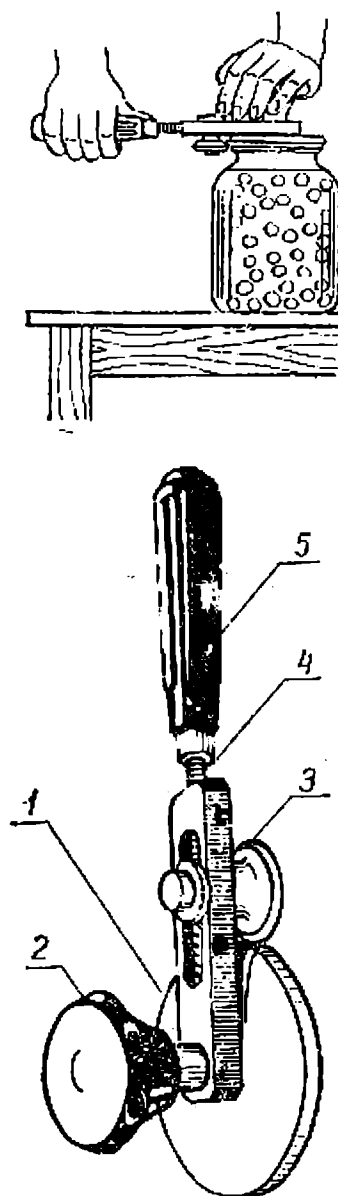


Рис. 2. Ручная закаточная машинка:

1 — патрон; 2 — рукоятка патрона; 3 — ролик; 4 — винт подачи; 5 — рукоятка винта подачи

укупорке этим способом важно, чтобы рубчик-поясок, имеющийся на наружной стороне горловины банок и баллонов, был без щербин и зазубрин, а уплотняющее резиновое кольцо прилегло к бортику крышки.

Укупорку производят следующим образом:

— банку ставят на стол и накрывают венчик горловины крышкой (ровно, без перекосов);

— на крышку накладывают патрон и, упираясь левой рукой в рукоятку патрона, прижимают его плотно к крышке;

— поворачивая правой рукой рукоятку винта подачи вправо, подводят ролик к бортику крышки, но так, чтобы не делать в нем вмятин; затем рукоятку с роликом обводят по всей окружности крышки, прижимая ее левой рукой к банке, ролик подгибает нижнюю кромку крышки, плотно прижимая резиновое кольцо к рубчику горловины банки;

— снова подводят ролик к бортику крышки при помощи винта подачи и обводят по всей ее окружности до тех пор, пока не будет достигнута полная герметичность укупорки.

Обкатывают крышку по всей окружности равномерно и плавно, чтобы не было зазубрин. Хорошо закатанная крышка не должна вращаться на банке или баллоне.

При производстве консервов на заводах укупорка наполненных банок производится перед прогревом. В домашних условиях банки стерилизуют с закрытыми крышками и укупоривают немедленно после тепловой обработки. Если стерилизовать герметично закрытые банки, то в результате высокого внутреннего давления водяных паров и воздуха крышки будут сорваны. Такие крышки вторично использовать нельзя, так как края их подогнуты роликом.

При охлаждении после тепловой обработки внутри банок создается вакуум, в результате чего крышки плотно прижимаются к резиновой прокладке, что обеспечивает герметичность укупорки.

Стеклянные консервные банки можно укупоривать специальными стеклянными или стальными крышками с уплотняющими резиновыми кольцами и стальными зажимами-хомутами (также крышки выпускает местная промышленность республики (рис. 3). Эта укупорка проста, надежна и удобна (при стерилизации банки можно установить в несколько рядов по высоте, полностью покрыв их водой).

Для домашнего консервирования применяются также специальные стеклянные банки со стеклянными крышками с резиновыми прокладками и стальными зажимами емкостью от 0,25 до 2,5 л (рис. 4).

Укупорка банок стеклянными или стальными крышками производится без закаточной машинки.

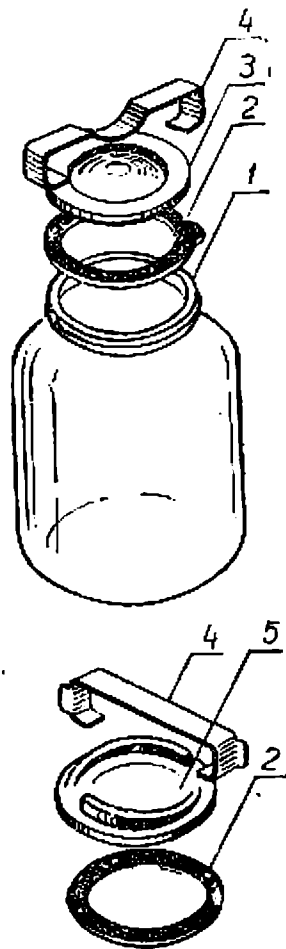


Рис. 3. Банка с крышками из нержавеющей стали и стекла:

- 1 — консервная банка;
- 2 — резиновое кольцо;
- 3 — стальная крышка;
- 4 — зажим-хомут;
- 5 — стеклянная крышка

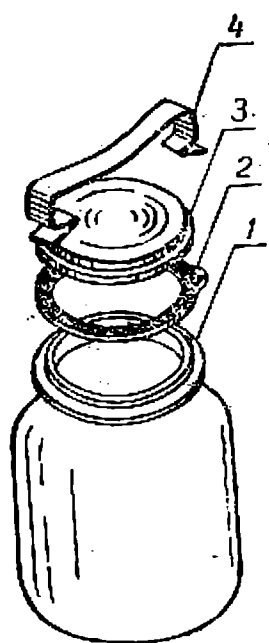


Рис. 4. Специальная банка со стеклянной крышкой:

1 — банка; 2 — резиновое кольцо; 3 — стеклянная крышка; 4 — зажим-хомутник

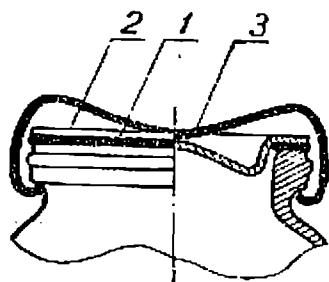


Рис. 5. Укупорка банки стальной или стеклянной крышкой:

1 — резиновое кольцо; 2 — крышка; 3 — зажим-хомутник

После заполнения банки резиновое кольцо кладут на венчик горловины и накрывают крышкой (рис. 5). В специальных банках утолщение стеклянной крышки должно попасть в желобок и зажать кольцо, что обеспечит герметичность соединения крышки с корпусом банки (рис. 6). Чтобы крышка прилегла плотнее, ее пражимают к горловине банки специальным стальным зажимом-хомутиком. При нагревании наполненной банки до 100°C из нее вытесняются воздух и водяной пар. Расширяясь, пар и воздух давят на крышку, приподнимают ее и частично выходят из банки. Стальные зажимы предохраняют крышку от срыва. После охлаждения банок (лучше через день) зажимы с крышек снимают, так как пар, образовавшийся во время прогрева, при охлаждении превращается в воду, давление оставшегося в банках воздуха становится меньше атмосферного (создается вакуум), и теперь уже наружный воздух давит с большей силой и плотно прижимает крышку к горловине банки или баллона. Если прогрев проведен правильно и все микроорганизмы уничтожены, то длительность хранения консервов гарантирована. Если тепловая обработка проведена недостаточно тщательно, то в банке во время хранения возобновится жизнедеятельность микробов, в результате чего консервы испортятся.

Этот способ укупорки позволяет использовать банки, крышки и зажимы в течение нескольких лет (резиновые кольца при многократном использовании растягиваются, поэтому надо иметь запасные).

Можно закрывать банки и баллоны пластмассовыми крышками. Однако они пригодны не для всех консервов, так как при стерилизации не обеспечивают герметичной укупорки. Применяют их для укупорки банок и баллонов с джемом, вареньем, повидлом, соленьями.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ И ПАСТЕРИЗАЦИЯ КОНСЕРВОВ

В домашних условиях плоды и овощи обычно стерилизуют в кипящей воде, так как микроорганизмы, встречающиеся на них, погибают при температуре 100°C . Такие плоды, как вишни, сливы, абрикосы, содержат значительное количество кислот (от 1,3 до 2%), поэтому их можно пастеризовать при температуре $85-90^{\circ}\text{C}$. Прогревают наполненные банки в любой посуде (кастрюле, бачке и др.). Лучший источник нагрева — регулируемый, с подачей большого количества тепла, так как оно способствует успешному проведению процесса тепловой обработки и получению консервов высокого качества. Продолжительность

прогрева консервов зависит от следующих условий:

- температуры, при которой его проводят: чем выше температура, тем скорее погибают микроорганизмы;

- размера стеклотары: для крупной тары требуется больше времени, чем для мелкой;

- консистенции продукта: прогревание жидких идет быстрее, чем густых, пюреобразных;

- кислотности плодов и овощей: для кислых продуктов, например маринадов, требуется меньше времени, чем для слабокислых;

- температуры продукта при укладке его в банки: чем выше температура сиропа или заливки, тем быстрее прогреваются консервы;

- качества обработки и мойки плодов и овощей, банок и крышек. Чем тщательнее это сделано, тем меньше микроорганизмов останется на плодах и овощах, на банках и крышках и, следовательно, меньше времени понадобится на тепловую обработку.

При длительной стерилизации плоды и овощи развариваются и теряют витамины, привлекательный вид и приятный вкус.

Нагревать и охлаждать стеклянные банки и баллоны следует постепенно, так как они не выдерживают резких колебаний температуры и могут треснуть. Горячий продукт (сахарный сироп, маринад, рассол, пюре) разливают в подогретые банки и баллоны. Наполняют банки и баллоны на 1,5—2 см ниже края.

Стерилизуют консервы следующим образом. На дно стерилизатора (кастрюли, бачка) кладут деревянную или металлическую решетку, чтобы банки не соприкасались с нагреваемым дном (рис. 7). Наливают холодную воду и нагревают ее до 45—50°C, после чего опускают наполненные банки или баллоны, накрытые крышками. Чтобы вода из стерилизатора во время кипения не попала в банки, уровень ее должен быть на 2,5—3 см ниже края банок. Банки, укупоренные с помощью зажимов-хомутиков, при стерилизации покрывают водой полностью.

Воду, в которую опущены банки и баллоны, доводят до кипения в течение 20—25 минут. Время, определенное для стерилизации, необходимо отсчитывать с момента закипания воды в стерилизаторе. При достижении температуры 80°C начинается пастеризация. По окончании тепловой обработки стерилизатор снимают с огня. Горячие банки и баллоны осторожно специальными проволочными щипцами или другими приспособлениями вынимают из стерилизатора. Банки и баллоны, накрытые жестяными крышками, укупоривают ручной закаткой; банки ставят на охлаждение вниз крышками, а баллоны укладывают на

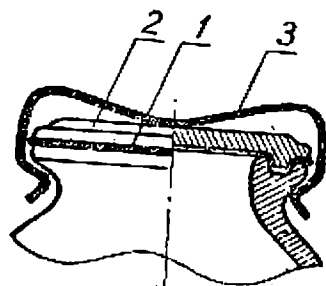


Рис. 6. Укупорка специальной банки стеклянной крышкой:

1 — резиновое кольцо;
2 — крышка; 3 — зажим-хомутик



Рис. 7. Стерилизатор

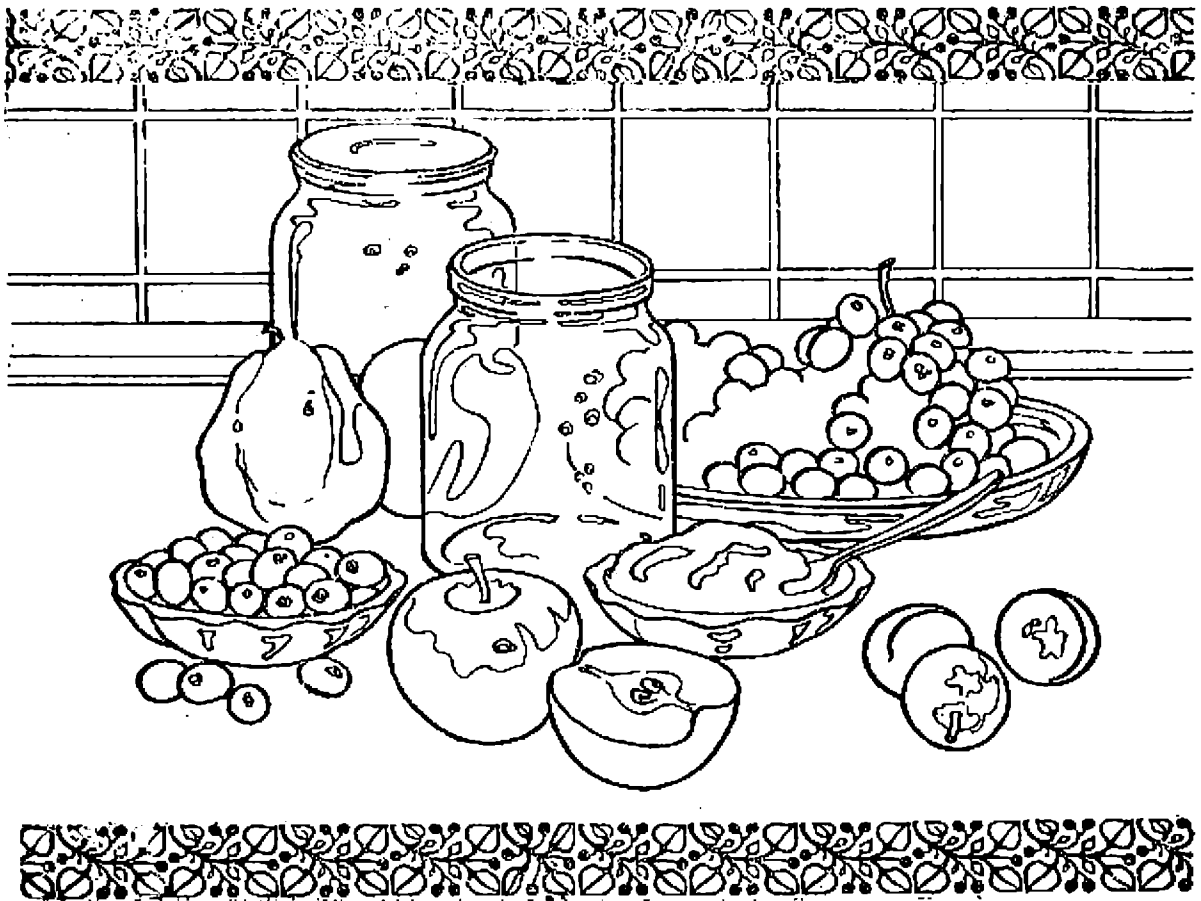
бок. Банки со стеклянными и стальными крышками охлаждают не переворачивая. При охлаждении нельзя ставить горячие банки и баллоны на металлическую поверхность или на цементный пол. Следует избегать сквозняков.

После укупорки партии консервов часть горячей воды из стерилизатора отливают и добавляют холодную, чтобы снизить температуру воды до 40—45°C, затем обрабатывают следующую партию консервов.

Необходимо обратить особое внимание на правильное проведение тепловой обработки и укупорки банок, так как от этого зависят длительность хранения консервированных продуктов, их вкусовые качества и биологическая ценность.

Следует помнить, что стеклянную тару, укупориваемую при помощи закаточной машинки, стерилизуют с накрытыми крышками и закатывают немедленно после окончания прогрева. Задержка укупорки не допускается. Консервы в банках со стеклянными и стальными крышками и зажимами-хомутиками стерилизуют в укупоренном виде. Вода должна покрывать крышки, чтобы можно было наблюдать за процессом удаления из банок пузырьков воздуха и пара.

ГЛАВА III



ФРУКТОВЫЕ КОНСЕРВЫ

ВАРЕНЬЕ

Одним из способов консервирования плодов и ягод является их варка в сахарном сиропе. Основан этот способ на том, что высококонцентрированный сироп (не ниже 65%) препятствует развитию микроорганизмов (плесеней, дрожжей и др.), вызывающих порчу свежих плодов и ягод.

Варят варенье в алюминиевых, латунных или медных тазах. Кислые плоды (алыча, абрикосы, вишни, кизил и др.) в медных тазах варить нельзя: медь вступает в реакцию с фруктовыми кислотами, в результате чего образуются ядовитые медные соли. Не рекомендуется использовать эмалированную посуду, так как на эмали часто появляются трещины и осколки могут попасть в варенье.

Варить варенье лучше в тазах вместимостью 2—5 кг. В больших тазах такие нежные ягоды, как малина, клубника и вишня, развариваются и теряют вид. Кроме того, при большой емкости таза значительно удлиняется время варки, что сказывается на качестве продукта.

Поскольку в готовом варенье необходимо сохранить форму плодов и ягод, сырье отбирают зрелое, свежее, неповрежденное. После соответствующей его обработки (см. описание каждого вида варенья) варят сироп. Необходимое количество сахара заливают водой и нагревают до полного его растворения (количество воды и сахара указано для каждого вида варенья). Образующуюся при кипении сиропа пену удаляют ложкой или шумовкой. В сироп, снятый с огня, опускают подготовленные плоды или ягоды и выдерживают 2—3 часа, чтобы они лучше пропитались сиропом. Во время варки варенья надо регулировать подогрев. Вначале идет интенсивное пенообразование, поэтому подогрев должен быть умеренным. После уменьшения пенообразования огонь можно увеличить, но не допускать сильного кипения, иначе варенье будет переливаться через край таза. Таз следует часто поворачивать и плоды осторожно помешивать шумовкой или ложкой, чтобы они не пригорели.

Для удаления образующейся хлопьевидной пены таз снимают с огня и встряхивают кругообразным движением, при этом пена собирается к центру таза и ее легче снимать. Пену удаляют осторожно, чтобы не помять ягоды и не захва-

тить много сиропа. Если пена недостаточно тщательно удалена, то варенье может при хранении заплеснеть или начнет бродить. Нужно избегать как недоваривания, так и переваривания варенья. Недоваренное варенье при хранении быстро плесневет, начинает бродить, а переваренное в результате карамелизации сахара приобретает горьковатый привкус и коричневый оттенок; в нем пропадает значительное количество ароматических веществ. Чтобы получить варенье хорошего качества, очень важно правильно определить окончание варки. Варенье считается готовым, если:

— плоды и ягоды становятся прозрачными, не всплывают наверх, а равномерно распределяются в сиропе, пена из пузырьков воздуха собирается к центру таза;

— горячий сироп, взятый ложкой и быстро охлажденный, стекает тяжелой струей, капля его не расплывается на сухом блюде, а сохраняет свою форму.

Более точно определяют готовность варенья по плотности сиропа. Чем выше температура кипения, тем больше концентрация сиропа. Обычно в готовом варенье плотность сиропа равна 70—75%, что соответствует температуре кипения 105—107°C.

Концентрация сиропа, %	Температура кипения, °C
40	101
50	102
60	103
65	104
70	105
72	106
75	107

Для определения плотности сиропа по температуре кипения необходимо иметь термометр со шкалой от 100 до 150°C или от 0 до 150°C.

Определяют температуру кипения следующим образом: ртутный шарик термометра опускают в кипящий сироп (ни в коем случае нельзя опускать термометр до дна таза, так как он может лопнуть). Показание отмечают после того, как столбик ртути остановится на каком-либо делении шкалы термометра.

Для каждого вида плодов и ягод готовят сахарный сироп различной плотности (1 кг сахара растворяют в разном количестве воды). Например, для черной смородины — 75%-ный, алычи — 70%-ный, вишни и черешни — 60%-ный, кизила — 40%-ный.

Для того чтобы плоды и ягоды сохранили свою форму и равномерно пропитались сиропом, их надо варить в несколько приемов.

Многократная варка производится следующим образом: залитые сиропом плоды и ягоды доводят до кипения и варят 5 минут, затем таз снимают с огня до полного охлаждения варенья, потом его снова нагревают до кипения и варят 10 минут, опять охлаждают, и таким образом оно варится до полной готовности. Во время выстаивания сахар из сиропа проникает в плоды и не дает им сморщиваться при последующих варках. Выстаивание варенья из абрикосов, персиков, райских яблок, крыжовника продолжается несколько часов. Для сохранения формы нежных плодов и ягод сироп после выстаивания сливают и упаривают отдельно, после чего добавляют к плодам и ягодам и варят до готовности.

Правильно сваренное варенье должно иметь прозрачный сироп, окрашенный в цвет, свойственный плодам и ягодам, без коричневого или бурого оттенка. Сиропа и ягод в варенье должно быть поровну. Излишек сиропа указывает на то, что варенье недоварено или варилося быстро, в результате чего ягоды недостаточно пропитались сахаром. Недостаток сиропа при повышенной густоте его указывает на то, что варенье переварено (оно приобретает коричневый оттенок).

Готовое варенье снимают с огня. При охлаждении его не следует накрывать, в противном случае водяной пар конденсируется на крышке и в виде капель попадает в варенье, разжижая его верхний слой, в результате чего при хранении может появиться плесень, произойдет закисание, брожение.

Варенье, охлажденное до 40°C, перекладывают в чистые, сухие, прогретые в духовом шкафу банки, которые лучше всего укупоривать пластмассовыми крышками. При такой укупорке варенье хорошо сохраняется — не усыхает и не засахаривается.

При наличии ручной закаточной машинки и жестяных крышек варенье можно фасовать в консервные стеклянные банки и герметично укупоривать. В этом случае его фасуют в горячем виде в нагретые банки и немедленно закатывают, после чего банки опрокидывают вверх дном до полного охлаждения.

Варенье из земляники садовой (клубники)

Лучшими сортами для варенья считаются Анапская, Комсомолка, Виктория, Коралка, Саксонка.

Для варки используют ягоды средней величины, обязательно спелые. Их сортируют по размеру, очищают от стебельков и чашелистиков, удаляют мятые и заплесневелые. Отобранные ягоды промывают в дуршлаге под краном или погружая в ведро с холодной водой. Если земляника очень сочная, ее предварительно пересыпают сахаром (на 1 кг очищенных ягод 1 кг сахара) и

выдерживают при комнатной температуре 6—8 часов до появления сока, в котором сахар частично растворяется, после чего варят на медленном огне, изредка осторожно помешивая до полного растворения сахара. Затем подогрев усиливают, сироп доводят до кипения и кипятят 5 минут, после чего таз снимают с огня, сироп охлаждают в течение 10—15 минут, снова доводят до кипения и охлаждают, и так два-три раза до готовности. Пену, образующуюся при варке, надо все время снимать.

Если ягоды плотные, их заливают горячим сахарным сиропом (на 1 кг сахара стакан воды) и варят также в два-три приема с выстойкой по 3—4 часа. Для улучшения вкуса варенья в конце варки добавляют лимонную кислоту из расчета 1 г на 1 кг земляники.

При варке варенья из лесной земляники на 1 кг ягод добавляют 1,2—1,5 кг сахара.

Наиболее пригодны для варенья сорта малины Усанка, Мальборо, Волжанка, Латам. Ягоды должны быть крупных и средних размеров, плотные, вполне созревшие, ароматные, интенсивно окрашенные.

Свежие, неповрежденные ягоды сортируют, удаляют листочки и плодоножки, кладут в дуршлаг и промывают под душем или погружая несколько раз в ведро с холодной водой.

Иногда малина бывает поражена личинками малинового жучка. Для их удаления ягоды следует залить 2%-ным раствором поваренной соли (на 10 л воды 200 г соли) на 10—15 минут. После того как личинки всплывут, их удаляют шумовкой, а малину промывают чистой холодной водой.

Если ягоды очень сочные, их пересыпают сахаром (на 1 кг очищенных ягод 1 кг сахара) и выдерживают в течение 6—8 часов, после чего варят в два-три приема. Если ягоды плотные и сухие, их заливают горячим сахарным сиропом, который готовится из расчета на 1 кг ягод 1—1,2 кг сахара и стакан воды.

Режим варки такой же, как земляники садовой.

Для того чтобы лучше сохранить форму ягод, их заливают горячим сахарным сиропом и выдерживают в нем 3—4 часа, после чего сироп сливают и уваривают до температуры его кипения (107—108°C). В сироп осторожно засыпают ягоды и варят на умеренном огне до готовности. Чтобы варенье не потемнело, его надо быстро охладить, для чего укуренные банки помещают в холодную воду.

Ароматное варенье получается из дикорастущей малины.

**Варенье
из малины
и ежевики**

Варенье из черной смородины

Лучшими сортами для варенья считаются Лакстон, Победа, Память Мичурина, Лия плодородная, Голнаф.

Для варки пригодны только крупные, вполне зрелые, сладкие с небольшой кислотностью ягоды. Их сортируют, удаляя загнившие, пораженные и мятые, очищают от веточек и чашелистиков, промывают холодной водой и бланшируют в кипящей воде 2—3 минуты, чтобы кожура стала мягче и ягоды лучше пропитались сахарным сиропом (воду после бланшировки можно использовать для приготовления сахарного сиропа). Ягоды откидывают на дуршлаг или на сито и дают воде стечь.

Сироп готовят из расчета на 1 кг ягод 1,2—1,5 кг сахара (в зависимости от кислотности ягод) и 1½ стакана воды. Смородину заливают горячим сиропом на 2—3 часа и варят в один-два приема. Во время варки снимают пену и осторожно перемешивают варенье шумовкой.

Варенье из красной смородины

Варенье из красной смородины по аромату уступает варенью из черной смородины, однако оно очень красивое на вид и приятное на вкус.

Ягоды осторожно отрывают от кистей, сортируют по размеру и степени зрелости, удаляя мелкие и зеленые, моют холодной водой, затем заливают горячим сиропом из расчета на 1 кг ягод 1,2—1,5 кг сахара (в зависимости от кислотности смородины) и 1½ стакана воды. После выдержки в сиропе в течение 8—10 часов варенье варят в два-три приема.

Варенье из клюквы и брусники

Ягоды сортируют, отбирая наиболее крупные, очищают от плодоножек, промывают холодной водой, заливают горячим сиропом и без выдержки варят до готовности. Для улучшения вкуса варенья при варке добавляют очищенные от кожуры мелко нарезанные яблоки, которые предварительно бланшируют до размягчения (на 1 кг ягод 200—250 г яблок).

Сироп готовят из расчета на 1 кг ягод 1,5 кг сахара и 1½ стакана воды.

Варенье из крыжовника

Для варенья пригоден крыжовник гладкий, ярко-зеленого цвета. Ягоды должны быть твердые, не совсем зрелые, крупные, одинаковые по размеру.

Варка варенья из крыжовника сложна ввиду того, что ягоды имеют плотную, малопроницаемую для сахарного сиропа кожуру и в то же время при бланшировке они быстро развариваются.

Крыжовник очищают от стебельков, делают на каждой ягоде надрез, через который осторожно удаляют семена петель из медной проволоки (петля расклепана и несколько изогнута в виде маленькой ложечки).

Варенье из крыжовника можно варить и с семенами. Для этого ягоды в нескольких местах накалывают «ежиком», чтобы облегчить проникновение сиропа внутрь.

«Ежик» представляет собой корковую пробку с воткнутыми в нее несколькими толстыми булавками (концы булавок выступают из пробки на 3—5 мм) (рис. 8).

Подготовленные ягоды заливают холодной водой на 10—12 часов. Для сохранения зеленого цвета ягод можно в воде для сиропа прокипятить в течение 5 минут 10—20 свежих вишневых листьев, после чего их удалить, добавить в отвар сахар и сварить сироп. Сироп готовят из расчета на 1 кг подготовленных ягод 1,5 кг сахара и 2 стакана воды (или отвара). Вымытые ягоды откидывают на дуршлаг, опускают в кипящий сироп и выдерживают в нем перед варкой 3—4 часа. Сироп сливают и уваривают в тазу в течение 5 минут, после чего в него всыпают ягоды и продолжают варку в четыре приема с охлаждением через каждые 5 минут кипячения. Во время варки и охлаждения варенья надо следить за тем, чтобы ягоды были полностью залиты сиропом. В конце можно добавить ванилин.

Чтобы цвет крыжовника не изменился, готовое варенье надо быстро охладить.

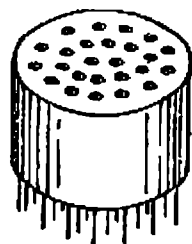


Рис. 8. «Ежик» для накалывания плодов

Лучшими сортами для варенья считаются Владимирская, Любская, Анадольская, Подбельская. Хорошее варенье получается из вишни крупноплодной, с интенсивной рубиновой окраской. Можно варить варенье и из светлоокрашенных плодов.

Вишню сортируют, отбраковывая все пораженные, подсушенные и заплесневелые плоды, очищают от плодоножек, промывают и дают воде стечь.

Варенье варят как с косточками, так и без них, в зависимости от вкуса. Варенье без косточек считается более качественным. Однако варенье с косточками ароматнее. Косточка придает вишневому варенью приятный вкус горького миндаля.

Перед варкой варенья с косточками плоды накалывают «ежиком» (см. рис. 8), чтобы они не сморщились, или бланшируют 1 минуту в горячей воде (90°C). Подготовленные плоды заливают горячим сахарным сиропом (на 1 кг вишен 1—1,2 кг сахара и 1½ стакана воды) и выдерживают 2—3 часа. Варят в три приема: первый раз кипятят 7—10 минут и оставляют до полного охлаждения, последующие варки продолжают по 5 минут с выдержками до полного охлаждения.

Для варенья без косточек берут крупноплодную вишню. После мойки плодов вынимают косточки специальной ручной машинкой или медной проволоочной петлей. Если вишни очень сочные,

Варенье из вишен

их пересыпают сахаром (на 1 кг плодов 1 кг сахара) и выдерживают 2—3 часа.

Варят в два-три приема: сначала при слабом подогреве, затем огонь усиливают. Во время варки все время тщательно снимают пену. Если вишни суховатые, то после удаления косточек их заливают горячим сахарным сиропом (на 1 кг вишен 1 кг сахара и $\frac{1}{2}$ стакана воды) и оставляют на 3—4 часа, затем варят до готовности с выдержками до полного охлаждения.

Варенье из черешен

Для варенья рекомендуются сорта Наполеон черный, Наполеон розовый, Францис, Денисена желтая, Трушенская, Костюженская красавица, Дрогана желтая. Для варки пригодны вполне зрелые плоды, как окрашенные, так и без окраски. Многие предпочитают варенье из светлой черешни, оно приятного вкуса и красивого янтарно-желтого цвета.

Черешни, как и вишни, варят с косточками и без косточек. Черешни с косточками бланшируют в горячей воде (90°C) 1—2 минуты, затем охлаждают проточной водой. Подготовленные плоды заливают горячим сахарным сиропом и выдерживают 2—3 часа.

Сироп готовят из расчета на 1 кг черешни 1 кг сахара и стакан воды. Варят черешни с косточками в четыре приема, без косточек — в три приема с выдержкой между варками 3—4 часа. В конце варки в варенье для аромата добавляют ванилин, а для улучшения вкуса и предупреждения засахаривания — лимонную кислоту (на 1 кг плодов 3 г) или кусочки лимона.

Варенье из кизила

Для варенья пригоден только крупноплодный кизил, не вполне зрелый. Варят его с косточкой.

Перед варкой плоды сортируют, удаляют плодоножки, моют и бланшируют в горячей воде (80°C) 3—4 минуты, затем охлаждают. Подготовленное сырье заливают горячим сахарным сиропом и выдерживают 2—3 часа. Сироп готовят из расчета на 1 кг плодов 1,2 кг сахара и 2 стакана воды.

Варенье лучшего качества получается при варке в два приема с выдержкой между варками 2—3 часа.

Варенье из инжира

Для варенья пригодны мелкие и средние плоды, неперезрелые. Их очищают от плодоножек, моют, бланшируют 5 минут в горячей воде (80—85°C).

В кипящий сироп (на 1 кг инжира 1 кг сахара и стакан воды) опускают плоды и варят в два-три приема по 10 минут с выдержкой между варками 3—5 часов. В конце варки для улучшения вкуса и аромата добавляют лимонную кислоту (на 1 кг плодов 3 г) и ванилин.

Лучшие сорта для варенья — Чауш, Коарне, Алеппо. Пригодны крупные, с плотной мякотью ягоды.

Варенье из винограда

Свежие, неповрежденные ягоды очищают от гребней и плодоножек, моют в чистой холодной воде, бланшируют 1—2 минуты в горячей воде (80—90°C). После бланширования их заливают кипящим сиропом, выдерживают 2—3 часа и варят в два-три приема по 5 минут.

Сироп готовят из расчета на 1 кг винограда 1—1,2 кг сахара и 1½ стакана воды. В конце варки для улучшения вкуса и аромата добавляют лимонную кислоту (на 1 кг ягод 2—3 г) и ванилин.

Для варенья рекомендуются сорта Ананасный, Никитский, Персиковый, Краснощекский, Амброзия. Варенье варят из целых плодов и половинок.

Варенье из абрикосов

Отбирают зрелые, но твердые абрикосы, одинаковые по размеру, удаляют плодоножки. Если абрикосы варят целыми, то после мытья их бланшируют в горячей воде (80—85°C) 2—3 минуты, после чего охлаждают и накалывают (как указано для крыжовника). Если варенье варят из половинок, абрикосы разрезают на две части по бороздке и удаляют косточку.

Подготовленные плоды опускают в кипящий сироп, который готовят из расчета на 1 кг плодов 1,2 кг сахара и 1½ стакана воды, и выдерживают в нем перед варкой 3—4 часа. Варят варенье в три-четыре приема по 7—8 минут. Половинки абрикосов легко развариваются, поэтому, чтобы сохранить их форму, после выдержки сироп частично сливают и уваривают отдельно, добавляя его постепенно горячим к половинкам плодов во время выдержек между варками. Сироп должен покрывать плоды, чтобы они не потемнели.

Закачивают варку при температуре кипения не ниже 107°C. Для предупреждения засахаривания варенья в конце добавляют лимонную кислоту (на 1 кг плодов 3 г).

Лучшие сорта для варенья — Золотой юбилей, Йола, Чемпион.

Варенье из персиков

Плоды отбирают зрелые, с плотной мякотью. Варенье варят из целых персиков, половинок и долек, с косточками и без косточек в зависимости от величины плодов, сорта. Мелкие персики с несотделяющейся косточкой варят целиком, крупные — разрезают на половинки или на дольки.

Вымытые плоды ошпаривают кипятком и охлаждают водой, после чего кожу легко можно снять. Очищенные персики с плотной мякотью бланшируют в горячей воде (85°C) 5 минут, затем охлаждают и заливают на 2—3 часа горячим сиропом. Сироп готовят из расчета на 1 кг плодов 1,2 кг сахара и 1½ стакана воды.

Варят варенье из персиков так же, как из абрикосов. В конце добавляют лимонную кислоту (3 г на 1 кг плодов).

Варенье из слив

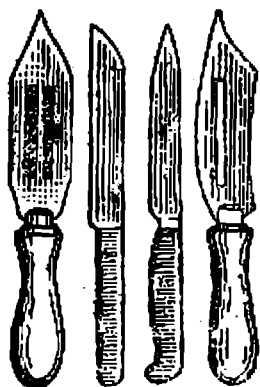


Рис. 9. Ножи для
чистки овощей

Для варенья пригодны сорта Венгерка, Ренклед Альтана. Вкусное варенье получается из мирабели, алычи.

Отбирают зрелые, но твердые, одинаковые по размеру плоды, удаляют плодоножки, моют холодной водой. После мойки бланшируют в горячей воде (80°C): крупные — 5—6 минут, мелкие — 3—4 минуты и сразу же охлаждают проточной водой. При такой обработке с поверхности плодов сходит восковой налет, мешающий проникновению сиропа внутрь.

Бланшированные сливы накалывают «ежиком» (как указано для крыжовника) или надрезают по бороздке, чтобы они не растрескались и не разварились. Крупноплодные сливы с легко отделяющейся косточкой можно варить половинками.

Сироп готовят из расчета на 1 кг слив 1 кг сахара и 1½ стакана воды (для алычи — на 1 кг плодов 1,3 кг сахара и 1½ стакана воды).

Подготовленные сливы заливают кипящим сиропом и оставляют на 3—4 часа. В зависимости от состояния плодов варят варенье в два или в три приема. Если сливы очень нежные, их выдерживают на огне, не доводя до кипения, 5—7 минут, затем снимают с огня и оставляют на 3—4 часа, после чего варят в два приема до готовности. Можно сироп уварить отдельно, после чего залить им плоды и, не допуская сильного кипения, варить до готовности.

Варенье из яблок

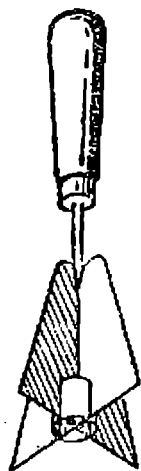
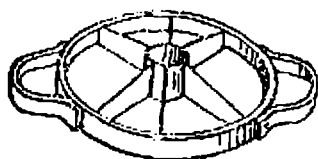


Рис. 10. Приспособления для удаления сердцевин и резки яблок

Лучшими для варенья считаются сорта Анис, Пепин лондонский, Розмарин.

Отбирают яблоки с белой плотной мякотью, кислым вкусом, ярко выраженным ароматом. Плоды моют, очищают от кожицы ножом из нержавеющей стали или специальным ножом для чистки овощей (рис. 9) и, разрезав пополам, удаляют сердцевину и семена чайной ложечкой с заостренными краями или специальными приспособлениями (рис. 10). Затем их нарезают на дольки толщиной 1,5—2 см (мелкие плоды можно разрезать на половинки или четвертинки).

Очищенные и нарезанные яблоки сразу бланшируют в кипящей воде 4—5 минут в сетке (см. рис. 1) или в паросоковарке УПС, после чего охлаждают проточной водой. Бланшированные яблоки лучше сохраняют свой цвет и хорошо пропитываются сахарным сиропом. При бланшировке надо следить за тем, чтобы вода покрывала дольки яблок. После охлаждения отделяют разпаренные. Воду, в которой яблоки бланшировались, можно использовать для приготовления

сиропа. Если бланшировка производится не сразу после резки, то во избежание потемнения нарезанные яблоки опускают в подсоленную воду (на 1 л воды 20 г соли), но не более чем на 1 час.

Сироп готовят из расчета на 1 кг яблок 1,2 кг сахара и 2—2½ стакана отвара. Плоды, залитые горячим сиропом, выдерживают 3—4 часа, затем ставят на огонь и доводят до кипения, кипятят 5—7 минут, после чего охлаждают 5—6 часов, опять кипятят 5—7 минут, снова охлаждают, и так три-четыре раза. При такой многократной парке получается хорошее варенье с красивыми, полупрозрачными, несморщенными дольками яблок.

В конце варки для аромата добавляют ванилин, а для улучшения цвета — несколько ложек сиропа вишневого варенья. К малоокислым плодам для улучшения вкуса варенья и предупреждения засахаривания обязательно добавляют лимонную кислоту (на 1 кг яблок 2—3 г).

Отбирают пригодные для варки плоды примерно одного размера, отбраковывая порченые и дефектные, обрезают ножницами плодоножки на 2/3 и удаляют чашелистики. Затем яблоки моют в холодной воде и накалывают «ежиком» (см. рис. 8), после чего бланшируют в кипящей воде 3—4 минуты и сразу же охлаждают. Заливают горячим сиропом, выдерживают 3—4 часа и варят, как варенье из яблок.

Сироп готовят из расчета на 1 кг плодов 1 кг сахара и 2 стакана воды.

В готовом варенье плоды должны быть прозрачными, мягкими, но не сморщенными.

Для варенья пригодны сорта Берс, Лесная красавица. Плоды должны быть с плотной мякотью, зрелые, но твердые. После мойки их очищают от кожицы и сердцевинны (как яблоки), нарезают на дольки толщиной до 2 см, бланшируют в кипящей воде 6—8 минут или используют паросоковарку УПС, после чего сразу же охлаждают.

Сироп готовят из расчета на 1 кг груш 1,2 кг сахара и 2—2½ стакана воды. Варят варенье в три-четыре приема, как варенье из яблок. Для улучшения вкуса в конце варки добавляют лимонную кислоту (на 1 кг плодов 2—3 г).

Плоды должны быть совершенно зрелыми, с ярко выраженным ароматом и кисло-сладким вкусом.

Айву сортируют, моют, очищают от кожицы (плоды с нежной кожицей можно не чистить) и, разрезав пополам, удаляют сердцевину. Подготовленные плоды нарезают на дольки толщиной

**Варенье
из райских яблок
(Китайка)**

**Варенье
из груш**

**Варенье
из айвы**

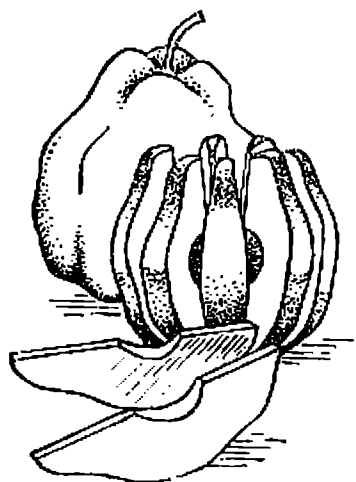


Рис. 11.
Разделка айвы

Варенье из дыни

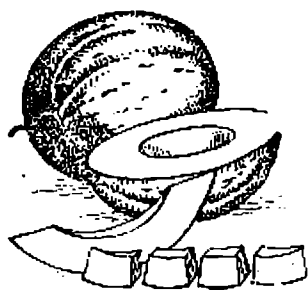


Рис. 12.
Разделка дыни

Варенье из арбузных корок

Варенье из моркови

1,5—2 см (рис. 11) и бланшируют 10—15 минут (в зависимости от твердости плодов) в кипящем отваре из очищенной кожицы. Очень важно, чтобы плоды достаточно размягчились, тогда они будут хорошо впитывать сахарный сироп. После кипячения дольки охлаждают проточной водой, заливают горячим сахарным сиропом (на 1 кг айвы 1 кг сахара и 1½—2 стакана воды) и варят до готовности.

Вместо воды для приготовления сиропа лучше использовать отвар, полученный от проварки кожицы и долек. Отвар следует профильтровать через мелкое сито или марлю.

Чтобы улучшить вкус варенья и предупредить засахаривание, в конце варки добавляют лимонную кислоту (на 1 кг плодов 1—2 г).

Для варенья пригодны дыни с плотной и ароматной мякотью, не вполне зрелые.

Дыню моют,резают на части, очищают от сердцевины и семян, снимают кожицу и режут на кусочки прямоугольной формы толщиной 1,5—2 см (рис. 12). Нарезанную дыню опускают на 3—5 минут в кипящую воду, а затем охлаждают проточной водой. Подготовленные таким образом кусочки дыни заливают горячим сиропом, выдерживают 7—8 часов и варят до готовности в три приема (по 10 минут) с выдержками до полного охлаждения.

Сироп готовят из расчета на 1 кг кусочков 1 кг сахара и 1½ стакана воды. В конце варки добавляют лимонную кислоту (на 1 кг дыни 3 г) и ванилин.

Для варенья используют толстокожие арбузы, без внешних повреждений. Корки моют, очищают от мякоти, удаляют зеленую кожицу, после чего режут на кусочки прямоугольной формы длиной 4—5 см, шириной 2—3 см или квадратной. Кусочки бланшируют в кипящей воде 5—7 минут, охлаждают проточной водой и варят так же, как варенье из дыни. В конце варки добавляют лимонную кислоту (3 г на 1 кг корок) и ванилин.

Варенье, приготовленное из моркови, имеет своеобразный вкус и красивый цвет. Для варки рекомендуются негрубые сорта моркови с небольшой сердцевинкой — Нантская, Каротель. После тщательной мойки ее очищают от кожицы, снова промывают холодной водой, режут на кусочки любой формы толщиной 1,5 см. Подготовленную таким образом морковь бланшируют 5—7 минут в кипящей воде, охлаждают проточной водой, заливают горячим сиропом, проваривают 4—6 минут, затем снимают с огня и выдерживают 8—10 часов, после чего варят до готовности (кусочки должны сохранить свою форму). В кон-

це варки добавляют лимонную кислоту (2—3 г на 1 кг моркови) и ванилин.

Сироп готовят из расчета на 1 кг моркови 1,5 кг сахара и 2 стакана воды. Морковное варенье можно добавлять в варенье из яблок и груш для улучшения цвета.

Ревень — овощная культура, однако по своим вкусовым свойствам он напоминает фрукты. Из него можно варить варенье и компот.

Варенье варят из молодых, нежных, маловолокнистых черешков. Отобранные черешки режут на кусочки длиной 1,5—2 см, грубые волокна очищают ножом. Черешки промывают холодной водой, бланшируют в кипящей воде 1 минуту и затем охлаждают. Отвар используют для приготовления сахарного сиропа, который готовят из расчета на 1 кг черешков 1 кг сахара и 1½—2 стакана отвара.

Охлажденные черешки заливают горячим сиропом и без выстойки кипятят 20—25 минут, снимают с огня и выдерживают в течение 8—10 часов, после чего варят, помешивая, до готовности. В конце варки добавляют лимонную кислоту (на 1 кг черешков 2 г).

Варенье варят из незрелых орехов, в которых ядра находятся в стадии молочной спелости и кожура еще не затвердела. Варенье отличается специфическим вкусом и содержит значительное количество витамина С.

Орехи, очищенные ножом от зеленой кожуры, замачивают в холодной воде на двое суток, меняя ее три-четыре раза в день, для выщелачивания дубильных веществ, придающих плодам терпкость. Затем орехи заливают на сутки известковой водой (в воде их надо часто перемешивать), в результате чего они становятся твердыми и приобретают темно-фиолетовый цвет.

Известковую воду готовят следующим образом: 0,5 кг извести заливают 5 л холодной воды, размешивают, отстаивают 3—4 часа и фильтруют через марлю.

После обработки известковым раствором плоды тщательно промывают холодной водой и затем накалывают «ежиком» (см. рис. 8). После этого орехи вновь заливают холодной водой на 2 часа, затем бланшируют в кипящей воде 15—20 минут и откидывают на сетку или в дуршлаг. Бланшированные орехи заливают горячим сахарным сиропом, который готовят из расчета на 100 орехов 2 кг сахара и 2 стакана воды.

Варят в три-четыре приема по 8—10 минут с выдержками до полного охлаждения. В конце варки на 100 орехов добавляют восемь-десять штук гвоздики и 2 г лимонной кислоты или сок одного лимона.

**Варенье
из ревеня**

**Варенье
из зеленых
грецких орехов**

Варенье из облепихи

Облепиха содержит большое количество витаминов, особенно много в ней витамина С и каротина. Это дикорастущая культура, однако в последнее время ее выращивают на специальных плантациях.

Для варки пригодны не совсем зрелые ягоды с плотной мякотью. Их осторожно отделяют от веточек, сортируют, удаляя мятые, помещают в дуршлаг и моют (лучше проточной водой).

Чистые ягоды перекладывают в таз, пересыпают сахаром (на 1 кг ягод 1,5 кг сахара) и выдерживают в прохладном месте, пока выделившийся сок не покроет их. Затем сок отделяют от ягод и нагревают до кипения, снимая при этом пену. В горячий сироп опускают ягоды и варят до готовности на умеренном огне. Во время варки таз периодически встряхивают круговыми движениями. Пену снимают.

Варенье из черноплодной рябины

Черноплодная рябина содержит большое количество витаминов, особенно витамина С, а также отличается своеобразным вкусом.

Для варки варенья пригодны вполне зрелые плоды. Их отделяют от гребней и плодоножек, удаляют листья и веточки, помещают в дуршлаг и тщательно моют (лучше проточной водой). Промытые ягоды бланшируют в горячей воде (80°C) 3—5 минут, затем дают воде стечь. Ягоды перекладывают в таз, заливают горячим сиропом (на 1 кг ягод 1,2 кг сахара и 2 стакана воды) и выдерживают в нем 4—6 часов.

Варят варенье в два приема по 15—20 минут с перерывом до полного охлаждения. В конце варки можно добавить лимонную кислоту (на 1 кг варенья 2—3 г).

Варенье из лепестков розы

Варенье варят из розы с ярко выраженным ароматом. Лучшими считаются лепестки Казанлыкской розы. Обработывают лепестки следующим образом: собирают их в пучок и ножницами обрезают плодоножку вместе с основанием лепестков. Обрезанные лепестки складывают в сито или дуршлаг, просеивают, чтобы очистить от пыли, моют холодной проточной водой, затем бланшируют 5 минут в кипящей воде и охлаждают. Воду, в которую опускали лепестки, используют для приготовления сиропа.

Сироп готовят из расчета на 100 г лепестков 600 г сахара, 2 г лимонной кислоты и 2 стакана воды. Лепестки заливают горячим сиропом и выдерживают 2—3 часа, варят до готовности в один прием. В готовом варенье плотность сиропа должна быть не ниже 75%, что соответствует температуре кипения 107°C.

Варенье из мандаринов и апельсинов

Для варенья отбирают неповрежденные плоды, бланшируют их в горячей воде (90°C) в течение 5—8 минут, затем охлаждают. После этого ман-

дарины и апельсины разрезают на дольки (апельсины можно разрезать на кружки поперек плода) и удаляют из них семена. Воду, в которой плоды бланшировались, для приготовления сиропа не используют, так как она обычно имеет горький привкус. После бланшировки дольки заливают горячим сиропом на 2—3 часа. Сироп готовят из расчета на 1 кг плодов 1,2—1,5 кг сахара (в зависимости от кислотности плодов) и 2 стакана воды.

Варенье варят в четыре приема по 10—15 минут с выдержками до полного охлаждения.

Лимоны очищают от корок (цедры), бланшируют в кипящей воде 5—10 минут, охлаждают проточной водой, режут на дольки и удаляют семена. Дольки заливают горячим сахарным сиропом на 2—3 часа, после чего сироп сливают в кастрюлю, уваривают 10—15 минут и заливают им дольки. Через час сироп снова отделяют от долек, уваривают его 10—15 минут, заливают им дольки и варят до готовности 15—20 минут, не допуская бурного кипения.

Сироп готовят из расчета на 1 кг лимонов 1,5 кг сахара и 2 стакана воды.

Варенье из лимонов

Киевское сухое варенье — десертный продукт, приготовленный из плодов, уваренных в сахарном сиропе, подсушенных и обсыпанных сахаром. Хорошие цукаты получаются из плодов, имеющих плотную мякоть, — из яблок, груш, айвы, абрикосов, слив, персиков, инжира, вишен, черешен, мандаринов, апельсинов и лимонов, а также из дыни, тыквы и арбузных корок. Их подготавливают, как для варенья, заливают сахарным сиропом и варят до готовности. Заканчивают варку при температуре кипения сиропа 108—109°C. Сироп при этом становится вязким.

Киевское сухое варенье (цукаты)

Плоды выкладывают на редкое сито в один слой и оставляют на 2—3 часа, чтобы сироп полностью стек, а плоды подсохли (крупные плоды разрезают на несколько частей), после чего подсушивают на сите в духовке при температуре не выше 40°C. Слегка подсушенные плоды обсыпают сахаром так, чтобы покрыть всю их поверхность; при этом сито встряхивают для удаления избытка сахара. На 1 кг готовых плодов расходуется около 200 г сахара. Обсыпанные сахаром плоды опять подсушивают в духовке 2—3 часа при температуре 30—35°C. Засахаренные дольки дыни и арбузные корки подсушивают (без нагрева) при комнатной температуре.

Приготовленные цукаты укладывают в стеклянные банки и герметично укупоривают, чтобы они не увлажнялись. В сухом помещении цукаты можно хранить в плотно закрытых картонных

коробках, а также в фанерных ящиках, выстланных пергаментной бумагой.

Цукаты из апельсиновых корок

Со спелых толстокожих апельсинов снимают корки, нарезают на четыре части, замачивают в холодной воде на два-три дня (воду каждый день меняют). Затем корки заливают холодной водой и варят, пока они не станут мягкими. Обсушив, варят их в сахарном сиропе.

Сироп готовят из расчета на 1 кг корок 1,5 кг сахара, 4—5 стаканов воды. Когда сироп загустеет и его останется мало, кастрюлю или таз снимают с огня, сироп с корками охлаждают. Чистое блюдо застилают листом бумаги и посыпают сахарным песком. Корки извлекают из сиропа, обваливают в сахаре и выкладывают на блюдо. Затем обсушенные корки плотно укладывают в банки и укупоривают пластмассовыми крышками. Хранят в сухом месте. Так же можно приготовить цукаты и из лимонных корок.

Варенье с уменьшенным содержанием сахара

В настоящее время врачи-диетологи рекомендуют уменьшить количество сахара в рационе питания не только больных сахарным диабетом, но и вполне здоровых людей. Кроме того, не всем по вкусу очень сладкие продукты.

Во всех приведенных выше рецептах содержание сахара в готовом варенье составляет 70—75%. Такое варенье хорошо сохраняется при комнатной температуре даже в неплотно укупоренных банках.

Можно приготовить варенье с уменьшенным содержанием сахара (температура кипения сиропа 103—104°C). Внешний вид такого варенья хуже, чем обычного, но вкус и аромат хороший. Варенье с пониженным содержанием сахара необходимо залить горячим в банки, сразу укупорить их закаточной машинкой и поставить на охлаждение вверх дном. Варенье из малоокислых плодов после укупорки в поллитровых банках пастеризуют в горячей воде (95—98°C) в течение 15—20 минут.

Варенье диетическое для диабетиков

Варенье для диабетиков готовится на сорбите. Особенностью этого варенья является более низкая вязкость сиропа по сравнению с вареньем на сахаре.

Варенье из вишни варят без косточек. Подготовленные плоды выдерживают в горячем сиропе (70—80°C) 2—3 часа. Сироп готовят из расчета на 1 кг плодов 1 кг сорбита и 1½ стакана воды. Варят варенье в два приема по 15—20 минут с выдержкой между варками 3 часа.

Варенье из земляники. Ягоды заливают горячим сиропом (на 1 кг ягод 1,4 кг сорбита и стакан воды). При выдержке земляники для уплотнения ткани ягод в сироп добавляют лимонную кислоту

(на 1 кг варенья 5—8 г). Варят так же, как вишню.

Варенье из черной смородины. Отсортированную, вымытую смородину бланшируют в кипящей воде 5 минут, затем заливают горячим сиропом (на 1 кг ягод 1,5 кг сорбита и стакан воды) на 2—3 часа. Варят варенье в один прием. Готовность варенья определяют по температуре кипения (107°C).

Варенье фасуют в подготовленные сухие банки (соотношение ягод и сиропа 1 : 1), герметически укупоривают жестяными крышками с лакированной внутренней поверхностью, пастеризуют в горячей воде при температуре 90—95°C в течение 15—20 минут.

СОХРАНЕНИЕ ПЛОДОВ И ЯГОД С САХАРОМ БЕЗ ПРОГРЕВА

Плоды и ягоды, содержащие большое количество фруктовых кислот, можно в свежем виде хранить в течение нескольких месяцев в концентрированном сахарном сиропе или пересыпав их сахаром. Таким способом сохраняют лимоны, черную смородину, клюкву.

Для заготовки отбирают лимоны вполне зрелые, без механических повреждений и плесени. Тщательно обмытые в холодной воде и подсушенные плоды нарезают нержавеющей ножом на кружочки толщиной 4—6 мм, обязательно удаляя при этом семена. У крупноплодных лимонов кружочки разрезают на половинки, стараясь не повредить мякоть плода.

Банки тщательно моют, ошпаривают и высушивают. На дно банок насыпают немного сахара, кружочки и половинки укладывают плотными рядами, пересыпая их равномерно сахаром, и так наполняют банки доверху. Верхний ряд засыпают более плотным слоем сахара. На 1 кг порезанных кружочков расходуется 1,5 кг сахара.

Наполненные банки закрывают пластмассовыми крышками, оставляют на пять-шесть дней при комнатной температуре, чтобы сахар растворился в лимонном соке. Для ускорения этого процесса банки ежедневно два-три раза встряхивают.

По мере того как сахар будет растворяться в лимонном соке, объем содержимого значительно уменьшится. Поэтому в банки надо добавлять кружочки лимонов и пересыпать их сахаром. Чтобы лимон лучше сохранился, кружочки должны быть покрыты соком. Лимоны лучше всего укладывать в полулитровые консервные банки и хранить в погребе или в холодильнике.

Лимон в сахаре

Черная смородина с сахаром

Крупные, зрелые ягоды очищают от веточек и чашелистиков, отбраковывают засохшие и поврежденные. Очищенные ягоды помещают в дуршлаг или в сито и тщательно моют (лучше проточной водой). После того как вода стечет, ягоды измельчают в эмалированной кастрюле деревянным пестиком или пропускают через мясорубку. Тщательно перемешав дробленые ягоды с сахаром (на 1 кг смородины 1,5—2 кг сахара), их раскладывают в стеклянные банки.

Смородину можно не дробить. В этом случае ягоды в целом виде фасуют в банки, пересыпая их послойно сахаром.

Черная смородина содержит витамин С, который от действия воздуха разрушается, поэтому массу необходимо утрамбовать (пестиком или рукой). Укупоривают банки пластмассовыми крышками и хранят в холодильнике или в погребе. Таким же способом заготавливают клюкву.

СОХРАНЕНИЕ НАТУРАЛЬНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД

Консервированные натуральные плоды и ягоды полностью сохраняют свойственный им вкус, аромат и высокие пищевые достоинства. В таком виде их можно использовать как диетические, а также как полуфабрикат для приготовления в зимнее время десертных блюд и начинок для пирогов.

Плоды и ягоды заготавливают как для компотов, укладывают в банки и заливают горячей водой (90—95°C) или соком этих же плодов и ягод. Режим стерилизации такой же, как для компотов.

Черная смородина

Ягоды сортируют, удаляют поврежденные, обрезают веточки и листочки (для такой заготовки можно использовать и мелкие ягоды, отсортированные при варке варенья и изготовлении компотов).

Смородину тщательно промывают холодной водой, измельчают деревянным пестиком и, добавив воду (на 1 кг ягод $\frac{1}{2}$ —1 стакан воды), кипятят массу 6—8 минут при непрерывном помешивании. В горячем виде фасуют в подготовленные, подогреты банки и немедленно укупоривают стеклянными и жестяными крышками. Жестяные крышки должны быть обязательно лакированными, в противном случае от соприкосновения с белой жестью смородина окрасится в темно-фиолетовый цвет. Укупоренные закаточной машинкой банки ставят на охлаждение вверх дном.

Смородину используют, протерев ее через сит-

то, для приготовления киселей, муссов, сока с мякотью, как начинку для пирогов.

Вишни как полуфабрикат можно заготовить без добавления сахара и воды. Для этого отбирают крупные плоды с сочной мякотью интенсивного темно-красного цвета. Их можно консервировать как с косточками, так и без них.

Сырые подготавливают так же, как для варенья, плотно доверху укладывают в обработанные банки (при этом должно выделиться некоторое количество сока). Наполненные банки накрывают стеклянными или стальными крышками с хомутиками, жестяными лакированными крышками.

Стерилизуют банки в кипящей воде: полулитровые — 15—18 минут, литровые — 20—25, трехлитровые баллоны — 30—35 минут. Банки, укупленные жестяными крышками, ставят на охлаждение вверх дном. Вишни используют для приготовления киселей, муссов, как начинку для изделий из теста (пирожков, вареников и др.).

Сливы консервируют половинками, с кожицей и без нее. Для снятия кожицы плоды после сортировки и мойки погружают на 2—3 минуты в кипящую воду, и как только кожица начинает лопаться, их опускают в холодную воду, после чего кожица легко снимается ножом. Одновременно удаляют косточки, разрезая плоды пополам.

Сливы плотно укладывают в банки и добавляют две-три столовые ложки горячей кипяченой воды, накрывают крышками и пастеризуют при температуре 85°C: полулитровые банки — 20—25 минут, литровые — 30—35 минут.

В банки с плотно уложенными сливами можно добавить сахар из расчета 50—80 г на литровую банку.

Яблоки сортируют по размеру, удаляя поврежденные, с пятнами и другими дефектами, тщательно моют, очищают от кожицы, разрезают пополам и удаляют сердцевину. Подготовленные плоды бланшируют в горячей (80°C) воде, охлаждают проточной водой, плотно укладывают в банки и заливают горячим (85—90°C) яблочным соком, полученным одним из указанных в разделе «Соки» способом.

Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 15—20 минут, литровые — 25—30, трехлитровые баллоны — 35—40 минут.

Крупноплодный, мясистый, сладкий виноград подготавливают, как для компотов, моют и укладывают в банки. Готовый сок, полученный из винограда аналогичного сорта, подогревают до

Вишни

Сливы

Яблоки в соке

Виноград в соке

90°C и заливают им ягоды. Банки покрывают крышками и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые — 12 минут, литровые — 18, трехлитровые баллоны — 35 минут. Эти консервы можно приготовить горячим розливом, для чего сок с ягодами надо довести до кипения, затем разлить в банки и быстро укупорить металлическими или стеклянными крышками.

Абрикосы в пюре

Для этого вида консервов пригодны вполне зрелые абрикосы всех размеров. После сортировки, тщательной мойки и удаления косточек абрикосы укладывают в подготовленные банки и заливают абрикосовым пюре. Его готовят из пропаренных абрикосов, протертых через дуршлаг или протирачное сито (лучше использовать паросоковарку УПС). Полученное пюре подогревают до кипения, добавляют в него сахар в количестве 150—200 г и 5—8 г лимонной кислоты на 1 кг пюре. Банки накрывают крышками и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые — 20 минут, литровые — 30 минут.

ДЖЕМ

Джем как по внешнему виду, так и по своим свойствам отличается от варенья. Он представляет собой однородную, густую, желеобразную массу. Варится джем быстрее, чем варенье, в один прием, поэтому в нем сохраняются все ценные питательные вещества и витамины, вкус, цвет и аромат плодов и ягод.

Для джема пригодны плоды и ягоды зрелые или слегка недозрелые. Приготовленный из перезрелого и мягкого сырья, он не будет иметь желеобразную консистенцию.

Можно готовить джем из смеси разных видов плодов и ягод. Сырье, предназначенное для переработки, должно сочетаться по цвету, вкусу, в количественном отношении и по содержанию пектиновых веществ. При приготовлении джема из слабожелирующих плодов и ягод (малина, земляника, сливы, вишни) в него в начале варки обязательно добавляют сок крыжовника, яблок или смородины, отличающихся высоким содержанием желирующего вещества — пектина (на 1 кг сырья 200 г сока).

Плоды и ягоды сортируют, удаляют плодоножки и чашелистики, после чего моют холодной водой. Яблоки, груши и айву очищают от кожицы, удаляют сердцевину с семенами (как указано для варенья) и режут на дольки или квадратики. У слив, абрикосов, персиков удаляют косточки.

Варят джем в тазу на умеренном огне, перемешивая массу, чтобы избежать пригорания. Пену по мере ее появления снимают. Готовность определяют как по температуре кипения (105—

106°C), так и по внешнему виду: джем должен быть густым, желеобразным, не растекаться в охлажденном состоянии на сухом блюде.

Джем горячим фасуют в чистые, сухие, прогретые стеклянные банки и укупоривают пластмассовыми крышками, а также жестяными или стеклянными с хомутиками.

Подготовленные, как для варенья, плоды проваривают в небольшом количестве воды (на 1 кг плодов 1 стакан воды) 5—8 минут с момента закипания, всыпают сахар (1—1,2 кг на 1 кг сырья) и варят до готовности. Продолжительность варки — 15—20 минут.

Нарезанные плоды заливают водой (на 1 кг плодов 1—1½ стакана) и варят, пока они не станут мягкими, после чего всыпают сахар (1—1,2 кг на 1 кг сырья). Полученную массу размешивают и варят до готовности 15—20 минут. В конце варки добавляют 1—2 г лимонной кислоты.

Джем можно варить из смеси яблок и слив, яблок и персиков, яблок и абрикосов и др.

Подготовленные, как для варенья, ягоды засыпают сахаром (1—1,2 кг на 1 кг сырья) и добавляют желирующий сок. Варят до готовности 15—20 минут, перемешивая массу.

**Сливовый,
абрикосовый
и персиковый
джем**

**Яблочный
и айвовый
джем**

**Клубничный,
малиновый
и ежевичный
джем**

ПОДВАРКА ЯБЛОЧНАЯ (НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГОВ)

Яблоки подготавливают так же, как для джема, затем добавляют воду (¼ стакана на 1 кг яблок) и варят при слабом нагреве до размягчения. Затем насыпают сахар из расчета на 1 кг яблок 300—400 г и продолжают варить, перемешивая массу, пока она станет густой, но не разваренной. Готовую подварку в горячем состоянии раскладывают в чистые, прогретые банки и немедленно укупоривают жестяными крышками. На охлаждение банки ставят вверх дном.

ЯБЛОКИ РЕЗАННЫЕ С САХАРОМ

Для приготовления консервов лучшими считаются кисло-сладкие сорта: Ренет бумажный, Кальвиль снежный и др.

Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину и режут на мелкие дольки. Чтобы они не потемнели, их выдерживают 1 час в 0,5—1%-ном растворе виннокислой или лимонной кислоты (5—10 г на 1 л воды). Затем яблоки отделяют от жидкости, перемешивают с сахаром в соотношении 90% яблок и 10% сахара,

укладывают плотно в банки, накрывают крышками и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 20—25 минут, литровые — 30 минут.

ЧЕРЕШНИ С САХАРОМ

Пригодны крупные, сочные, мясистые ягоды любой окраски. Их сортируют, отделяют поврежденные, после чего отрывают плодоножки, моют и удаляют косточки. Подготовленные ягоды пересыпают сахаром (100—150 г на 1 кг ягод), добавляют 1—2 г лимонной кислоты, затем плотно укладывают в банки, накрывают крышками и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 20 минут, литровые — 25 минут.

ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ КОМПОТЫ

Компоты — высококачественный деликатесный продукт. Плоды и ягоды в них почти полностью сохраняют натуральный вкус и аромат.

Для компотов лучше всего брать фрукты слегка недозрелые, свежие, здоровые, с плотной мякотью. Их заливают сахарным сиропом.*

Если плоды и ягоды заливать водой или соком, получаются так называемые натуральные компоты. Сахар к ним добавляется по вкусу при употреблении. Режим стерилизации такой же, как для компотов с сахаром. Натуральные компоты рекомендуются и для диабетиков. Для улучшения вкуса их перед употреблением можно подсластить ксилитом или сорбитом.

Охлаждение для всех видов компотов воздушное, банки переворачивают вверх дном, баллоны кладут на бок.

Приготовление сиропа

Сахарные сиропы бывают различной концентрации, в зависимости от кислотности плодов и индивидуального вкуса.

Сироп готовят так: определенное количество воды наливают в кастрюлю и подогревают, добавляют необходимое для принятой концентрации количество сахара (см. таблицу), перемешивают с водой до полного растворения и доводят до кипения.

Сироп для заливки плодов должен быть прозрачным и горячим (не ниже 90°C). Если он получился мутным, его фильтруют через хлопчатобумажную ткань или марлю, сложенную в не-

* При приготовлении диетических компотов для диабетиков сироп готовят на сорбите, ксилите или на фруктово-м сахаре, который слаще обыкновенного в 1,7 раза и имеет большие преимущества перед сорбитом и ксилитом.

Наименование компота	Концентрация сиропа, %	Количество сахара на 1 л воды, г	Количество полученного сиропа, л	Количество сиропа на 10 литровых банок, л
Виноградный	20	250	1,15	2,6
Грушевый	20	250	1,15	3,4
Черешневый	25	333	1,20	2,7
Яблочный	25	333	1,20	4,4
Айвовый	30	429	1,27	2,8
Персиковый	35	538	1,33	3,0
Абрикосовый	35	538	1,33	2,4
Сливовый	35	538	1,33	2,7
Вишневый	40	667	1,41	2,6
Мандариновый	40	667	1,41	2,0
Резанный	45	818	1,50	3,0
Кизилловый	50	1000	1,52	2,0
Земляничный	50	1000	1,52	1,8
Малиновый	55	1222	1,7	2,0
Черносмородиновый	60	1500	1,9	1,8

сколько слоев. Если и после фильтрации сироп остается мутным, его осветляют яичным белком, который взбивают и добавляют в сироп, подогретый до 50°C (на 5 л сиропа $\frac{1}{4}$ белка одного яйца). Сироп доводят до кипения, белок при этом свертывается и поднимается кверху в виде пены вместе с примесями. Сняв пену шумовкой, сироп фильтруют.

Соотношение компонентов при укладке в банку: плодов — 65—70%, сиропа — 30—35%.

Для консервирования рекомендуются сорта Дрогана желтая, Эльтон, Наполеон розовый, Наполеон черный, Волове сердце, Одесская черная, Трушенинская. Пригодны крупные плоды светло-желтого или темно-бордового (почти черного) цвета, не меняющегося при консервировании.

Черешки сортируют, удаляя мягкие, загнившие, поврежденные или заплесневевшие, очищают от плодоножек, затем тщательно моют проточной водой и укладывают в банки. Банки время от времени следует встряхивать, чтобы плоды улеглись плотнее (во время стерилизации из черешков выделяется сок и они значительно уменьшаются в объеме, поэтому при неплотной укладке в готовом компоте может оказаться мало плодов и много сиропа). Не рекомендуется смешивать плоды разного цвета и размера.

Уложенные черешки заливают горячим (90—95°C) сахарным сиропом 25%-ной концентрации и стерилизуют в кипящей воде: в полулитровых банках — 12—15 минут, литровых — 18—20, трехлитровых баллонах — 25—30 минут.

**Компот
из черешен**

Компот из вишен

Лучшими для компотов считаются сорта Любская, Подбельская, Владимирская, Лотовая, Плодородная Мичурина (плоды кисло-сладкие на вкус).

Готовят вишни к консервированию так же, как черешни. Подготовленные плоды плотно укладывают в банки, заливают горячим (90—95°C) сахарным сиропом 40—50%-ной концентрации и стерилизуют в кипящей воде. Компот в полулитровых банках стерилизуют 10—12 минут, в литровых — 15—18, в трехлитровых баллонах — 20—25 минут.

Ввиду того что вишни содержат значительное количество кислоты, компот можно пастеризовать при температуре 85°C. В этом случае банки укупоривают до пастеризации, не опасаясь срыва крышек, так как при такой температуре давление в банках не будет большим. Прогреть банки при температуре 85°C нужно дольше, чем в кипящей воде: полулитровые — 20—25 минут, литровые — 30—35, трехлитровые баллоны — 40—45 минут.

Из черешни и вишни можно готовить натуральные компоты без кипячения. Это более простой способ консервирования, но он требует особенно тщательной подготовки (мойка и шпарка) банок и крышек. Хорошо вымытые плоды укладывают в банки, заливают кипятком, накрывают крышками и оставляют на 10 минут. После этого сливают воду и, не давая плодам остыть, опять заливают их кипятком на 5 минут. Когда вода будет снова слита, немедленно наливают в банки кипящий сахарный сироп и укупоривают их жестяными крышками.

Компот из слив

Для консервирования рекомендуются сорта Персиковая, Ренклод Альтана, Венгерка итальянская, Венгерка молдавская, Венгерка обыкновенная, Изюм Эрик. Пригодны как крупные, так и мелкие сливы.

Плоды сортируют, удаляя мягкие, поврежденные и переспелые, очищают от плодоножек, затем тщательно моют. Крупные сливы разрезают ножом из нержавеющей стали пополам по бороздке и удаляют косточки. После этого сливы плотно укладывают в банки (половинки — срезами вниз), заливают горячим (90—95°C) сиропом 30—35%-ной концентрации (более кислые — сиропом 40%-ной концентрации).

Стерилизуют компот в кипящей воде: в полулитровых банках — 12—15 минут, литровых — 20—25, трехлитровых баллонах — 30—35 минут. Кислые мелкие сливы можно пастеризовать при температуре 85°C: в полулитровых банках — 20—25 минут, литровых — 30—35, трехлитровых баллонах — 40—45 минут.

Лучшими для консервирования считаются сорта Краспощекый, Никитский, Тираспольский поздний, Ананасный. Абрикосы должны быть слегка недозрелыми, с плотной, мясистой мякотью, равномерно окрашенной до самой косточки.

Плоды сортируют по размеру, отбраковывают пятнистые, с повреждениями, перезрелые или зеленые, тщательно моют холодной водой. Крупные разрезают по бороздке, удаляют косточки. Половинки плотно укладывают в подготовленные банки, как сливы, заливают горячим сахарным сиропом (90—95°C) 35—40%-ной концентрации (для мелких сладких абрикосов концентрация сиропа может быть ниже) и стерилизуют в кипящей воде. Продолжительность стерилизации такая же, как для слив.

Компот из персиков считается непревзойденным по своим вкусовым достоинствам и аромату. Для консервирования рекомендуются сорта Золотой юбилей, Лола, Никитский и др. Персики должны быть среднего и крупного размера, не вполне созревшие, с гладкой, нежной, тонкой кожицей, ароматные и сладкие.

Плоды моют, сортируют, удаляя совсем зеленые, сморщенные, пятнистые, затем очищают от плотной кожицы столовым ножом из нержавеющей стали или ножом для чистки овощей, разрезают пополам и удаляют косточку. Мелкие персики можно консервировать целыми.

Бланшируют плоды в кипящей воде около 5 минут, после чего охлаждают водой. Плоды плотно укладывают в банки (половинки — срезами вниз) и заливают горячим (90—95°C) сиропом 30—35%-ной концентрации. Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 15—18 минут, литровые — 20—25, трехлитровые баллоны — 35—40 минут.

Лучшими для консервирования считаются сорта Вильямс, Любимица Клаппа, Бергамот. Рекомендуются груши только с плотной мякотью, полужелтые.

Плоды сортируют по размеру, удаляют поврежденные, моют холодной водой, очищают от кожицы, разрезают пополам, вырезают сердцевину с мелкими каменистыми клетками-грануляциями и уже после этого разрезают на дольки в зависимости от величины плода. Груши с нежной кожицей очищать не нужно.

Подготовленные плоды кладут в шпатель паросоковарки УПС или в сетку (см. рис. 1) и бланшируют в кипящей воде или паром 3—5 минут. В воду рекомендуется добавить лимонную или виннокислотную кислоту (1 г на 1 л воды). После бланшировки сетку с плодами опускают для охлаждения в ведро с холодной водой. Охлажденные груши укладывают узкими частями к

Компот из абрикосов

Компот из персиков

Компот из груш

центру банки, заливают горячим (85—90°C) сиропом 20%-ной концентрации с добавлением лимонной кислоты (1 г на 1 л сиропа) для улучшения вкуса.

Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 18—20 минут, литровые — 25—30, трехлитровые баллоны — 35—40 минут.

Компот из яблок

Лучшими для компота считаются сорта Ренет Симиренко, Ренет шампанский, Анис, Антоновка, Бойкен, Вагнера призовос, Розмариин белый, Джонатан (плоды кисло-сладкие и кислые, с плотной мякотью и ярко выраженным ароматом). Мучнистые, с рыхлой мякотью яблоки непригодны, так как при стерилизации они быстро развариваются и сироп получается мутным.

Яблоки сортируют по размеру и степени зрелости, удаляют загнившие, моют проточной водой и очищают от кожицы столовым ножом из нержавеющей стали или ножом для чистки овощей. Плоды с нежной кожицей можно не очищать.

Очищенные яблоки разрезают на половинки и удаляют сердцевину ложечкой с заостренным концом. Крупные плоды разрезают на четвертинки или дольки. Мелкие яблоки можно консервировать целыми, вырезав только сердцевину металлической трубкой с заостренным концом.

Чтобы очищенные и нарезанные яблоки из воздуха не темнели, их можно на 30—40 минут опустить в холодную воду, в 2%-ный раствор соли или в 0,1%-ный раствор лимонной или виннокаменной кислоты (1 г на 1 л воды).

Яблоки укладывают в сетку (см. рис. 1) или в шпатель паросоковарки УПС и бланшируют в кипящей воде или паром — в течение 3—5 минут, при температуре воды 80—95°C — 10—15 минут. После этого плоды быстро охлаждают, опуская сетку в ведро с холодной водой. Воду, в которой бланшировались яблоки, используют для приготовления сиропа или заливки плодов (в натуральных компотах).

Охлажденные плоды плотно укладывают срезами вниз в подготовленные, пропаренные банки и заливают горячим (не менее 90°C) сиропом 20—25%-ной концентрации. Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 15—20 минут, литровые — 25—30, трехлитровые баллоны — 35—40 минут.

Компот из печеных яблок

Для компота пригодны мелкие яблоки с плотной мякотью.

Плоды сортируют по размеру, удаляют поврежденные, тщательно моют, вырезают сердцевину тонким ножом из нержавеющей стали или металлической трубкой с заостренным концом, за-

тем слегка запскают их в духовом шкафу так, чтобы они не полопались и не сморщились.

Печеные яблоки укладывают в подготовленные банки, заливают горячим (85—90°C) сиропом 20—25%-ной концентрации и стерилизуют, как компот из яблок.

Лучшими сортами для компота считаются Лимонная, Оранжевая, Днестровская, Оргсевская, Кишиневская. Для консервирования пригодна как грушевидная, так и яблочковидная айва в стадии полной зрелости, когда ее мякоть становится сочной и менее грубой. Дозревшая при хранении айва приобретает хороший вкус и аромат.

Плоды сортируют, очищают от кожицы, разрезают на половинки, удаляют сердцевину, после чего разрезают на дольки толщиной 1,5—2,5 см, бланшируют в сетке (см. рис. 1) или в шпарителе паросоковарки УПС в течение 10—15 минут до размягчения и немедленно охлаждают. Дольки укладывают в подготовленные банки и заливают горячим (90—95°C) сиропом 30—35%-ной концентрации.

Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 20—25 минут, литровые — 25—30, трехлитровые баллоны — 45—50 минут.

Для консервирования пригодны крупноплодные столовые сорта винограда с мясистыми ягодами, содержащими немного семян, и плотной кожицей. Лучший сорт — Мускат гамбургский, который после тепловой обработки приобретает устойчивый аромат.

Ягоды винограда аккуратно отделяют от гребней, удаляя заплесневелые, помятые, затем тщательно моют, плотно укладывают в банки и заливают горячим (90—95°C) сиропом 20—25%-ной концентрации.

Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 12—15 минут, литровые — 18—25, трехлитровые баллоны — 35—40 минут.

Мандарины должны быть вполне зрелыми, без плесени и гнилых пятен. Перед консервированием плоды очищают от кожуры, дольки — от белых волокон, которые, придают компоту горьковатый привкус. После этого дольки на полминуты опускают в горячую (85°C) воду, а затем в холодную, укладывают в банки, заливают горячим (90—95°C) сиропом 30—35%-ной концентрации и стерилизуют в кипящей воде: в полулитровых банках — 12—15 минут, литровых — 20—25, трехлитровых баллонах — 30—40 минут.

Для компота пригодны мясистые плоды с небольшой семенной полостью. Инжир очищают от плодоножек, моют, бланшируют в горячей воде (85°C) 5—10 минут (в зависимости от размера

Компот из айвы

Компот из винограда

Компот из мандаринов

Компот из инжира

и степени зрелости), затем охлаждают водой и плотно укладывают в банки (в каждую банку — плоды одного сорта и цвета). Заливают горячим (90—95°C) сиропом 30—35%-ной концентрации.

Стерилизуют полулитровые банки в кипящей воде 15—20 минут, литровые — 20—25, трехлитровые баллоны — 35—40 минут.

Компот из ревеня

Для компота используют черешки ревеня первого сбора, то есть майские, богатые яблочной кислотой и витаминами. Отбирают свежие, нежные и сочные, без механических повреждений и не пораженные сельскохозяйственными вредителями. Если черешки на концах несколько грубоваты, их очищают от волокон.

Черешки режут на кусочки длиной 2—3 см и замачивают в холодной воде на 10—12 часов, меняя несколько раз воду. Затем их бланшируют в кипящей воде 1—2 минуты, быстро охлаждают водой, чтобы они не разварились. После охлаждения черешки плотно укладывают в банки и заливают горячим сахарным сиропом 50%-ной концентрации. В полулитровую банку входит 320—350 г черешков.

Стерилизуют компот в кипящей воде: в полулитровых банках — 20 минут, литровых — 25—30, трехлитровых баллонах — 35—45 минут.

Компот из земляники

Лучшие сорта для консервирования — Комсомолка, Молдаванка, Кульвер и др.

Отсортированные ягоды кладут в дуршлаг и осторожно моют, погружая в ведро с холодной водой, затем очищают от чашелистиков и перекладывают в кастрюлю или в таз. Горячим сиропом (не ниже 60°C) 50%-ной концентрации заливают ягоды на 4—5 часов. Пропитываясь сиропом, они выделяют некоторое количество сока, при этом уплотняется мякоть и закрепляется цвет.

После выдержки землянику осторожно отделивают от сиропа и раскладывают в подготовленные банки, лучше в полулитровые, так как пастеризация в них проходит быстрее и ягоды меньше развариваются. Сироп нагревают до кипения (105°C) и заливают им ягоды. Концентрацию сиропа можно увеличить до 60—65%, добавив сахар.

Банки укупоривают до тепловой обработки жестяными лакированными крышками. Компот пастеризуют в полулитровых банках в течение 20—25 минут при температуре 85°C.

Компот из малины

Обрабатывают малину так же, как землянику. Если малина поражена личинками малинового жука (белые мелкие червячки), то для их удаления ягоды выдерживают в 1%-ном растворе

соли (10 г на 1 л воды). Всплывшие личинки вылавливают шумовкой.

Вымытые ягоды укладывают в полулитровые банки, заливают сиропом (90°C) 55%-ной концентрации и стерилизуют в кипящей воде 8—10 минут. Можно ягоды залить сиропом на 4—5 часов, затем нагреть вместе с сиропом до кипения, разлить в банки и пастеризовать, как землянику.

Из малины, земляники и ежевики можно приготовить консервы в собственном соку с добавлением 200—300 г сахара на 1 кг ягод. Подготовленные ягоды засыпают послойно сахаром и оставляют в кастрюле на 5—6 часов для выделения сока. Затем сок сливают и подогревают до 90—95°C. Ягоды раскладывают в подготовленные банки и заливают горячим соком. Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 6—8 минут, литровые — 10—12 минут.

Лучшими сортами для консервирования считаются Лия плодородная, Голиаф, Лакстон. Ягоды должны быть крупными. После сортировки их тщательно моют в дуршлаге, дают воде стечь, фасуют в подготовленные банки и заливают 60%-ным сиропом, подогретым до 90°C.

Банки укупоривают жестяными лакированными крышками или стеклянными. Пастеризуют при температуре 90°C: полулитровые банки — 12—15 минут, литровые — 20—25 минут.

Компоты можно готовить из смеси различных плодов и ягод. Такие консервы называются компотами ассорти. Они отличаются более тонким вкусом и красивым видом. Для приготовления компотов ассорти подбирают несколько видов плодов и ягод, сочетающихся по вкусу, цвету и аромату. Например, черешни, абрикосы и персики; сливы, яблоки и виноград; груши и яблоки. Чем разнообразнее состав плодов и ягод, тем вкуснее компоты ассорти. В компотах не должен преобладать какой-либо вид плодов или ягод; их берут в равных количествах.

Компоты заливают горячим сиропом 35—40%-ной концентрации и стерилизуют в кипящей воде: в полулитровых банках — 15—20 минут, литровых — 20—25 минут.

Из вишен, черешен, крыжовника, винограда, мелких слив можно готовить компоты горячим розливом, без стерилизации или пастеризации, для чего плоды и ягоды проваривают в сахарном сиропе, затем разливают в горячем виде (при температуре не ниже 90°C) в подогретые банки и немедленно укупоривают.

Можно консервировать плоды и ягоды другим способом. Для этого в одной кастрюле вместе

**Компот
из черной
смородины**

**Компоты
ассорти**

**Ускоренные
способы
приготовления
компотов**

мостью 3—5 л нагревают воду до кипения, в другой одновременно готовят сахарный сироп. Подготовленные плоды и ягоды в дуршлаге опускают в кипящую воду на 1 минуту, затем пересыпают их в подогретые банки, быстро заливают кипящим сиропом, накрывают крышками и укупоривают (крышки должны быть подогретыми). Охлаждение воздушное. Банки переворачивают на крышки.

Эти способы приготовления компотов требуют тщательной обработки сырья и тары и незамедлительной укупорки банок.

НАТУРАЛЬНОЕ ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ

Консервирование фруктового пюре не требует больших затрат времени и готовить его несложно. Пюре целесообразно заготавливать на зиму для того, чтобы использовать для детского питания, приготовления киселей, муссов, фруктовых приправ, соусов, как начинку для изделий из теста, а также как диетическое блюдо. В фруктовом пюре полностью сохраняются витамины и ценные питательные вещества, оно хорошо усваивается организмом.

Для консервирования пригодны свежие, вполне зрелые яблоки, сливы, абрикосы, груши, айва, персики и др. Хорошее пюре можно готовить из смеси плодов, сочетающихся по аромату и вкусу.

При варке пюре плоды подготавливают также, как для варенья: отбраковывают непригодные, моют, очищают от кожицы и удаляют сердцевину с семенами (яблоки, груши, айва), косточки (сливы, абрикосы, персики); крупные плоды режут на дольки.

Подготовленные плоды необходимо размягчить. Для этого их помещают в сетку бланширователя (см. рис. 1) и обрабатывают паром, который образуется при кипении воды в кастрюле. Для шпарки плодов можно использовать паросоконварку УПС. Размягченные плоды протирают деревянным пестиком через дуршлаг или сито (рис. 13). Полученное пюре доводят до кипения, в горячем виде разливают в подготовленные стеклянные банки или трехлитровые баллоны, затем стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 15 минут, литровые — 20, трехлитровые баллоны — 30—35 минут. После стерилизации их немедленно укупоривают жестяными лакированными крышками.

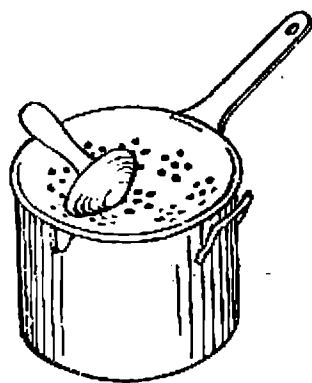


Рис. 13. Приспособление для протирки плодов

ПОВИДЛО

Повидло готовят путем уваривания фруктового пюре с сахаром. Варят повидло из слив, абрикосов, яблок, персиков, а также из смеси раз-

ных плодов с яблоками (на 600 г слив или абрикосов — 400 г яблок). Яблоки содержат хорошо желирующее вещество (пектин), благодаря чему повидло получается густым. На 1 кг пюре (протертых плодов) добавляют 500—600 г сахара. Варят повидло в алюминиевом тазу, при этом его постоянно помешивают, чтобы оно не пригорело. Варка при среднем подогреве обычно продолжается 40—50 минут. Готовность определяют по температуре кипения (105°C) или по густоте массы (взятая проба при охлаждении не растекается на сухом блюде).

Быстрее можно сварить повидло в широкой посуде (тазу) в духовом шкафу. Прежде чем поместить таз в духовой шкаф, пюре смешивают с сахаром и доводят до кипения на огне. Повидло варят в духовом шкафу при температуре 120—150°C, время от времени помешивая.

Готовое повидло фасуют в чистые, сухие, прогретые банки и закрывают пластмассовыми крышками. Пастеризовать их не надо, так как образовавшаяся на поверхности повидла тонкая корочка будет предохранять его от появления плесени и проникновения влаги.

Сливовое. Одним из лучших видов повидла как по вкусовым качествам, так и по окраске является сливовое, особенно из сортов Венгерка обыкновенная, Венгерка ажанская, Венгерка молдавская. Повидло готовят из свежих, здоровых, совершенно зрелых плодов.

Отобранные сливы моют холодной водой, удаляют косточки и разваривают в небольшом количестве воды (на 1 кг слив $\frac{1}{2}$ стакана воды). При этом необходимо постоянно их перемешивать во избежание пригорания. Ввиду того что сливы содержат значительное количество сахара, при варке повидла к разваренным сливам добавляют сахара-песка меньше, чем требуется для других плодов (200—300 г на 1 кг слив). Смешанные с сахаром сливы варят до готовности при постоянном помешивании.

ФРУКТОВЫЕ ПРИПРАВЫ

Из натурального пюре (яблочного, сливового, абрикосового) можно приготовить очень вкусные приправы к мясным блюдам и жареной птице.

Пюре смешивают с сахаром (200—230 г на 1 кг пюре) и уваривают его на $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{5}$ часть первоначального объема. Массу необходимо все время перемешивать, чтобы она не пригорела. В конце варки добавляют пряности в порошке: на 1 кг яблочного и абрикосового пюре 2—3 г измельченной корицы (приблизительно $\frac{1}{2}$ чайной ложки), на 1 кг сливового — 5 г (одну чайную

ложку) смеси корицы, гвоздики и имбиря (в равных долях).

Готовую приправу фасуют в горячем виде в банки и стерилизуют в кипящей воде: в полуплитровых банках — 10—15 минут, литровых — 15—20 минут, после чего немедленно укупоривают жестяными крышками.

ЯБЛОЧНЫЙ И АБРИКОСОВЫЙ СОУСЫ

Соус — вкусный и высокопитательный продукт. Его готовят из яблочного или абрикосового пюре, в которое добавляют небольшое количество сахара (100—150 г на 1 кг пюре), нагревают до кипения и слегка уваривают. Стерилизуют так же, как фруктовые приправы.

ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ СОКИ

Плодовые и ягодные соки содержат питательные вещества: сахар, кислоты, минеральные соли, витамины, а также красящие и ароматические, что обуславливает их высокую пищевую и вкусовую ценность. Они улучшают аппетит, утоляют жажду, нормализуют обмен веществ. Соки полезны для людей всех возрастов, особенно для детей; их используют как лечебное средство при ряде заболеваний.

В домашних условиях соки готовят из вишен, черешен, слив, винограда, черной и красной смородины, малины, земляники, яблок. Смеси плодов и ягод улучшают вкусовые качества соков. Купажировать плодовые и ягодные соки можно также с овощными. Например, яблочный с морковным или томатным. Очень обогащает вкус и аромат соков добавление сока из цитрусовых, малинового, земляничного и черносмородинового соков.

Соки можно готовить без сахара (натуральные), с добавлением сахара и концентрированные (уваренные). Качество сока зависит от качества сырья. Нельзя отжимать сок из незрелых, заплесневевших и загнивших плодов и ягод, он получится с неприятным привкусом, запахом плесени и гнили.

Отсортированные фрукты тщательно моют чистой холодной водой (лучше проточной). Для лучшего отделения сока при прессовании яблоки, айву измельчают на кусочки размером 2—2,5 см, из вишен и слив удаляют косточки. Измельченная масса должна быть рыхлой, но не порسوبразной, так как из последней сок при прессовании отжимается с трудом и выход его будет меньше, чем при крупном измельчении. В домашних условиях плоды измельчают, пропуская через мясо-

рубку с крупной сеткой. Мясорубка должна быть из нержавеющей металла или эмалированная, чтобы сырье не темнело и не происходила потеря витамина С.

Виноград, крыжовник, смородину, землянику, малину, клюкву не дробят, а давят в кастрюле деревянным пестиком. Ввиду того что сок смородины, крыжовника, малины отделяется не полностью, полученную массу подогревают в алюминиевой или эмалированной кастрюле с добавлением воды (на 8 кг массы 1 л воды) до температуры 65—70°C.

Если заготавливается небольшое количество сока из зрелых и твердых плодов, отжимать его можно ручными выжималками, имеющимися в продаже. Кроме того, можно пользоваться механическими соковыжималками различных конструкций (например, приставка ПМБ-1 к мясорубке бытового типа, электросоковыжималка СВА-1 (ГОСТ 18199—72) с автоматическим удалением выжимок, электросоковыжималка ЭР528010 бытовой кухонной машины «Страуме-3», электрическая соковыжималка из комплекта универсальной кухонной машины «Мрия» и др.).

Пресс для одновременной загрузки 35—40 кг мезги яблок или винограда несложной конструкции можно изготовить самим (рис. 14). Давление в этом прессе создается с помощью автомобильного домкрата. Поэтому рама пресса должна быть такой высоты, чтобы над рамой с мезгой помещался домкрат. Мезгу раскладывают в мешки или салфетки, свернутые затем в пакеты. Пакеты одинаковых размеров укладывают на деревянные рамы размером 3,5×3,5×5 см. Прессование производят при помощи домкрата так же, как на винтовом корзинчатом прессе.

После прессования в соке содержится значительное количество мелких частиц мякоти плодов, которые вызывают его помутнение. Сок можно несколько осветлить путем отстаивания и фильтрования через ткань. Однако в домашних условиях получить совершенно прозрачный сок довольно сложно, да и нет в этом необходимости, так как палочные муты не ухудшает его вкусовых качеств и питательной ценности.

После фильтрации сок немедленно нагревают до 80—85°C и разливают в подготовленные банки. Укупоривают стеклянными или жестяными лакированными крышками, затем пастеризуют в горячей воде (85°C): в полулитровых банках — 15—20 минут, литровых — 25 минут. Охлаждение воздушное. Банки, укупоренные жестяными крышками, переворачивают вверх дном.

Плоды сортируют, удаляя непригодные. После мойки их разрезают нержавеющей ножом на две половинки поперек плода и извлекают семена.

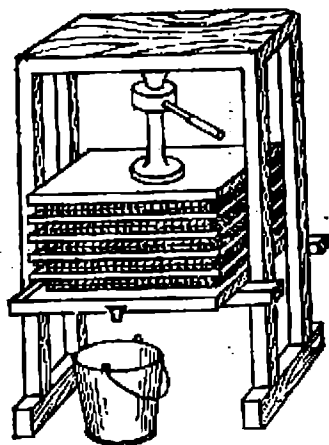


Рис. 14. Пресс для отжима сока

Сок
из цитрусовых

Сок отжимают с помощью специальных конусов из стекла и пластмассы (их можно купить в хозяйственном магазине). Половинки плода насаживают на конус и поворачивают вокруг него до тех пор, пока весь сок не отожмется ребристой поверхностью конуса. Сок стекает к основанию конуса, оттуда он переливается в кастрюлю. Собранный сок фильтруют через сито, затем в эмалированной кастрюле нагревают до 80°C в течение 10 минут. В соки из цитрусовых, обладающие кислым вкусом, во время нагревания добавляют сахар или сироп 50%-ной концентрации (на 1 л сока 0,2—0,4 л сиропа).

Горячий сок разливают в подготовленные банки, укупоривают жестяными лакированными или стеклянными крышками и пастеризуют при температуре 80—85°C: в полулитровых банках — 15 минут, литровых — 20 минут, после чего охлаждают в воде.

Сок с мякотью

Сок с мякотью получил всеобщее признание за приятный, натуральный вкус и аромат. В нем сохраняются все питательные вещества, содержащиеся в свежих плодах и ягодах. Выход биологически полноценного готового продукта из 1 кг сырья составляет 80%.

В домашних условиях сок с мякотью готовят из абрикосов, слив, персиков путем протирания их через сито. Если, например, абрикосовый сок получить прессованием, то значительная часть нерастворимого желтого красящего вещества — каротина (провитамина А), содержащегося в мякоти плодов, останется в отходах и отфильтрованный сок утратит витаминность.

Натуральные соки с мякотью — сливовый и абрикосовый — содержат значительное количество кислот, поэтому из них можно приготовить нектар путем добавления сахарного сиропа. Это значительно улучшит их вкусовые качества и консистенцию. Зрелые абрикосы или сливы после мойки пропаривают в сетке бланширователя (см. рис. 1) до размягчения, как пюре, затем протирают через мелкое сито.

Полученную массу смешивают с сахарным сиропом 20%-ной концентрации (на 10 л воды 2,5 кг сахара). На 1 кг протертой массы расходуется 0,7 л сиропа. Смесь доводят до кипения и горячей разливают в банки.

Стерилизуют в кипящей воде: сливовый нектар в полулитровых банках — 25 минут, в литровых — 35 минут; абрикосовый нектар в полулитровых банках — 45 минут, литровых — 60 минут.

Укупорка жестяными лакированными крышками производится после стерилизации, стеклянными крышками — до стерилизации.

Более удобна и производительна универсальная паросоковарка УПС-1, выпускаемая заводом «Рес-

пиратор» (г. Орехово-Зуево Московской области). Подробное описание устройства и работы паросоковарки приведено в инструкции к ней.

Фрукты и ягоды, предназначенные для переработки в паросоковарке, очищают от листьев и веточек и тщательно моют в дуршлаге проточной водой. Мягкие, нежные плоды моют осторожно, чтобы избежать потерь сока. Крупные и твердые плоды: яблоки, груши, айву — режут на кусочки.

Подготовленное сырье укладывают в бункер паросоковарки и добавляют сахар. В таблице приведено количество сахара, необходимое для 2 кг плодов или ягод.

Сырье	Количество сахара, г	Время, необходимое для образования сока, мин.	Выход сока, л
Абрикосы	125	50	1—1,3
Айва	200	70	1—1,3
Вишни	200	60	1—1,3
Виноград	40	60	1—1,5
Груши	50	40	1—1,5
Ежевика	150	45	1—1,5
Земляника	100	45	1—1,5
Крыжовник	150	60	1—1,5
Малина	100	35	1—1,5
Персики	200	50	1—1,5
Сливы	150	60	1—1,5
Смородина	200	60	1—1,5
Яблоки	75	60	1—1,3

Количество сахара можно увеличить или уменьшить в зависимости от кислотности плодов и индивидуального вкуса. По окончании варки сок сливают в подготовленные, подогретые банки и стерилизуют, как указано выше. Оставшаяся в дуршлаге паросоковарки масса — плодово-ягодное пюре (пульпа) — содержит большое количество питательных и красящих веществ, а также микроэлементов. Ее можно использовать для пюре или нектара, протерев через сито и добавив сахар. Сок, полученный в паросоковарке, можно смешать с пульпой, разлить в банки и простерилизовать. Получится сок с мякотью более густой консистенции.

ПЛОДОВО-ЯГОДНОЕ ЖЕЛЕ

Из плодовых и ягодных соков путем их уваривания с сахаром получают желе. Это очень приятный, с тонким вкусом и ароматом продукт.

Желе плотной консистенции получают из свежесжатого сока плодов и ягод, содержащих большое количество пектиновых веществ и пищевых кислот,— из кислых яблок, айвы, красной и черной смородины, крыжовника, некоторых сортов винограда, облепихи и кизила. При добавлении этих соков к другим, менее богатым пектином (малина, земляника, слива, вишня) можно также получить желе. Во время уваривания необходимо добавить лимонную или виннокислотную кислоту. Желе можно приготовить из любых плодово-ягодных соков, добавив пектиновый препарат.

Для получения желе сок должен быть прозрачным, мутный сок необходимо профильтровать или обработать яичным белком (см. с. 39).

Готовое желе лучше разливать в полудлительные банки, тщательно вымытые и подогретые. Укупоривают их жестяными лакированными или стеклянными крышками, промытыми теплой водой и высушенными. Пастеризуют при температуре 85—90°C в течение 20—25 минут. Во время охлаждения банки не переворачивают.

Желе из яблок

Кислые яблоки сортируют, удаляя поврежденные, моют, отделяют плодоножки и сердцевину. Кожицу не срезают ввиду того, что пектин в основном содержится под ней. Плоды разрезают на дольки, заливают водой и варят в эмалированной кастрюле 15—20 минут в зависимости от плотности мякоти. Разварившиеся яблоки отделяют от сока через дуршлаг или сито. Сок уваривают примерно на $\frac{1}{3}$ первоначального объема, добавляют в него сахар (300—400 г на 1 л сока); при варке обязательно снимают пену. Уваренный горячий сок разливают в подготовленные банки и немедленно укупоривают.

Желе из крыжовника

Не совсем зрелые, твердые ягоды крыжовника очищают от стебельков, делают на каждой ягоде надрез, через который удаляют семена петлей из медной проволоки, или накалывают ягоду в нескольких местах «ежиком». Заливают водой и варят в эмалированной кастрюле 15—20 минут. Сок после варки сливают, при этом ягоды отжимают слегка, чтобы сок не помутнел. Затем его уваривают с сахаром (800 г на 1 л сока) на $\frac{1}{3}$ первоначального объема; пену обязательно снимают. Фасуют желе горячим в подготовленные банки и немедленно укупоривают.

Желе из айвы

Вполне зрелую айву сортируют, удаляя поврежденные плоды, моют, очищают от кожицы, режут на дольки. Заливают водой (2—3 стакана на 1 кг плодов) и варят 20—30 минут до полного размягчения, затем осторожно отделяют сок от плодов через дуршлаг или сито, чтобы он не помутнел. Уваривают его на $\frac{1}{3}$ первоначального

объема, добавляя 3—5 г лимонной или виннокислотной кислоты и сахар из расчета 800 г на 1 л сока; пену обязательно снимают. Полученное желе горячим разливают в банки и укупоривают.

Рекомендуется готовить желе из винограда белых сортов, с мясистой, слизистой мякотью, так как он содержит много пектиновых веществ.

После удаления гребней ягоды моют, заливают водой и варят в эмалированной кастрюле 20—30 минут, затем осторожно отделяют сок через дуршлаг или сито. Полученный прозрачный сок уваривают на $\frac{1}{3}$ первоначального объема, добавляя сахар (300—400 г на 1 л сока) и 3 г лимонной кислоты (если виноград очень сладкий), горячим разливают в банки и быстро укупоривают.

Вполне зрелые ягоды кизила сортируют, удаляют плодоножки, моют, заливают водой и варят в эмалированной кастрюле 20—30 минут. Затем осторожно отделяют ягоды, чтобы сок не помутнел. Прозрачный сок уваривают на $\frac{1}{4}$ первоначального объема, добавляя сахар из расчета 600 г на 1 л сока и 2—3 г лимонной или виннокислотной кислоты (в зависимости от кислотности сока), горячим разливают в банки и быстро укупоривают.

Желе из сока красной или черной смородины имеет приятный специфический вкус и очень красивый цвет.

После отделения сока из ягод смородины, как указано в разделе «Соки», его уваривают на $\frac{1}{4}$ первоначального объема с добавлением сахара (900—1200 г на 1 л сока), горячим разливают в подогретые банки и немедленно укупоривают.

Для получения желе из смеси различных соков рекомендуется примерно следующее соотношение:

смородиновое с малиной: 3 стакана смородинового сока, 1 стакан малинового, 800 г сахара;

яблочное с малиной: 2 стакана яблочного сока, 2 стакана малинового, 800 г сахара;

яблочное с земляникой: 4 стакана яблочного сока, 2 стакана земляничного, 1 кг сахара.

Желе из винограда

Желе из кизила

Желе из смородины

ФРУКТЫ В ВИНЕ

Деликатесные десертные консервы очень приятного, тонкого вкуса со специфическим ароматом получают из фруктов в вине. Их готовят из черешен, вишен и слив. Употребляют как добавки к сухим винам: в бокалы раскладывают по две-три ягоды, добавляют две-три столовые ложки вишневого сиропа из банки и доливают свежее вино.

Черешни в вине

Наиболее пригодны сорта крупной черешни: Трушенинская, Молдавская ранняя, Наполеон розовый, Одесская черная и др.

Ягоды должны быть вполне зрелыми, плотными. Их сортируют, удаляя пятнистые, поврежденные, мятые, подсушенные, заплесневелые, затем очищают от плодоножек и тщательно моют проточной водой. После того как вода стечет, ягоды укладывают в подготовленные банки (в каждую банку — одного размера и цвета), заливают сухим вином, сочетающимся по вкусу и цвету с ягодами. В предварительно подогретом вине растворяют сахар из расчета 300 г на 1 л. Наполненные банки накрывают лакированными крышками или стеклянными с зажимами и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые — 10—12 минут, литровые — 15—20 минут. Охлаждение воздушное.

Вишни в вине

Рекомендуются сорта вишни с невысокой кислотностью: Лотовая, Подбельская, Анадольская, Владимирская.

Свежие, вполне зрелые, с плотной мякотью ягоды сортируют, удаляя все непригодные: поврежденные, мятые, подсушенные, очищают от плодоножек и тщательно моют проточной водой. После того как вода стечет, вишни укладывают в подготовленные банки и заливают сухим вином из винограда красных сортов. В предварительно подогретом вине растворяют сахар (400—500 г на 1 л).

Банки накрывают лакированными крышками или стеклянными с зажимами и стерилизуют, как указано для черешни. Охлаждение воздушное.

Сливы в вине

Наиболее пригодны сорта сливы с плотной мякотью, небольшой косточкой, высоким содержанием сахара и хорошо выраженным ароматом — Венгерка ажанская, Венгерка молдавская, Венгерка обыкновенная и Изюм Эрик.

Вполне зрелые плоды с плотной кожицей сортируют по размеру, отбраковывают поврежденные червоточинной, мятые и с другими дефектами, удаляют плодоножки. Для этого вида консервов рекомендуется сливы слегка подсушить.

Плоды тщательно моют и после того, как вода стечет, укладывают в подготовленные банки (в каждую банку — сливы одного размера) и заливают сухим вином из красного или розового винограда. Предварительно сахар растворяют в подогретом вине (300 г на 1 л).

Банки накрывают лакированными крышками или стеклянными с зажимами и стерилизуют. Режим стерилизации такой же, как для черешен и вишен. Охлаждение воздушное.

ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ МАРИНАДЫ

Маринады — вкусный пикантный гарнир к жареной птице и различным мясным блюдам. Маринуют фрукты — яблоки, груши, айву, вишню, кизил, виноград — как отдельно, так и в смеси. Смеси могут быть различными в зависимости от индивидуального вкуса. Например, груши (35%), сливы (35%) и виноград (30%) или яблоки (40%), сливы (40%) и кизил (20%).

В состав маринадной заливки входит уксус или лимонная кислота, сахар, соль и различные пряности. В зависимости от количества уксуса в заливке маринады готовят двух видов: слабокислые, содержащие 0,2—0,5% кислоты, кислые, содержащие 0,6—0,8% кислоты.

Для маринадов употребляют уксус вишневый, фруктовый, спиртовой, уксусную кислоту 70—80%-ную.

Для получения 8%-ного уксуса из уксусной кислоты ее разбавляют (одну часть кислоты десяти частями воды). Для этого пользуются мерным стеклянным цилиндром (мензуркой) на 100—150 см³, деления которого позволяют отмеривать с точностью до 1 см³.

При изготовлении маринадной заливки необходимо учитывать содержание сахара и кислоты в плодах и ягодах. Для слабокислых маринадов из груш, яблок, слив, винограда, фруктовых смесей (ассорти) на 1 л заливки расходуют 10—15 см³ 80%-ной уксусной кислоты или 100—150 см³ 8%-ного уксуса, 200—220 г сахара; для маринадов из вишен и кизила сахара добавляют больше — 220—250 г. Для кислых маринадов из тех же плодов — 20—25 см³ 80%-ной уксусной кислоты или 200—250 см³ 8%-ного уксуса, сахара — соответственно 250—280 г и 320—350 г.

Заливку готовят следующим образом: в эмалированную посуду наливают воду, насыпают сахар, добавляют пряности и кипятят 2—3 минуты, после чего процеживают и добавляют уксус. Пряности можно не кипятить с заливкой, а раскладывать непосредственно в банки (в литровую банку — 7—10 зерен душистого перца, 1—2 небольших кусочка корицы и 5—8 зерен гвоздики). На 10 литровых банок с крупными плодами требуется 4 л заливки, с мелкими — 3,5 л.

Фруктовые и ягодные маринады с мягким, приятным вкусом получаются при добавлении в маринадную заливку лимонной кислоты вместо уксусной. При замене уксусной кислоты и уксуса лимонной необходимо исходить из расчета: 100 см³ 80%-ной уксусной кислоты или 1000 см³ (1 л) 8%-ного уксуса соответствуют 80 г лимонной кислоты.

Маринованные груши

Пригодны груши поздних сортов, с плотной мякотью. У плодов обрезают плодоножки, после мойки очищают от кожицы (плоды с нежной кожицей не чистят). Мелкие груши маринуют целиком, крупные — разрезают пополам и удаляют из них сердцевину (как указано для компотов). Подготовленные плоды бланшируют в кипящей воде 2—3 минуты до размягчения, затем охлаждают водой, плотно укладывают в подготовленные банки срезам вниз и заливают горячим маринадом. Маринады пастеризуют в горячей воде (85°C): в полулитровых банках — 10—15 минут, литровых — 17—25 минут. Маринады в трехлитровых баллонах стерилизуют в кипящей воде 25 минут.

Банки и баллоны укупоривают жестяными лакированными или стеклянными крышками.

Маринованные яблоки

Маринуют яблоки осенних и зимних сортов, с плотной мякотью. Их сортируют, удаляют плодоножки, моют, очищают от кожицы, вырезают сердцевину и бланшируют в кипящей воде 2—3 минуты до размягчения. Кожицу с нежных плодов не снимают. Мелкие яблоки маринуют целиком, крупные — разрезают пополам.

После бланшировки яблоки укладывают в банки, заливают горячей маринадной заливкой и пастеризуют в горячей воде. Режим пастеризации такой же, как для маринованных груш.

Яблоки, маринованные со сладким перцем

Маринад своеобразного вкуса можно получить из яблок и сладкого перца. Яблоки готовят, как указано выше. Перец толстостенный, зеленого или белого цвета сортируют, моют, очищают от плодоножки с сердцевинкой, разрезают на половинки, бланшируют в кипящей воде 2—3 минуты и охлаждают водой. Яблоки и перец укладывают плотно в банки в соотношении: яблок — 60%, перца — 40% и заливают горячей маринадной заливкой (80°C). Режим пастеризации такой же, как для маринованных груш.

Маринованные райские яблоки (Китайца)

Отбирают спелые, неповрежденные плоды, укорачивают плодоножки, удаляют чашелистики, моют и бланшируют в кипящей воде 3—4 минуты, затем охлаждают водой и, плотно уложив в подготовленные банки или баллоны, заливают горячей маринадной заливкой. Режим пастеризации такой же, как для маринованных груш.

При изготовлении маринадов из слив, вишен, винограда обработка плодов и ягод такая же, как при консервировании компотов. Режим пастеризации аналогичен тепловой обработке маринованных груш.

После пастеризации маринады еще не готовы к употреблению, их необходимо выдержать 10—15 дней, чтобы плоды и ягоды полностью пропитались сахаром и кислотой.

ГЛАВА IV



ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

Ассортимент овощных консервов разнообразен. Это **закусочные** консервы, приготовленные из предварительно обжаренных овощей (баклажаны и кабачки, нарезанные кружочками, в томатном соусе, икра из баклажанов и кабачков, фаршированные корнеплодами и луком перцы, томаты, баклажаны, залитые томатным соусом); **натуральные** — овощи, залитые слабым соевым раствором (зеленый горошек, свекла, цветная капуста, томаты, сладкий перец); **обеденные** — борщи, рассольники, щи, свекольники, овощные супы. Овощи можно залить соевым раствором, добавив уксус и пряности (консервированные огурцы, патиссоны, тыква). Кроме того, овощи консервируют в маринадной заливке, приготовленной из раствора сахара, соли, уксуса с добавлением пряностей.

Эту продукцию выпускают консервные заводы нашей страны, оборудованные высокопроизводительными механизированными и автоматизированными линиями; стерилизацию ведут в специальных аппаратах при температуре 110—120°C.

Некоторые овощные консервы можно приготовить в домашних условиях путем нагревания при 100°C. Стерилизация будет вполне надежной, если в консервы добавить уксусную или лимонную кислоту, тем самым создать кислую среду.

СПЕЦИИ И ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНЬ



Рис. 15. Мята перечная

Для улучшения вкуса и аромата овощных и фруктовых консервов, а также соленых, квашеных и моченых при их изготовлении добавляются различные специи и пряные растения, которые содержат эфирные масла и другие ароматические вещества, витамины, микроэлементы. Добавленные в небольших количествах, они возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению консервов организмом. Некоторые пряности оказывают также и консервирующее действие благодаря содержанию в них фитонцидов.

Чаще всего употребляют специи: черный перец, душистый перец, корицу, гвоздику, лавровый лист и пряные растения: базилик, петрушку, сельдерей, укроп, эстрагон, мяту перечную, хрен, чеснок, лук, перец стручковый — сладкий и горький, а

также местные сорта пряной зелени: майоран, Melissa лимонную, мяту, чабер, портулак и другие (рис. 15, 16, 17, 18, 19).

При солении огурцов, кабачков, патиссонов, а также мочении плодов применяют листья дуба, вишни, черной смородины, содержащие эфирные масла и дубильные вещества, которые придают солениям своеобразный приятный аромат и упругость. Специи употребляют в сухом виде, они не должны иметь каких-либо признаков порчи и посторонних запахов. Пряную зелень обычно применяют в свежем виде без примеси посторонних трав. Можно добавлять подсушенную пряную зелень, заготовленную впрок. Расходуют ее в три-четыре раза меньше, чем в свежем виде.

Специи хранят в закрытых стеклянных банках и металлических коробках, иначе они могут утратить свои свойства.

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

Для консервирования пригодны свежие, зеленые, неперезревшие огурцы правильной формы, длиной не более 10 см. Лучшие сорта — Нежинский, Муромский. Хорошо консервировать мелкие огурцы — корнишоны.

Огурцы сортируют по размеру, моют, удаляют оставшиеся плодоножки. Замачивают в холодной воде на 5 часов (воду два-три раза меняют) или выдерживают 3—5 минут в воде, подогретой до 60°C, после чего быстро охлаждают. При этом с поверхности огурцов удаляется восковой слой, повышается их водопроницаемость и они становятся плотными и хрустящими.

Одинаковые по размеру огурцы укладывают плотными рядами в банки или баллоны. Заранее готовят смесь из хорошо промытой и нарезанной пряной зелени в следующем соотношении (в г на литровую банку):

лист хрена	— 5
сельдерей	— 5
укроп	— 10
зелень петрушки	— 4
лист мяты	— 2

На дно каждой банки или баллона кладут часть смеси, а также 5 горошин черного перца, примерно $\frac{1}{4}$ часть стручка красного перца, 1 крупный лавровый лист и дольку очищенного чеснока. Поверх огурцов кладут оставшееся количество смеси. На литровую банку расходуют примерно 30—35 г всех пряностей. Мелкие огурцы укладывают в полулитровые или литровые банки, крупные — в трехлитровые баллоны.



Рис. 16. Сельдерей

Огурцы консервированные

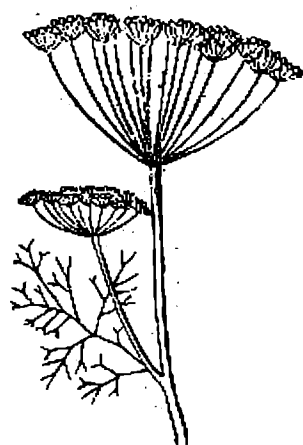


Рис. 17. Укроп



Рис. 18. Петрушка



Рис. 19. Чабер

**Тыква
консервированная**

Заливку готовят следующим образом: 600—700 г соли (в зависимости от размеров огурцов) растворяют в 9 л воды, процеживают через плотную ткань, добавляют 1 л уксуса 8%-ной концентрации и нагревают до 70—80°C, после чего наливают в банки. Вместо уксуса можно добавить 100 см³ 80%-ной уксусной кислоты. При расчете количества заливки необходимо учесть, что в литровую банку входит 600—650 г огурцов и 350—400 г заливки.

Продолжительность стерилизации полулитровых банок — 5—6 минут, литровых — 8—10, трехлитровых баллонов — 12—15 минут. Для того чтобы огурцы не размякли и были хрустящими, их пастеризуют при температуре 90—95°C: в полулитровых банках — 10 минут, литровых — 15, трехлитровых баллонах — 20 минут. Укупоривают банки жестяными лакированными или стеклянными крышками, так как уксусная кислота разъедает полудеревянную жестину. Для сохранения плотности огурцов банки после тепловой обработки охлаждают водой.

Зрелую тыкву с плотной, золотисто-оранжевой мякотью нарезают пополам, удаляют семена, очищают от волокон и кожуры, после чего нарезают небольшими кубиками или брусочками, проваривают в кипящей воде 2—3 минуты (в зависимости от плотности мякоти) и охлаждают.

Тыкву укладывают в банки, на дно которых положены специи (на литровую банку — 5—7 горошин душистого перца, 3—5 небольших кусочков корицы, 3—4 штуки гвоздики, 1 лавровый лист), и наливают доведенную до кипения заливку.

Заливку готовят следующим образом: в 9 л воды растворяют 200 г сахара, 300 г соли, доводят до кипения и добавляют 740 см³ уксуса 8%-ной концентрации или 74 см³ 80%-ной уксусной кислоты.

Стерилизуют тыкву в кипящей воде: в полулитровых банках — 5—7 минут, литровых — 10—12, трехлитровых баллонах — 18—20 минут.

**Патиссоны
консервированные**

Патиссоны — это особый сорт тыквы, плоскочашечной или чашеобразной формы, с узорчатыми краями. У незрелых патиссонов нежная кожица, плотная, хрустящая мякоть и мелкие семена.

Для консервирования пригодны патиссоны белого или желтого цвета, молодые, без повреждений, мелкие или среднего размера, не более 7 см в диаметре. Мелкие патиссоны консервируют в целом виде, крупные после бланширования нарезают на дольки или половинки. Плоды патиссонов ребристые, поэтому их необходимо тщательно промывать.

У плодов удаляют плодоножки, захватывая небольшую часть мякоти, которая возле плодоножки грубоватая. Затем патиссоны бланшируют в кипящей воде 3—5 минут (в зависимости от размера) и немедленно охлаждают водой. Плоды плотно укладывают в банки. Заливку готовят так же, как для консервированных огурцов, пряности добавляют те же и в таком же количестве.

Стерилизуют патиссоны в кипящей воде: в полулитровых банках — 5—6 минут, литровых — 8—10, трехлитровых баллонах — 15—20 минут. Для сохранения плотности патиссонов банки после стерилизации и укупорки охлаждают водой.

Консервируют перец в различных стадиях зрелости: зеленый и красный. Красный, особенно томатовидный — Ратунда, или гогошары, содержит много витаминов, в том числе витамина С до 250 мг в 100 г, имеет приятный вкус в сочетании с томатами и огурцами.

Для консервирования отбирают свежие плоды, крупные, толстостенные, с плотной мякотью. Их тщательно моют, срезают верхушки с плодоножками, удаляя сердцевину с семенами (рис. 20). Очищенные перцы бланшируют в горячей воде (80—90°C) в течение 3—5 минут, затем быстро охлаждают, чтобы они стали эластичными, и плотно укладывают в подготовленную тару вертикально (целыми или разрезанными на дольки). В банке или в баллоне должны быть плоды одного цвета.

Специи и пряности* кладут на дно банки: 1—2 лавровых листа, 5—6 горошин душистого перца, 2 дольки очищенного чеснока; можно добавить 1—2 столовые ложки прокаленного растительного масла.

Заливку готовят так же, как для консервированных огурцов.

Продолжительность стерилизации перца в полулитровых банках — 5—7 минут, литровых — 8—10, трехлитровых баллонах — 18—20 минут.

Сладкий перец, залитый томатным соком, является полуфабрикатом, из которого зимой можно приготовить вкусный салат или второе блюдо — нафаршировать его мясом и рисом или морковью и белым корнем.

Перец должен быть свежим, толстостенным. Его сортируют по размеру и цвету, моют холодной водой, удаляют плодоножку и семена, бланшируют в кипящей воде несколько минут и укладывают в подготовленные банки вертикально. Заливают кипящим томатным соком, предварительно сняв пену и добавив в него соль из расчета 20—25 г на 1 л сока.

Перец сладкий консервированный

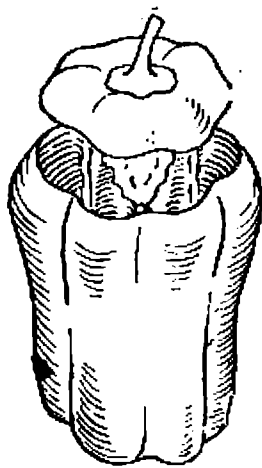


Рис. 20. Разделка перца

Перец в томатном соке

* Количество специй и пряностей рассчитано на литровую банку.

**Баклажаны
печеные
в томатном соке**

Банки накрывают крышками и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые — 30 минут, литровые — 40 минут.

Свежие, зрелые баклажаны с недоразвитыми семенами, с блестящей кожицей темно-фиолетовой окраски сортируют по размеру, моют и после того, как вода стечет, запекают в духовом шкафу. Испеченные баклажаны тщательно очищают от кожицы, удаляют плодоножки с чашелистиками и укладывают горячими в подготовленные банки.

Томатный сок доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль из расчета 30 г на 1 л сока, заливают им баклажаны, после чего добавляют 8%-ный столовый уксус: в полулитровую банку — две столовые ложки, литровую — четыре.

Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 60—65 минут, литровые — 70—75 минут.

ТОМАТЫ

Томаты — ценные питательные овощи, содержащие витамин С, сахар, каротин. Большое количество пищевых кислот, входящих в состав томатов, позволяет консервировать их в домашних условиях без добавления уксусной кислоты.

По степени зрелости томаты подразделяют на зеленые, молочные, бурые, розовые, красные. Молочные и бурые обладают ценным свойством дозревать при хранении.

Из томатов готовят сок, пюре, соус, а также в смеси с другими овощами различные салаты.

**Томаты
цельноконсер-
вированные
с кожицей**

Пригодны томаты круглой или сливовидной формы, мелкоплодные, с гладкой поверхностью, мясистой, плотной мякотью, небольшими семенными камерами и плотной кожицей. Плоды с трещинами, с сосудистыми волокнами, отходящими от плодоножки, совершенно не пригодны для консервирования в целом виде.

Томаты тщательно моют и накалывают в нескольких местах вилкой, чтобы во время стерилизации не появились трещины. Затем их плотно укладывают в подготовленные банки и заливают горячим (не менее 70°C) томатным соком с добавлением соли (20—30 г на 1 л сока). Можно заливать томаты горячим раствором поваренной соли (20—30 г на 1 л воды). Банки наполняют в соотношении 60% томатов и 40% заливки.

Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 30—35 минут, литровые — 40—45, трехлитровые баллоны — 60—70 минут.

Отобранные томаты бланшируют в горячей воде (95°C) 1—2 минуты, затем быстро опускают в холодную воду, после чего кожицу легко можно снять.

Томаты плотно укладывают в подготовленные банки и заливают горячим томатным соком с добавлением соли или рассолом, как томаты с кожицей. Для приготовления сока кроме переспелых томатов используют разваренные при бланшировке. Режим стерилизации такой же, как при обработке томатов с кожицей.

Отбирают крупные томаты с толстой кожицей, вполне зрелые, ярко-красной окраски. Их сортируют, отбраковывая испорченные и поврежденные, затем тщательно моют, удаляют оставшиеся плодоножки, разрезают на несколько частей и пропускают через мясорубку с приставкой ПМБ-1 или через соковыжималку СВА-1. При отсутствии соковыжималки разрезанные томаты можно подгреть до 70°C в эмалированной или алюминиевой посуде и протереть через сито из нержавеющей стали или через волосяное сито.

Протертую массу кипятят 5—8 минут. Для улучшения вкуса сока можно добавить чистой мелкой поваренной соли (6—10 г на 1 л сока). Для лучшего сохранения витаминов подогрев нужно провести как можно быстрее, горячий сок немедленно разлить в подготовленные банки и простерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 20 минут, литровые — 30 минут.

Томатное пюре в отличие от томатного сока представляет собой уваренную протертую массу без кожицы и семян. Для приготовления пюре используют вполне зрелые, свежие плоды ярко-красного цвета. При большом количестве перерабатываемых томатов самим можно приготовить приспособление для протирки (рис. 21), состоящее из деревянной станины, металлической нержавеющей сетки и деревянного катка.

Нарезанные томаты подгревают до 90—95°C или до кипения и горячими протирают через сито, чтобы отделить семена и кожицу. Необходимо следить за тем, чтобы в томатную массу не попадали семена — они ухудшают внешний вид пюре и придают ему некоторую горечь.

Полученную массу уваривают в открытых эмалированных или алюминиевых кастрюлях при постоянном помешивании, чтобы она не пригорела. Следует иметь в виду, что при кипячении томат вспенивается, поэтому кастрюлю надо заполнять наполовину. В процессе уваривания можно добавлять в кастрюлю свежепротертую томатную массу, но с таким расчетом, чтобы к концу варки ее первоначальный объем уменьшился в 2,5—3 раза. Готовность определяют путем замера линей-

**Томаты
цельноконсер-
вированные
без кожицы**

Томатный сок

Томатное пюре

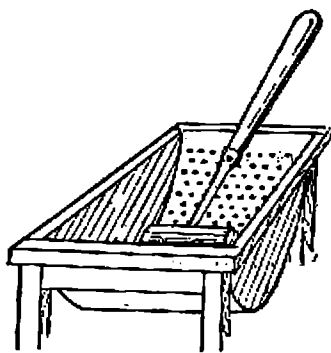


Рис. 21. Приспособление для протирки томатов

кой высоты слоя томатной массы в кастрюле до уваривания и после.

Пюре лучшего качества можно получить следующим способом. Горячую массу дробленых томатов процеживают через густое сито. Собранный томатный сок уваривают в три раза (сок уваривается быстрее и меньше пригорает). Оставшуюся после процеживания массу протирают через сито или домашнюю протирку для отделения кожицы и семян, добавляют к уваренному соку, хорошо перемешивают, кипятят 4—6 минут и горячим разливают в хорошо промытые и ошпаренные банки.

Томатное пюре стерилизуют в кипящей воде: в полулитровых банках — 15 минут, литровых — 25, трехлитровых баллонах — 35 минут.

Томатный соус

Томатный соус готовят из красных, вполне зрелых томатов, уваренных с добавлением сахара, соли, лука, чеснока, уксуса и специй (перца черного и душистого, гвоздики, корицы, горчицы) в зависимости от принятой рецептуры. Используют в качестве готовой приправы к мясным и рыбным блюдам, а также к закускам.

Соус «Кубанский» готовят из целых томатов без кожицы. Их моют, удаляют плодоножки, бланшируют в горячей воде (95°C) 1—2 минуты, затем быстро опускают в холодную воду также на 1—2 минуты. Кожица при этом растрескивается и легко снимается.

Очищенные от кожицы томаты помещают в эмалированную кастрюлю и уваривают на $\frac{1}{2}$ первоначального объема или более. За 10—15 минут до конца варки в кастрюлю добавляют измельченный горький и душистый перец, лук и чеснок, пропущенные через мясорубку или мелко нарезанные, сахар и соль, при этом массу перемешивают. Остальные специи: гвоздику, корицу, мускатный орех — опускают в полотняном мешочке.

Окончив варку, мешочек со специями вынимают, в соус добавляют уксус. Готовый продукт немедленно разливают горячим в подготовленные и подогретые банки.

Стерилизуют в кипящей воде: в полулитровых банках — 30—35 минут, литровых — 45—50 минут.

Острый томатный соус готовят из протертых томатов. Подготовку и протирку производят также, как для томатного пюре.

Рецептура на 1 кг томатного соуса:

	Соус «Кубанский»	Соус острый
Томаты, кг	2	2,3—2,5
Сахар, г	150	140
Соль, г	20—25	20—25

Лук очищенный измельченный, г	90—100	—
Чеснок, г	1,5—2	0,5
Уксусная кислота 80%-ная, см ³	10—12	6—7
Перец горький черный, г	1	0,5
Перец душистый, г	1	1
Гвоздика, г	1,5	1,5
Корица, г	0,5	1,5
Мускатный орех, г	1,5	0,5
Горчица в порошке, г	1,5	—

Значительно улучшает вкус и повышает витаминность соуса добавление пюре из сладкого, вполне созревшего красного перца (20—25%).

МАРИНАДЫ ОВОЩНЫЕ

Маринады готовят как из одного вида овощей — огурцов, томатов, перца сладкого, свеклы, моркови, цветной капусты, лука, так и из их смеси. Маринады прекрасного вкуса получаются из смеси овощей в следующих соотношениях: томаты — 40%, перец сладкий — 40%, огурцы — 20% или томаты — 50%, перец сладкий — 20%, огурцы — 30%.

Маринадную заливку готовят из раствора сахара, соли, уксуса с добавлением специй. В зависимости от количества уксуса в заливке маринады овощные, так же как и фруктовые, подразделяются на два вида: слабокислые, содержащие 0,4—0,6% кислоты, и кислые, содержащие 0,61—0,9% кислоты. Маринады надо обязательно пастеризовать.

На 1 л заливки слабокислых маринадов расходуют 50 г соли, 50 г сахара, 190 см³ 8%-ного уксуса (или 19 см³ 80%-ной уксусной кислоты); на 1 л заливки кислых маринадов — 50 г соли, 80 г сахара, 270 см³ 8%-ного уксуса (или 27 см³ 80%-ной уксусной кислоты).

Перед укладкой овощей в каждую литровую банку добавляют специи: 1—2 кусочка корицы, 3—4 штуки гвоздики, 5 горошин душистого перца, 5 горошин горького перца, 2—3 лавровых листа. Перечисленные специи можно заменить пряной зеленью: 2 г хрена, 5 г свежего укропа, 2 г листьев сельдерея и петрушки, 1,5 г чеснока и один стручок красного перца.

Для приготовления заливки в теплой воде растворяют сахар и соль, кипятят в эмалированной кастрюле 5—10 минут, процеживают через марлю и добавляют уксус (спиртовой или плодоягодный). Горячим раствором заливают овощи и специи. Пряную зелень кипятят в растворе, чеснок и красный перец после процеживания расклады-

вают равномерно в банки с овощами, хрен, укроп, листья сельдерея и петрушки удаляют.

При определении необходимого количества заливки для приготовления маринадов надо иметь в виду, что в литровую банку помещается 600—650 г овощей и 350—400 г заливки.

Огурцы маринованные

Отбирают молодые свежие огурцы с плотной мякотью. Их моют, замачивают в холодной воде на 5 часов или выдерживают в теплой воде (60°C) 3—5 минут и быстро охлаждают, чтобы они стали плотными и хрустящими. Небольшие, одинаковые по размеру огурцы плотно укладывают в банки и заливают горячим маринадом. Крупные разрезают на кружочки и маринуют отдельно. На дно каждой банки кладут специи или пряности.

Пастеризуют маринады при температуре 85—90°C: в полулитровых банках — 5—7 минут, литровых — 8—10, трехлитровых баллонах — 15—20 минут.

Томаты маринованные

Томаты сливовидной или круглой формы, розовые, с плотной мякотью сортируют по величине и цвету, удаляют плодоножки, тщательно моют. Крупные томаты режут на половинки и укладывают в полулитровые и литровые банки, средней величины и мелкие маринуют целыми в трехлитровых баллонах. В одну банку или баллон должны попасть томаты одинаковые по цвету и величине. Пряности кладут на дно банки. Плотно уложенные овощи заливают горячим маринадом и стерилизуют в кипящей воде. Режим стерилизации такой же, как для огурцов маринованных. Чтобы томаты не размякли, после укуорки банки надо охладить водой.

Перец сладкий маринованный

Отбирают перцы свежие, толстостенные, зеленого и красного цвета. После мойки в холодной воде удаляют сердцевину и семена. Очищенные перцы бланшируют в горячей воде (80—90°C) в течение 3—5 минут и быстро охлаждают водой, чтобы они стали эластичными, затем укладывают, подбирая по цвету, в банки с пряностями (вертикально, в целом виде или разрезанными на дольки) и заливают горячим маринадом (80—85°C). Пастеризуют при температуре 90—95°C: полулитровые банки — 15—18 минут, литровые — 20—25 минут.

Перец обжаренный маринованный

Отбирают перцы свежие, крупных размеров, вполне зрелые, мясистые, зеленые и оранжево-красные. Моют их холодной водой, удаляют плодоножки и семена.

Очищенные перцы слегка обжаривают (пасеруют) в растительном масле. После того как они остынут, их очень плотно (в сплюсненном ви-

де) укладывают вертикально в полулитровые банки, подбирая по цвету. Заливают горячим маринадом и пастеризуют при температуре 90°C 25 минут.

Отбирают молодые кабачки с плотной, упругой мякотью, нежной кожицей и недоразвитыми семенами, длиной до 15 см, диаметром не более 7 см. Тщательно моют, удаляя с поверхности все загрязнения. Сильно загрязненные кабачки предварительно замачивают в холодной воде. После мойки срезают плодоножки и остатки завязи. Если кабачки по длине превышают 11 см и в диаметре более 4—5 см, их разрезают на две-три части. Кабачки плотно укладывают в банки, заливают горячим маринадом и пастеризуют при температуре 85—90°C: в полулитровых банках — 5—7 минут, литровых — 8—10, трехлитровых баллонах — 15—20 минут.

Кабачки маринованные

Маринуют баклажаны поздних сортов, фиолетовой окраски. Отбирают свежие, вполне зрелые, со слабообразованными семенами, диаметром не более 5—6 см, длиной до 12 см. Срезают плодоножки, моют и варят в 3—4%-ном растворе поваренной соли (30—40 г на 1 л воды) 10—15 минут, не допуская сильного кипения. После охлаждения и стекания воды овощи плотно укладывают в литровые банки или в трехлитровые баллоны, заливают горячим маринадом и пастеризуют при температуре 90—95°C: в полулитровых банках — 8—10 минут, литровых — 12—15, трехлитровых баллонах — 20—25 минут.

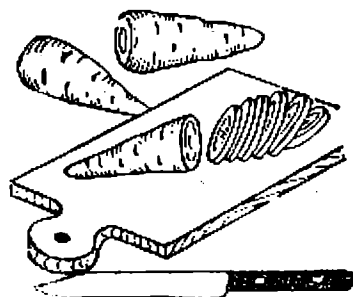
Баклажаны маринованные

Зрелые баклажаны длиной 10—12 см сортируют по размеру, удаляют поврежденные, срезают плодоножки с чашелистиками и прилегающей частью плода не более чем на 10 мм, затем моют и надрезают по длине на $\frac{3}{4}$ плода. Для удаления горечи их бланшируют 5—8 минут в кипящей воде, охлаждают и выдерживают в 12%-ном солевом растворе (120 г соли на 1 л воды) 3—5 минут. Затем дают воде стечь, для чего баклажаны укладывают на доску, установленную наклонно, накрывают их другой доской с легким грузом и оставляют на 20—30 минут.

Баклажаны, маринованные со сладким перцем и морковью

Сладкий перец отбирают толстостенный, моют холодной водой, удаляют плодоножки, сердцевину с семенами и бланшируют в горячей воде 5 минут.

Морковь ярко-оранжевой окраски, с небольшой сердцевинкой, диаметром не более 4 см сортируют, удаляя поврежденную, обрезают концы корня и зеленую часть головки, очищают от кожицы и тщательно моют в холодной воде. Затем бланшируют в кипящей воде 5—7 минут (в зависимости от размера), охлаждают водой и на-



**Рис. 22. Разделка
моркови**

резают кружками или пластинками толщиной 3—5 мм (рис. 22).

Чеснок очищают, моют и разделяют на дольки.

Перец стручковый горький, свежий или сушеный, сортируют, очищают от семян, промывают холодной водой и режут на кусочки. Подсолнечное масло прокалывают в течение 2—3 минут.

На дно литровой банки укладывают 1—2 лавровых листа, 1—2 дольки чеснока, 1—2 кусочка горького перца, 5—6 пластинок бланшированной моркови, тщательно промытую пряную зелень (2—3 веточки укропа, петрушки, сельдерея) и 2—3 половинки бланшированного сладкого перца. В банку наливают 2 столовые ложки прокаленного подсолнечного масла, затем укладывают баклажаны и сладкий перец вертикально, чередуя их между собой; сверху можно положить 2—3 половинки сладкого перца. Овощи заливают маринадом. Стерилизуют в кипящей воде 20—25 минут.

Свекла маринованная

Лучшими для маринования считаются сорта Бордо, Египетская.

Отбирают корнеплоды темно-красного цвета, здоровые, свежие. Обрезают концы корня и остатки ботвы, тщательно моют и бланшируют в кипящей воде (мелкие корнеплоды — 25—30 минут, крупные — 40—45 минут) до полуготовности. После бланшировки свеклу очищают от кожицы, укладывают в банки (мелкие корнеплоды — целыми, крупные — разрезанными на кружочки толщиной 8—10 мм, дольки или кубики) и заливают горячим маринадом (80°C).

Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 8—12 минут, литровые — 12—15 минут.

Морковь маринованная

Лучшими для маринования считаются сорта Нантская, Несравненная, Московская зимняя (морковь ярко-оранжевой окраски, с небольшой сердцевинкой).

Корнеплоды отбирают здоровые, без повреждений, сочные, ровные; диаметр верхней части — не более 4 см. Обрезают концы корней и зеленую часть головки, очищают от кожицы, после чего тщательно моют холодной водой. Бланшируют в кипящей воде 2—4 минуты (в зависимости от размера), охлаждают водой и нарезают кружками, кубиками или пластинками толщиной 3—5 мм. Нарезанную морковь плотно укладывают в полулитровые банки с пряностями и заливают горячим маринадом (70°C). Стерилизуют в кипящей воде 20—25 минут.

Капуста белокочанная и краснокочанная маринованная

Для маринования белокочанной капусты пригодны средне- и позднеспелые сорта.

Капусту очищают от наружных покровных листьев, мелко шинкуют или нарезают на квадрат-

ные кусочки размером по 2—3 см. Нарезанную белокочанную капусту бланшируют в кипящей воде 1 минуту и сразу опускают в холодную воду, чтобы она стала эластичной, укладывают плотно в банку, после чего заливают маринадом.

Краснокочанную капусту для сохранения цвета после шинковки пересыпают мелкой солью (20 г на 1 кг капусты) и выдерживают 1—2 часа при комнатной температуре. Капуста становится более мягкой, и при укладке в банки ее можно хорошо утрамбовать.

На одну литровую банку расходуется 650—700 г капусты. Маринад для заливки подсоленной капусты готовят менее соленый. Банки укупоривают и пастеризуют при температуре 85°C: полулитровые — 20 минут, литровые — 30, трехлитровые баллоны — 40—45 минут.

Для консервирования рекомендуются сорта Снежинка, Белый шар.

Отбирают свежую, не поврежденную вредителями капусту, с плотными, нераспустившимися соцветиями белого или кремового цвета, очищают от покровных листьев, а головку разрезают на отдельные соцветия так, чтобы они не распадались. Соцветия тщательно моют холодной водой, чтобы удалить грязь, а также оставшихся сельскохозяйственных вредителей, бланшируют в эмалированной кастрюле 2—4 минуты с добавлением соли (100 г на 10 л воды) и лимонной кислоты (10 г на 10 л воды) для улучшения цвета капусты. Бланшированная капуста быстро темнеет на воздухе, поэтому при хранении более 1 часа ее необходимо залить 2%-ным раствором соли (20 г на 1 л воды).

После бланшировки капусту охлаждают водой и сразу плотно укладывают в банки с пряностями головками соцветий к стенкам, мелкие кусочки помещают в середину. При укладке пряностей черный горький перец можно заменить красным стручковым (нарезанным). Это улучшит внешний вид консервов.

Соцветия заливают горячим маринадом (70°C) и стерилизуют в кипящей воде: в полулитровых банках — 5—7 минут, литровых — 10—12 минут.

Для маринования пригоден как острый, так и сладкий лук. Лучшим считается мелкий лучок-севок диаметром 1—2 см или выборки диаметром 2—3 см. Более крупные луковицы разрезают на половинки.

У лука удаляют покровные листья, срезают корневую мочку и верхнюю сухую шейку, затем бланшируют его 2—3 минуты в кипящей воде, после чего быстро охлаждают, укладывают в подготовленные банки с пряностями и заливают го-

**Цветная
капуста
маринованная**

**Лук
маринованный**

рячим маринадом. Из лука готовят кислые маринады.

Пастеризуют консервы в горячей воде (90—95°C): в полулитровых банках — 7 минут, литровых — 10 минут.

САЛАТЫ

Салаты готовят из смеси свежих резаных овощей с добавлением растительного масла, уксусной кислоты, соли и пряностей. Наличие уксусной кислоты позволяет консервировать их в домашних условиях. Вкус салата зависит не только от количества добавленных специй, но и от качества сырья, умелого подбора необходимых компонентов, обязательного соблюдения технологии консервирования. Овощи должны быть свежими, зрелыми и здоровыми.

Перец сладкий моют холодной водой, удаляют плодоножки и сердцевину с семенами, режут на кусочки длиной 4 см и шириной 2 см.

У огурцов удаляют плодоножки и остаток завязи, после чего их замачивают в холодной воде на 3—4 часа (воду меняют два раза), промывают и режут на кружки.

Капусту белокочанную свежую освобождают от покровных загрязненных листьев, промывают, а затем шинкуют (ширина стружки — не более 5 мм).

Томаты отбирают бурые или розовые, с плотной мякотью. Удаляют поврежденные места, вырезая их ножом, и плодоножки, моют холодной водой и режут на кружки или дольки толщиной 20—25 мм, мелкоплодные — на половинки.

Морковь моют, очищают от кожицы, обрезают остатки ботвы, тонкие концы корнеплода и поврежденные места, затем снова моют холодной водой и режут на кубики, кружки, пластинки толщиной 3—5 мм. Подготовленную морковь бланшируют в горячей воде (90°C) 3—5 минут и охлаждают. Хранить бланшированную морковь следует не более 5 минут.

Лук репчатый сладкий очищают от покровных листьев, удаляют корневую мочку и верхнюю сухую шейку, затем режут на тонкие кружки.

Подготовленные овощи укладывают в эмалированную кастрюлю слоями, пересыпают солью и выдерживают 10—15 минут (на 10 кг овощей для салата «Нежинский» — 220 г соли, для других — 280 г), после чего их перемешивают и плотно укладывают в ошпаренные банки. Пряности кладут отдельно в каждую банку. Хранить смесь овощей до фасовки можно не более 25 минут. Сок, выделившийся из овощей, используют для разбавления уксусной или растворения лимонной кислоты.

Чтобы рассчитать необходимое количество лимонной кислоты, которой можно заменить 80%-ную уксусную кислоту, надо цифру, указанную в рецептуре для уксусной кислоты, умножить на 0,8. Например, для салата «Нежинский» необходимо 47 см³ (50 г) уксусной кислоты. Значит, потребуется 40 г лимонной (50×0,8). Оливковое, кукурузное или подсолнечное масло, предварительно прокаленное, лучше добавлять в каждую банку, также как и кислоту.

Наполненные банки накрывают жестяными лакированными или стеклянными крышками и немедленно стерилизуют в кипящей воде: полулитровые — 25—30 минут, литровые — 35—40 минут; полулитровые банки с салатом «Нежинский» — 30—35 минут, литровые — 40—45 минут. Охлажденные воздушные банки переворачивают вверх дном.

Рецептура на 10 кг салата:

«Нежинский»

Огурцы свежие — 6,3 кг, лук — 3 кг, уксусная кислота 80%-ная — 47 см³ (50 г), масло растительное — 550 г, перец душистый и черный горький — 30—50 горошин, гвоздика — 30—50 штук (по 3—5 горошин перца и 3—5 штук гвоздики на литровую банку).

«Украинский»

Перец сладкий (красный) — 1,7 кг, томаты розовые или бурые — 4,5 кг, морковь — 1,7 кг, лук — 1,2 кг, масло растительное — 800 г, уксусная кислота 80%-ная — 38 см³ (41 г), перец душистый — 50—100 горошин, гвоздика — 30—50 штук, лавровый лист — 20—30 штук (по 5—10 горошин перца, 3—5 штук гвоздики, 2—3 лавровых листа на литровую банку).

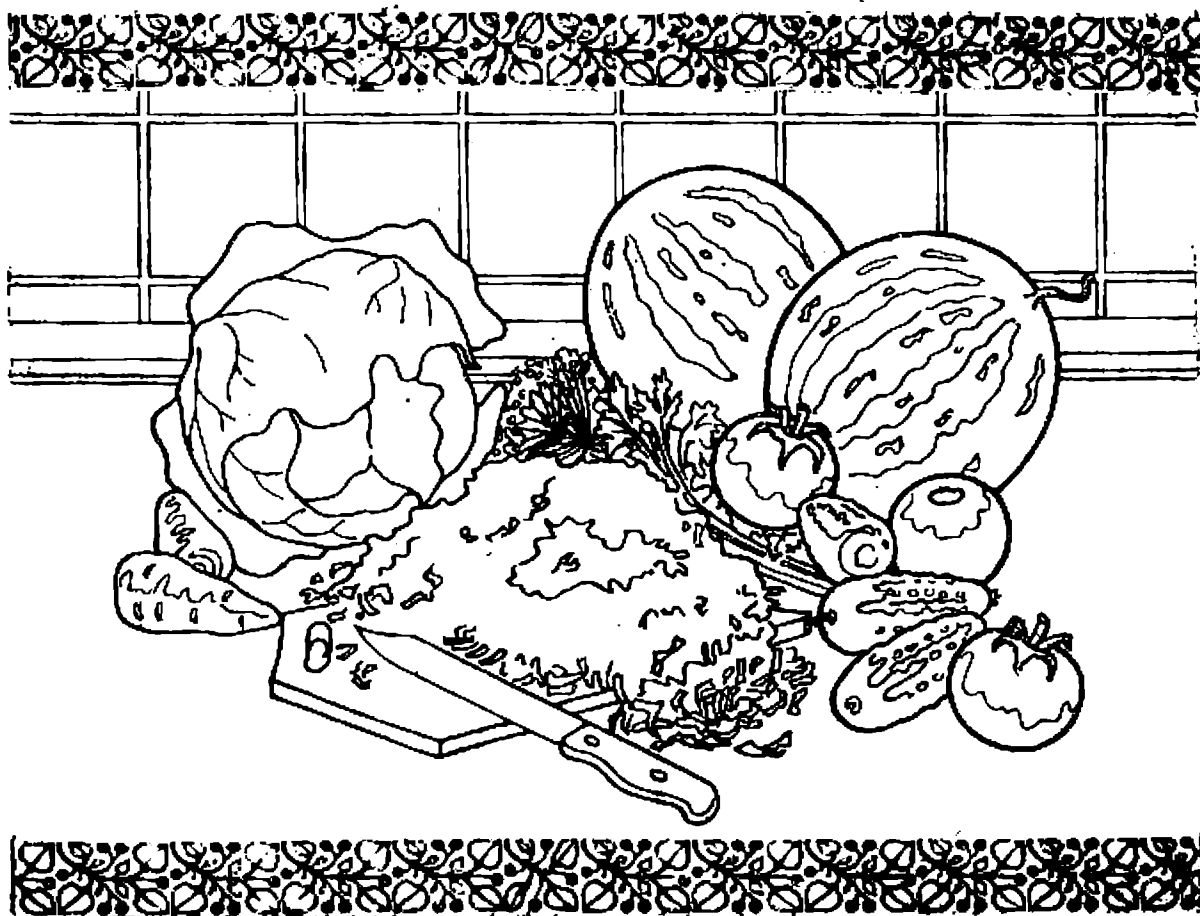
«Донской»

Перец сладкий — 2,2 кг, томаты молочные или бурые — 5,5 кг, лук — 1,6 кг, уксусная кислота 80%-ная — 28 см³ (30 г), масло растительное — 550 г, перец черный горький — 50—100 горошин, лавровый лист — 20—30 штук (по 5—10 горошин перца и 2—3 лавровых листа на литровую банку).

«Кубанский»

Капуста свежая — 2,5 кг, перец сладкий — 1,5 кг, томаты молочные или бурые — 4 кг, лук — 1,2 кг, масло растительное — 550 г, уксусная кислота 80%-ная — 38 см³ (50 г), перец черный горький — 50—80 горошин, перец красный молотый — 5 чайных ложек (по 5—8 горошин черного перца и 1/2 чайной ложки красного молотого на литровую банку).

ГЛАВА V



СОЛЕНИЕ, КВАШЕНИЕ, МОЧЕНИЕ

Соление, квашение и мочение — наиболее простые и распространенные способы сохранения плодов и овощей. Консервирующими веществами являются соль и молочная кислота, которые задерживают развитие вредных микроорганизмов и предохраняют плоды и овощи от порчи.*

В заквашенных овощах содержится больше молочной кислоты, в то время как в соленых преобладает соль.

Известно, что в состав всех овощей входит сахар. Под действием молочнокислых бактерий, которые находятся на поверхности овощей и попадают в бочки для засола также из воздуха, он превращается в молочную кислоту. Этот процесс называется молочнокислым брожением. Чем выше сахаристость сырья, тем лучше качество квашеного продукта. Хорошие соления получаются из зеленых, с недоразвитыми семенами огурцов, содержащих в два раза больше сахара, чем желтые, переросшие. В то же время капусту лучше квасить вполне зрелую, так как она отличается высокой сахаристостью (4—5%).

Необходимым условием для развития молочнокислых бактерий при квашении и солении является также благоприятная температура (15—20°C). При температуре ниже 15°C молочнокислое брожение замедляется, что сказывается на качестве заквашиваемых овощей, при температуре выше 25°C кроме молочнокислых бактерий развиваются вредные микробы, ухудшающие вкус и качество продукта.

Добавляемая при квашении и солении поваренная соль способствует выделению из овощей сока, необходимого для быстрого размножения молочнокислых бактерий. Кроме того, соль задерживает развитие вредной микрофлоры, улучшает вкус и повышает плотность мякоти заквашиваемых овощей. Брожение продолжается до тех пор, пока концентрация молочной кислоты не достигнет уровня, при котором молочнокислые бактерии не могут развиваться (в соленых огурцах — 1,4%, в квашеной капусте — 2,4%).

Так как квашение и соление овощей производятся в основном в деревянной таре, одно из обязательных условий получения продуктов хорошего качества — это тщательная подготовка тары.

* Молочная кислота имеет важное значение для организма человека, и, кроме того, она отличается приятным, освежающим вкусом, менее резкая и острая, чем уксусная.

ТАРА И ЕЕ ПОДГОТОВКА

Для соления и квашения обычно применяют бочки вместимостью от 25 до 200 л из различных пород дерева, однако лучшими являются дубовые и липовые, так как они меньше впитывают влагу, очень прочны и при хорошем уходе могут использоваться длительное время. Нельзя для квашения применять бочки, в которых хранились жир, мясо, рыба.

Новые бочки замачивают водой на 10—15 дней для выщелачивания дубильных веществ, содержащихся в древесине. Если этого не сделать, качество квашеного продукта ухудшится.

Бочки, которые использовались ранее для засолки овощей, должны быть тщательно подготовлены. Если в течение длительного времени бочки не используются, они рассыхаются и начинают течь. Чтобы предотвратить вытекание рассола, их заливают холодной водой, при этом древесина набухает и клепки уплотняются. Воду как в новых, так и в старых бочках надо обязательно менять два-три раза, при вытекании — доливать.

После замачивания бочки, бывшие в употреблении, моют горячим раствором хлорной извести или каустической соды с помощью мочалки или щетки, после чего тщательно промывают чистой водой. Для дезинфекции тару окуривают серой, которую кладут в пустую жестяную консервную банку, зажигают и ставят на дно бочки или накрывают горящую серу бочкой на 15—20 минут. На 100-литровую бочку расходуется 7—8 г серы. Окуренную тару промывают.

ЗАСОЛКА ОГУРЦОВ В ДЕРЕВЯННОЙ ТАРЕ

Для засолки пригодны огурцы осенних сортов: Чежинский, Вязниковский, Борщаговский, Чернобривец, Должик, Рябчик, свежие, непереросшие, с плотной мякотью, с небольшой семенной камерой и недоразвитыми семенами. Перед укладкой в бочки их сортируют по размеру (мелкие солят отдельно от крупных) и тщательно моют. Если огурцы очень загрязнены, их замачивают на 20—30 минут в воде, после чего моют.

Пряности придают огурцам специфический вкус и аромат. Кроме того, содержащиеся в них эфирные масла оказывают консервирующее действие и обогащают соления витамином С.

Расход пряностей на 100 кг огурцов, кг

Укроп	— 3
Очищенные корни хрена	— 0,5

Чеснок (дольки)	— 0,3
Перец стручковый горький	— 0,1

Для улучшения вкуса и запаха добавляют ароматические травы: эстрагон, листья смородины, свежие листья хрена, сельдерей, петрушку, базилик. Общая масса пряных растений должна составлять не более 5% от массы огурцов, излишнее количество пряностей может ухудшить вкус соленых огурцов. При засолке в бочках из мягких пород деревьев следует добавить листья дуба или вишни.

Пряные растения перед укладкой в бочку хорошо промывают и нарезают на кусочки длиной 8—10 см. На дно бочки кладут смесь пряностей, затем ее наполовину заполняют огурцами, снова кладут пряности, после чего бочку заполняют доверху огурцами и накрывают их оставшейся частью пряностей. При плотной укладке соление огурцы получаются лучшего качества.

Бочки, заполненные огурцами, укупоривают верхними дошками со шпунтовыми отверстиями, через которые заливают рассол с помощью воронки. Рассол должен полностью покрывать огурцы. Если засол производится в открытых бочках, то поверх огурцов кладут кусок полотна или холстины, затем деревянный кружок и легкий груз (чтобы кружок не всплывал).

Рассол крепостью 7—9% готовят, растворяя чистую поваренную соль в питьевой воде (7—9 кг соли на 100 л воды). Мелкие и средние огурцы заливают 7%-ным рассолом, крупные — 8—9%-ным. Перед заливкой рассол обязательно процеживают через ткань. Если бочка дает течь, необходимо подтянуть обручи, а если это не поможет, огурцы надо немедленно переложить в исправную бочку и снова полностью залить их рассолом.

Бочки с рассолом и огурцами на один-два дня оставляют под навесом или в помещении при температуре 15—20°C для предварительного брожения, во время которого в них доливают рассол. После окончания предварительного брожения отверстия в бочках забивают деревянными пробками с полотняными прокладками.

Чтобы огурцы получились вкусными и хрустящими, дальнейшее брожение должно проходить как можно медленнее. Поэтому бочки следует перенести в холодное помещение. Брожение прекращается полностью через 25—30 дней, и огурцы готовы к употреблению. Соленые огурцы хорошо сохраняются в погребах и подвалах до весны, пока не начнется потепление.

При засолке огурцов в открытых бочках на поверхности рассола, особенно при повышенной температуре, могут появиться пленки из плесени и плесчатых дрожжей, которые расщепляют мо-

лочную кислоту, снижают кислотность рассола, в результате чего развиваются гнилостные микроорганизмы. Огурцы размягчаются и приобретают неприятный вкус и запах. Поэтому надо следить за рассолом и при появлении пленки немедленно ее удалять. Рекомендуется поверхность рассола и деревянный кружок посыпать небольшим количеством сухой горчицы, так как она обладает антисептическим действием.

В домашних условиях не всегда можно создать условия для хранения огурцов при низкой температуре. В открытых бочках огурцы теряют плотность, мякоть их становится дряблой. Для того чтобы сохранить хорошее качество соленых огурцов при хранении, после окончания процесса брожения их можно законсервировать. Вынув из бочки (мягкие огурцы удаляют) и промыв в свежеприготовленном 2—3%-ном рассоле, их плотно укладывают в подготовленные банки или в трехлитровые баллоны; приности: укроп (его лучше заменить свежим или сушеным), чеснок, красный стручковый и черный горький перец — кладут на дно и поверх огурцов. Рассол сливают из бочки в кастрюлю, нагревают до кипения и заливают им огурцы. Если его недостаточно, добавляют свежеприготовленный 3%-ной крепости. В случае выпадения мутного осадка рассол фильтруют через плотную ткань.

Пастеризуют огурцы при температуре 90—95°C: в литровых банках — 15—18 минут, трехлитровых баллонах — 25 минут. Укупоривают жестяными или стеклянными крышками и охлаждают постепенно холодной водой.

ЗАСОЛКА ОГУРЦОВ В СТЕКЛЯННЫХ БАЛЛОНАХ

Очень удобно в домашних условиях солить огурцы в трех- и десятилитровых стеклянных баллонах. Герметическая укупорка обеспечивает высокое качество солений и их длительное хранение.

Огурцы моют, плотно укладывают в баллоны, перекладывая приностями (как указано при засолке в бочках). Большую их часть кладут сверху, чтобы не дать огурцам всплыть. Затем огурцы заливают 7—8%-ным рассолом (на 10 л воды 700—800 г соли) и оставляют на пять-шесть дней при температуре 18—20°C, чтобы прошло основное брожение, удаляют с поверхности образовавшуюся пену и пленку плесени (в случае появления), если надо, доливают баллоны рассолом той же крепости. По окончании брожения из баллонов сливают весь рассол, нагревают в кастрюле до кипения (появившуюся пену удаляют) и наливают в баллоны. По истечении 3—5

минут рассол вновь сливают, нагревают до кипения, после чего немедленно заливают им огурцы и герметически укупоривают. Огурцы можно хранить в течение одного года при постоянной температуре (20°C). Таким же способом консервируют моченые яблоки и сливы, томаты в стадии молочной зрелости, а также бурые и розовые.

СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ В ТОМАТНОМ СОКЕ

Консервы приятного, своеобразного вкуса получают из соленых огурцов, залитых томатным соком. Солят огурцы в трехлитровых баллонах, как описано выше. По окончании основного брожения (через три-пять дней после засолки) рассол из баллонов сливают, огурцы заливают горячим (95°C) томатным соком с добавлением в него соли (15—20 г на 1 л сока).

Огурцы стерилизуют в кипящей воде: в литровых банках — 30 минут, трехлитровых баллонах — 50 минут.

Можно приготовить такие консервы из огурцов, засоленных в бочках. Для этого пригодны огурцы мелкие или средних размеров. Их извлекают из бочек не позднее чем через пять дней после начала брожения, чтобы они были плотными и не очень кислыми.

ЗАСОЛКА КАБАЧКОВ И ПАТИССОНОВ

Соленые кабачки и патиссоны не менее вкусны и питательны, чем огурцы. Они хорошо сохраняются в благоприятных температурных условиях. Засаливать их можно как в бочках, так и в стеклянных баллонах. Кабачки и патиссоны должны быть непerezрелыми, с плотной мякотью, нежной кожурой и недоразвитыми семенами. Перед засолкой их промывают холодной водой, срезают до мякоти верхушки, чтобы образовался кружок диаметром 1—2 см и укладывают правильными рядами плотно один к другому. На дно, между рядами и сверху кладут пряную зелень: укроп, хрен, петрушку, сельдерей, эстрагон, листья черной смородины или вишни. Их расходуют в 1,5—2 раза больше, чем при засолке огурцов. В бочки с уложенными кабачками или патиссонами вставляют верхние донья и через шпунтовые отверстия заливают рассол (на 10 л воды 600—800 г соли). Хранят их так же, как огурцы.

ЗАСОЛКА ТОМАТОВ

Для засолки пригодны мелкоплодные томаты разной степени зрелости: зеленые, бурые, розовые и красные с плотной мякотью, но не перезрелые (розовые и бурые томаты более вкусны и питательны). Чтобы получились хорошие соленья из зеленых томатов, их перед засолкой опускают на 1 минуту в кипящую воду.

Отсортировав томаты по размеру и степени зрелости, их моют и плотно укладывают в подготовленные бочки, добавляя приности так же, как указано для соленых огурцов. Можно солить томаты и в стеклянных десятилитровых баллонах.

Расход приностей на 100 кг томатов, кг

Укроп свежий	—1,5
Эстрагон	—0,4
Перец стручковый горький	—0,05
Хрен (корень)	—0,5
или свежие листья хрена	—1
Листья черной смородины	—1

Из всех приностей укроп необходимо класть обязательно.

Наполненные бочки укупоривают доньями со шпунтовыми отверстиями, через которые заливают рассол. Его готовят, растворяя поваренную соль в питьевой воде (на 100 л воды 8—10 кг соли). Зеленые и бурые томаты заливают 7—8%-ным рассолом, красные — 8—10%-ным.

После предварительного брожения (до двух суток) залитые бочки забивают деревянными пробками с полотняными прокладками. Солить помидоры можно и в открытых бочках, как огурцы. При хранении в подвалах они готовы к употреблению через 20—25 дней.

КВАШЕНИЕ СВЕКЛЫ

Для квашения пригодна свекла столовых сортов, с темноокрашенной мякотью. Отбирают корнеплоды правильной формы, вполне зрелые, но не застывшие, свежие и здоровые, обрезают остатки ботвы и концы корня, сортируют по размеру, моют и очищают от кожицы. Мелкую свеклу квасят в целом виде, более крупную разрезают на две-четыре части.

Плотно уложенную в бочку свеклу заливают 3%-ным раствором поваренной соли (приности при квашении свеклы не добавляют), накрывают деревянным кругом с небольшим гнетом. При температуре 20—25°C брожение продолжается 10—12 дней. Готовая квашеная свекла приобретает светлую окраску, приятный кисло-сладкий, солоноватый привкус; рассол темно-красного цвета.

Квашеную свеклу хранят в подвалах. При квашении в открытых бочках необходимо следить за поверхностью рассола и при появлении пленки из плесеней и плесчатых дрожжей немедленно ее удалять.

КВАШЕНИЕ ФАРШИРОВАННЫХ БАКЛАЖАНОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

Для квашения пригодны баклажаны темно-фиолетовой окраски и сладкий перец, крупный и толстостенный.

Баклажаны сортируют, моют, удаляют плодоножки и надрезают с одной стороны по длине до середины или на $\frac{3}{4}$. После этого их бланшируют в эмалированной посуде в кипящей воде 20—25 минут до размягчения, дают воде стечь. Для лучшего стекания воды на баклажаны, уложенные на наклонную плоскость, кладут доску с грузом и оставляют в таком положении на 10—12 часов.

Перцы моют, удаляют плодоножки и сердцевину с семенами, бланшируют в кипящей воде 5 минут, после чего охлаждают.

На 10 кг баклажанов и перцев расходуется 4 кг фарша.

В состав фарша входят: морковь, белые коренья, лук, чеснок, капуста, зелень укропа и петрушки и поваренная соль.

Рецептура на 10 кг овощей, кг

Вариант 1

Морковь	— 5
Петрушка (корень)	— 3
Сельдерей (корень)	— 1,3
Укроп и петрушка (зелень)	— 0,2
Лук белый сладкий	— 0,3
Соль поваренная	— 0,2

Вариант 2

Капуста	— 4
Морковь	— 2,5
Петрушка (корень)	— 2
Сельдерей (корень)	— 1,3
Чеснок	— 0,2
Соль поваренная	— 0,3

Пропорцию можно менять в зависимости от индивидуального вкуса.

Корнеплоды и лук тщательно очищают, моют, нарезают (корнеплоды — лапшой, лук — на пластинки), слегка обжаривают (пассеруют) в подсолнечном масле. Капусту, чеснок и зелень используют в свежем виде. Капусту шинкуют, за-

лечь моют и мелко режут, чеснок очищают и тоже мелко режут. Фарш тщательно перемешивают с добавлением соли и наполняют им овощи (баклажаны фаршируют через надрез). Подготовленные овощи перевязывают ошпаренными стеблями сельдерея и плотно укладывают в бочки. Бочки укупоривают верхними доньями со шпунтовыми отверстиями, через которые заливают 7%-ный рассол (на 10 л воды 700 г соли).

Для предварительного брожения бочки выдерживают при температуре 18—20°C в течение трех-четырех суток. После этого их доливают рассолом такой же концентрации, укупоривают деревянными пробками и переносят в погреб или в подвал. При хранении продолжается медленное брожение, которое заканчивается через 30—40 дней.

Готовые баклажаны и перцы имеют приятный солено-кислый вкус и запах пряной зелени. Мякоть плодов довольно плотная, нерасползающаяся, рассол прозрачный или с небольшим помутнением.

Заквашивать баклажаны и перцы можно в открытых бочках, как соленые огурцы, а также в стеклянных баллонах с последующей стерилизацией.

ЗАСОЛКА АРБУЗОВ

Для засолки пригодны арбузы зрелые, с тонкой коркой, плотной, сочной мякотью, небольшие по размеру (крупные для засолки непригодны), без повреждений и трещин. Их сортируют по размеру, тщательно моют холодной водой, накалывают тонкой деревянной или из нержавеющей стали иглой в 10—12 местах для ускорения процесса брожения и плотно укладывают в подготовленные бочки. В одной бочке нельзя солить арбузы разной величины.

Бочки укупоривают верхними доньями со шпунтовыми отверстиями, через которые заливают раствор поваренной соли 5—6%-ной концентрации (на 100 л воды 5—6 кг). При засолке арбузов пряности не добавляют. После предварительного брожения в течение двух суток при отсутствии течи доливают рассол и забивают бочки деревянными пробками с плотными прокладками.

Хранят арбузы в погребе или в подвале. Через 10—20 дней, в зависимости от температурных условий, они готовы к употреблению. Мякоть соленых арбузов должна быть сочной, кисло-сладкого вкуса, красного или розового цвета, рассол — не тягучим, прозрачным или слегка мутным.

КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ

Наиболее распространенным видом зимних заготовок овощей во всех районах Советского Союза является квашеная капуста. Это вкусный и питательный продукт с высоким содержанием витамина С.

Для квашения пригодны все средние и поздние сорта белокочанной капусты, они содержат большое количество сахара.

Кочаны должны быть здоровые, свежие и плотные. Чем белее и плотнее кочаны, тем больше они содержат сахара, тем лучшего качества получается квашеная капуста. Масса кочана — не менее 700 г.

Перед квашением кочаны очищают, удаляя верхние зеленые, грязные, вялые и поврежденные листья. Кочерыжки вырезают, кочаны разрезают на две или четыре части, шинкуют ножом, ручной шинковкой (рис. 23) или рубят острым ножом, сечкой.

Ручная шинковка представляет собой деревянный желоб, на дне которого укреплено несколько остроконечных пожей (можно использовать полотно ленточной пилы). В желоб, установленный в деревянном корыте, вставляют ящичек без дна. Кочаны кладут в ящичек, который двигают вдоль желоба вперед и назад: капуста режется пожами, тонкая стружка падает в корыто (ширина стружки — 5—6 мм).

Шинкованную или рубленую капусту немедленно перемешивают с чистой мелкой солью и очищенной, тщательно вымытой и мелко нарезанной морковью и укладывают в бочки. Дно бочки выстилают чистыми целыми листьями капусты. На 100 кг капусты расходуется 2,5 кг соли и 3 кг моркови. В бочку можно положить 10—20 лавровых листьев или семян тмина и аниса (на 100 кг капусты 20—30 г семян). Для улучшения вкуса капусты в нее кладут яблоки. Специи и яблоки распределяют равномерно по мере заполнения бочки. Каждый слой капусты тщательно утрамбовывают деревянной трамбовкой или руками для удаления воздуха и лучшего выделения сока. Яблоки укладывают в лунки, чтобы их не помять при трамбовке.

Бочки заполняют выше бортов, так как при брожении капуста оседает. Верхний слой капусты покрывают чистыми целыми листьями, затем чистой марлей в два слоя, поверх которой кладут деревянный круг и тщательно вымытый и ошпаренный груз. Масса груза должна составлять приблизительно 10% от массы капусты (10 кг на 100 кг капусты). Наиболее гигиенично в домашних условиях в качестве груза использовать стеклянные бутылки, наполненные водой. Известковые камни и песчаник применять нельзя — раз-

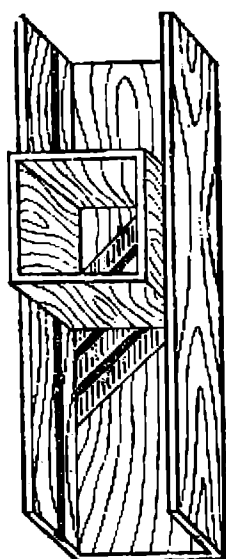


Рис. 23. Ручная шинковка

едаемые молочной кислотой, они портят квашеный продукт.

Под действием груза капуста постепенно оседает и через несколько часов покрывается рассолом. При отсутствии рассола на поверхности капусты груз нужно увеличить, так как без рассола капуста испортится. Капусту можно заквасить целыми кочанами или разрезанными на части. Для этого очищенные кочаны укладывают в бочки, накрывают деревянным кругом, на который кладут груз, и заливают 5%-ным рассолом (на 10 л воды 500 г соли).

Брожение капусты начинается на второй-третий день. При температуре 18—20°C брожение заканчивается через девять-двенадцать суток, при температуре 20—25°C — через семь-восемь суток. Однако при быстром брожении ухудшаются вкусовые качества капусты и понижается ее стойкость при хранении. Замедленное брожение при температуре 10—14°C также ухудшает вкус капусты, в ней появляется горечь.

Во время брожения в капусте образуются газы с неприятным сернистым запахом, для удаления которых ее необходимо через три-четыре дня протыкать до дна бочки в нескольких местах заостренной деревянной палкой. Пену с поверхности рассола надо снимать, так как в нем развиваются микроорганизмы, вызывающие порчу капусты, круг и груз ошпаривать. Необходимо следить за тем, чтобы рассол все время покрывал капусту. К концу брожения рассол становится светлым и приобретает приятный солено-кислый вкус. Готовая капуста должна быть сочной, хрустящей, кислотоватой на вкус, с приятным запахом.

Бочки хранят в подвалах и погребах при температуре 0—6°C. При более высокой температуре капуста быстро портится. Чтобы удлинить срок хранения квашеной капусты, ее можно законсервировать в герметичной стеклянной таре. Для этого рассол сливают из бочки в эмалированную кастрюлю и нагревают до кипения (пену снимают шумовкой), капусту плотно укладывают в подготовленные стеклянные банки. Горячим рассолом заливают капусту так, чтобы она была покрыта им полностью. Если капустного сока недостаточно, добавляют 2%-ный раствор поваренной соли. Так как квашеная капуста на воздухе быстро темнеет, оставлять ее без рассола можно не более чем на 5—7 минут.

Наполненные банки накрывают крышками, стерилизуют в кипящей воде и укупоривают. Продолжительность стерилизации в полулитровых банках — 20 минут, литровых — 25 минут. Чтобы избежать размягчения и потемнения капусты, после стерилизации банки охлаждают водой.

ЗАПРАВКА ДЛЯ ЗЕЛЕННЫХ БОРЩЕЙ

Для приготовления в зимнее время зеленых борщей готовят полуфабрикат из щавеля, лука, петрушки и укропа.

Свежие, неповрежденные листья щавеля, петрушку, укроп и зеленый лук сортируют, удаляют посторонние травы. Листья щавеля замачивают в холодной воде для удаления песка и частиц земли. Затем зелень тщательно моют проточной водой, нарезают и смешивают в соотношении: 700 г щавеля, 150 г лука, 75 г петрушки, 75 г укропа. После перемешивания всех компонентов смесь плотно укладывают в литровые банки, заливают 200 г горячего (90—95°C) 5%-ного раствора соли (50 г на 1 л воды) и стерилизуют в кипящей воде 30—35 минут. Крышки должны быть лакированными или стеклянными, так как кислота, содержащаяся в большом количестве в щавеле, растворяет полуду жести.

ЗАГОТОВКА ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНИ

Так называемые столовые травы издавна применяются всеми народами как приправа к пище. Они содержат большое количество летучих эфирных масел, островкусовых веществ и витаминов, которые способствуют более интенсивному выделению желудочного сока и лучшему усвоению пищи.

Пряную зелень — укроп, петрушку, эстрагон, сельдерей и другие местные травы можно заготавливать на зиму.

Свежую зелень (до цветения) очищают от корней, твердых, одревесневших черешков, вялых и порченных листьев, затем тщательно моют в нескольких водах, ополаскивают под душем и подсушивают. Зелень нарезают и плотно укладывают в стеклянные банки, пересыпая солью (20 г на 100 г зелени), плотно утрамбовывают до появления сока, затем банки укупоривают и хранят в холодных помещениях при температуре не выше 5°C. Перед употреблением соленую зелень нужно промыть холодной водой. Можно пряную зелень залить маринадной заливкой и простерилизовать.

МОЧЕНИЕ ЯБЛОК, СЛИВ И ГРУШ

Для мочения пригодны кисло-сладкие яблоки с плотной мякотью, осенних и зимних сортов, груши осенних сортов с кисловатым, терпким вкусом и плотной мякотью, сливы — из группы Венгерок с плотной мякотью и умеренно кислые.

При мочении плодов, как и при засолке овощей, происходит молочнокислое брожение (сахар превращается в молочную кислоту).

Яблоки* отбирают зрелые, здоровые, без пятен, трещин, червоточин и механических повреждений, тщательно моют холодной водой и укладывают очень осторожно, не допуская ударов, плотными рядами в подготовленные бочки (в каждую бочку — плоды одного размера, сорта и окраски). Дно и стенки бочек выстилают ржаной или пшеничной соломой (без затхлого запаха), предварительно промытой и ошпаренной кипятком. Ею перекладывают и ряды яблок. Солома предохраняет плоды от повреждений при укладке, кроме того, она придает им золотистый цвет и особый запах и вкус. Солому можно заменить чистыми листьями черной смородины и вишни.

Бочки накрывают верхними доньями со шпунтовыми отверстиями, через которые заливают сусло. Для приготовления 10 л сусла кипятят 100 г солода**, 150 г соли и 200—300 г сахара. Вместо солода можно использовать ржаную муку (150—200 г муки разводят в небольшом количестве холодной воды и заливают кипятком). При отсутствии солода и ржаной муки яблоки заливают сладкой водой, которую готовят из расчета на 10 л воды 300 г сахара или 600 г меда, 150 г соли. Для улучшения вкусовых качеств яблок добавляют 100 г сухой горчицы. Раствор кипятят, затем охлаждают. На 1 кг яблок расходуется около 800 г заливочного раствора.

Залитые суслом или сладкой водой бочки неплотно закрывают шпунтами и выдерживают при температуре +15—18°C пять-семь дней. За это время в результате молочнокислого брожения в яблоках накапливается достаточное количество молочной кислоты для предохранения их от порчи. Ежедневно необходимо доливать бочки свежим суслом или сладкой водой и удалять появляющуюся пену. После того как прекратится впитывание жидкости яблоками и она установится на уровне шпунтового отверстия, бочки плотно закупоривают шпунтами и перекатывают в погреб или в подвал. Процесс брожения заканчивается через 25—30 дней. Моченные яблоки должны иметь

* Груши замачивают так же, как яблоки.

** Солод — проросшее, высушенное и крупно смолотое хлебное зерно.

кисло-сладкий вкус и упругую, нерасползающуюся мякоть.

При замачивании слив их не перекладывают ни соломой, ни листьями, а осторожно засыпают в небольшие бочки или в стеклянные трех- и десятилитровые баллоны и заливают 10—20%-ным прокипяченным и охлажденным сахарным сиропом (на 10 л воды 100—200 г сахара) с добавлением по вкусу корицы и гвоздики. Баллоны после предварительного брожения закрывают пластмассовыми крышками. В бочках сливы мочат так же, как яблоки.

ГЛАВА VI



СУШКА ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

Сушка — один из наиболее простых способов сохранения впрок плодов и овощей. В процессе сушки вода, которая содержится в них, испаряется до определенных пределов, исключающих возможность развития гнилостных микробов. Влажность сушеных плодов — от 16 до 25%, овощей — от 12 до 14%.

Сушат плоды и овощи двумя способами: в искусственных сушилках нагретым воздухом и на солнце.

Сушить можно все плоды, но наиболее распространена сушка абрикосов, вишен, груш, слив и яблок. Из овощей сушат морковь, белый корень, пряную зелень.

Для сушки пригодны вполне зрелые, свежие плоды и овощи. Сухофрукты хорошего качества получают из крупных плодов с высоким содержанием сахара.

После сортировки плоды и овощи тщательно моют. Это необходимо не только для удаления различных загрязнений, но также для смыва возможных остатков ядовитых химических веществ, которыми их обрабатывают с целью уничтожения вредителей. В зависимости от вида и особенностей сырья подвергают дальнейшей обработке — бланшируют, режут на кусочки или дольки, снимают кожицу и удаляют несъедобные части (семена, плодопожки).

СУШКА СОЛНЕЧНАЯ

В Молдавии, на Украине и в других южных районах с жарким летом применяют солнечную сушку. Плоды и овощи сушат на решетчатых подносах с бортами размером 40×80 см (рис. 24), на соломенных матах, фанерных листах, брезенте, плетенках из ивовых прутьев. Сырье раскладывают ровным слоем в 1—1,5 см разрезанные плоды и овощи кладут срезами кверху.

Для сушки выбирают солнечные места, защищенные от пыли. Подносы ставят на стеллажи в наклонном положении, так, чтобы плоскость подносов была обращена к югу. Если подносы установлены в несколько рядов, то между ними должно быть расстояние 5—10 см для циркуляции воздуха. Каждые два-три дня подносы меняют местами. Плоды и овощи часто осматривают, переворачивают для более равномерной сушки.

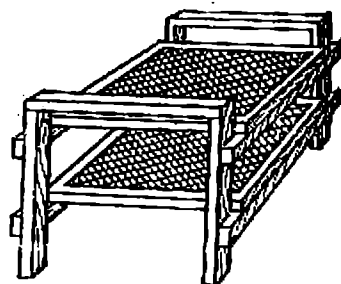


Рис. 24. Решетчатый поднос для сушки плодов и овощей

Необходимо внимательно следить за состоянием погоды и своевременно убирать плоды и овощи при выпадении атмосферных осадков.

В южных районах СССР продолжительность солнечно-воздушной сушки примерно такова:

Яблоки	— 4—5 дней
Абрикосы	— 6—10 »
Вишни	— 6—10 »
Груши	— 7—10 »
Сливы	— 10—14 »
Морковь	— 3—4 »
Белые коренья	— 4—6 »
Дыни	— 8—12 »

Вместе с тем продолжительность сушки зависит от ряда факторов:

— при солнечной жаркой погоде сушка идет быстрее;

— чем больше влаги содержат фрукты и овощи, тем больше времени необходимо для их сушки;

— чем крупнее плоды и нарезанные кусочки, тем длительнее процесс сушки.

Не следует пересушивать плоды и овощи, так как при этом, вследствие присущей им гигроскопичности, они вновь будут поглощать влагу из воздуха. Сушку прекращают тогда, когда плоды и овощи становятся сухими, но эластичными и при сжатии или резке не выделяют сока.

Влажность отдельных плодов и кусочков овощей неодинакова. Однако при хранении в сухом месте влажность выравнивается. Поэтому высушенную продукцию сыпают в один ящик и выдерживают один-два дня.

СУШКА ИСКУССТВЕННАЯ

При неблагоприятных погодных условиях плоды и овощи можно досушивать и сушить в духовках или металлических сушильных шкафах с решетчатыми полками, используя тепло от кухонных плит, печей. Для искусственной сушки можно изготовить деревянные камеры с внутренним обогревом электрическими лампочками и другими электроприборами.

Температура воздуха в сушилке должна быть не выше 75°C. При более высокой температуре овощи и плоды будут пригорать, при низкой температуре сушка замедлится и произойдет «запаривание» продукта. Для периодической проверки температуры воздуха в сушилках устанавливают термометры.

Во время сушки плоды и овощи необходимо переворачивать, отбирать готовые, подносы менять местами, чтобы сушка проходила равномерно, вести ее в два-три приема с выдержками до

полного охлаждения. Важно, чтобы в процессе сушки происходило необходимое движение воздуха. Все это обеспечит хорошее качество продукта.

Абрикосы. Для сушки лучше брать плоды полностью созревшие, крупные, мясистые. Зеленые и недозревшие абрикосы совершенно не пригодны. Крупные абрикосы сушат половинками, поэтому после мойки их разрезают пержавеющим ножом на две части и удаляют косточки. Мелкие абрикосы сушат целиком. Подготовленные плоды (отсортированные и вымытые) укладывают на подносы (половинки — срезами кверху).

Сушка плодов

Абрикосы при сушке темнеют, поэтому для сохранения яркой, светлой окраски их окуривают серой. Подносы с плодами помещают в фанерный или металлический ящик, туда же в жестяной коробке ставят зажженные серные фитили или кусочки серных черепков и плотно накрывают листом жести или фанеры. Для приготовления серных фитилей в расплавленную серу погружают на несколько секунд полоски бумаги. Окуривание продолжается 2—3 часа. Оно не влияет на вкус сушеных плодов и безвредно для здоровья людей. Если же не придавать большого значения естественному потемнению абрикосов при сушке, то их можно не окуривать.

Сушка абрикосов проводится при температуре 65—75°C в течение 8—10 часов, к концу температуру понижают до 55°C. Сухофрукты должны быть мягкими, эластичными.

Вишни. Наиболее пригодны крупные плоды темно-красного цвета. Их можно сушить вместе с плодоножками. Чтобы ускорить сушку, вишни после бланшировки в кипящей воде сразу опускают в холодную воду. Сначала плоды сушат 3—4 часа при температуре 50°C, затем 10—12 часов при температуре 70—75°C.

Груши. Для сушки лучше брать сладкие плоды ранних сроков созревания. Их разрезают на четыре или на две части в зависимости от размера, мелкие сушат целыми. Чтобы груши не потемнели, их бланшируют в кипящей воде, как вишни. Из очищенных от кожицы плодов получают сухофрукты лучшего качества. Сушат груши при температуре 75—80°C в течение 10—16 часов, при этом их часто переворачивают.

Сливы. Для сушки рекомендуются сорта Венгерка молдавская (чернослив), Венгерка обыкновенная и итальянская. Наилучший по качеству чернослив получается в том случае, если плоды оставляют на дереве, пока они не подвялятся. Такие сливы отличаются высоким содержанием сахара, очень приятным вкусом и ароматом и быстро сушатся.

Для ускорения сушки вымытые сливы на пе-

сколько секунд опускают в кипящую воду и затем охлаждают в воде. В течение 3—4 часов их сушат при температуре 45—50°C, затем температуру повышают до 75°C и продолжают сушку 10—12 часов. На последнем этапе сушки чернослива, когда мякоть вокруг косточки еще не подсохла, можно, сделав надрез около плодоножки, выдавить косточку, после чего чернослив досушить.

Яблоки. Хорошие сухофрукты получаются из кислых и кисло-сладких яблок. Их сортируют по размеру, удаляют загнившие и поврежденные плоды. Значительно улучшится качество сухофруктов, если вымытые яблоки очистить от кожицы и вырезать из них сердцевину. Подготовив плоды, ножом из нержавеющей стали нарезают кружочки толщиной не более 8 мм. Так как нарезанные яблоки быстро темнеют на воздухе под действием окислительных ферментов, кружочки следует сразу погрузить на несколько минут в воду, подкисленную лимонной кислотой (1 г на 1 л воды) или в 2%-ный раствор соли (20 г на 1 л воды).

Просушив яблоки на воздухе, их раскладывают на подносы или на сита и помещают в сушильный шкаф или в камеру. Сушка продолжается 8—10 часов при температуре 70—75°C. Правильно высушенные яблоки должны быть светло-желтого цвета, мягкими и эластичными.

Сушка овощей

Морковь. Рекомендуется высокосахаристая морковь ярко-оранжевого цвета, с небольшой сердцевиной. Ее очищают от кожицы, удаляют тонкие концы корнеплода и остатки ботвы, затем моют холодной водой и бланшируют в целом виде в кипящей воде 10—15 минут. Чтобы бланшировка проходила равномерно, необходимо корнеплоды сортировать по размеру. После бланшировки их охлаждают водой и режут на кружочки толщиной 3—4 мм. Сушку проводят при температуре 70—75°C в течение 3—3,5 часа.

Белые корни (пастернак, петрушка, сельдерей) тщательно очищают от кожицы и режут на кружочки. Так как корни имеют в своем составе ароматические летучие вещества, которые могут легко исчезнуть при пропаривании в воде, их не бланшируют. Сушат при температуре не выше 60—65°C в течение 3,5—4 часов.

Пряная зелень. Для сушки пригодна свежая зелень укропа, петрушки, сельдерея и других местных трав (аниса, майорана, мяты, чабера). Сначала удаляют корни, толстые огрубевшие стебли и черешки, загнившие, потемневшие листья и посторонние травы, затем тщательно моют для удаления песка и других почвенных загрязнений. После того как с нее стечет вода, режут на кусочки длиной 2—3 см и равномерно раскладывают

ют на подносах. Сушат при температуре 40—45°C в течение 2—3 часов, периодически перемешивая.

Сушить зелень можно на воздухе, но не на солнце, а в затененных местах, хорошо продуваемых ветром. При этом ее связывают в небольшие пучки и развешивают на шпагате. При такой сушке содержащиеся в пряной зелени эфирные масла сохраняются лучше.

После сушки зелень становится очень хрупкой, поэтому, чтобы избежать больших потерь, ее следует хранить в полиэтиленовых пакетах или в стеклянных банках, укуренных пластмассовыми крышками.

УПАКОВКА И ХРАНЕНИЕ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

Важным условием длительной сохранности плодов и овощей является упаковка в хорошую тару. Для этой цели могут быть использованы деревянные и картонные ящики, плотные чистые мешки и др. Наиболее лучшей тарой для сухофруктов являются полиэтиленовые пакеты, широко используемые для фасовки пищевых продуктов. Полиэтиленовые пакеты герметично закрывают нагретым электрическим утюгом, которым прижимают края пакета через бумажную прокладку. Проще и удобнее пользоваться специальной упаковочной электрической машинкой «Молния», которую можно приобрести в магазинах электротоваров.

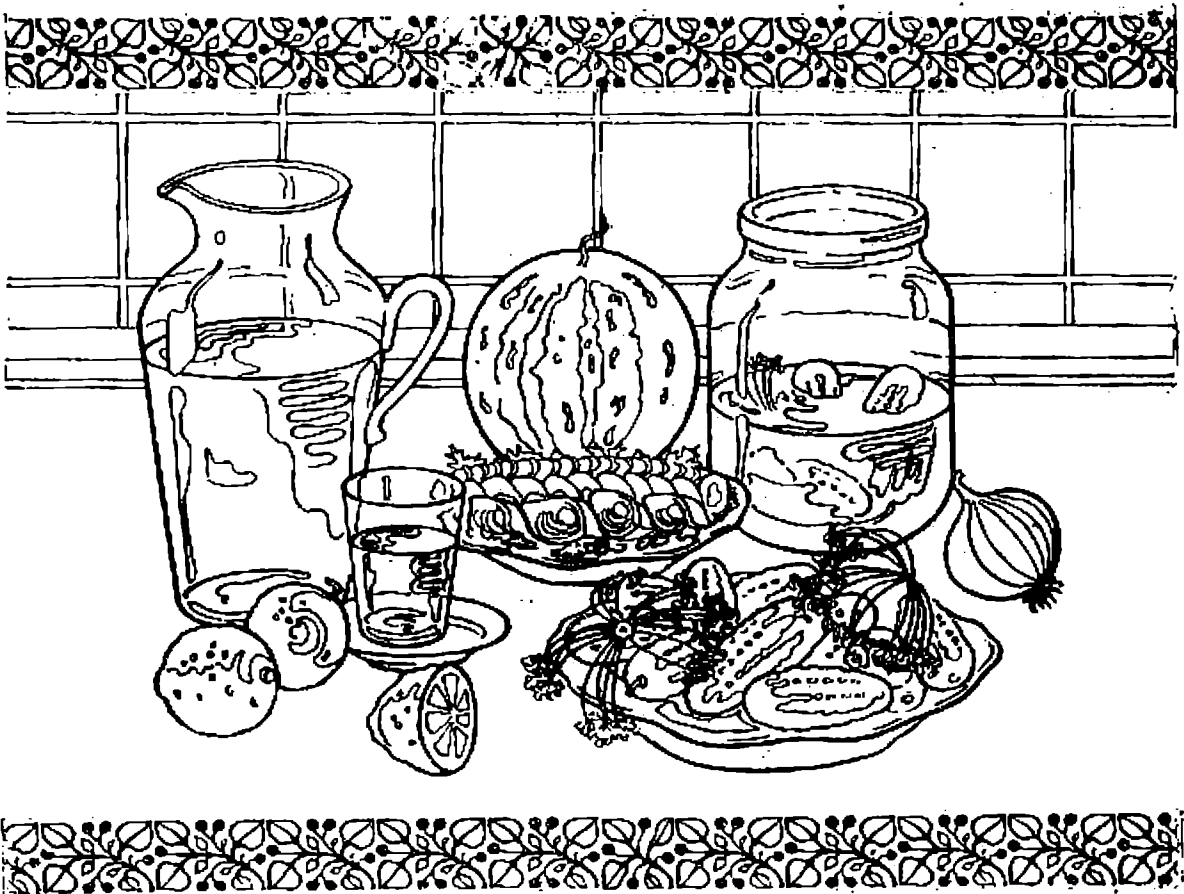
Герметичная упаковка в полиэтиленовые пакеты исключает увлажнение плодов и овощей в процессе хранения, а также проникновение в тару амбарных вредителей. Очень удобны для употребления наборы сухофруктов, уложенные в один пакет.

Чтобы получить сухофрукты с хорошими вкусовыми качествами, их недосушенными (содержание влаги до 30%) фасуют в пакеты (по 0,5—1 кг), герметично укупоривают и прогревают в духовке при температуре 80°C в течение 2—3 часов.

Сохраняют сушеные плоды и овощи и в стеклянных банках, укуренных жестяными, стеклянными, стальными и даже пластмассовыми крышками. В негерметичной таре — ящиках, коробках, мешках — продукт надо хранить в сухих, прохладных помещениях, периодически перебирать его; при обнаружении плесени или амбарных вредителей — высыпать из тары, просушить, прогреть в духовке при температуре 80°C в течение 30 минут и вновь упаковать в сухую чистую тару.

Необходимо иметь в виду, что сушеные плоды и овощи легко впитывают не только влагу, но и посторонние запахи, поэтому хранить их рядом с резкопахнущими материалами не рекомендуется.

ГЛАВА VII



ХРАНЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСЕРВОВ

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

Консервы в герметичной таре могут храниться длительное время при температуре 18—20°C в домашних кладовых, но лучше они сохраняются в сухих, прохладных, затемненных помещениях при температуре до 15°C. В сырых помещениях жестяные крышки могут заржаветь, появившиеся при этом мельчайшие отверстия послужат причиной порчи консервов в результате проникновения в банки вместе с воздухом микроорганизмов. При высокой температуре (25—40°C) ускоряется ряд химических процессов, происходящих в пищевых продуктах, вследствие чего плоды и овощи размягчаются, сироп варенья и компотов темнеет и вкус консервов ухудшается. Температура до 0°C вполне приемлема для хранения консервов; при более низкой температуре содержимое банок может заморозиться. Консервы, содержащие мало сахара и соли, замораживаются при температуре 2—3°C, компоты — при температуре 5—7°C; варенье при низкой температуре засахаривается.

При замораживании воды, находящейся в клетках законсервированных овощей и фруктов, образуются кристаллы льда, которые легко разрывают клеточные оболочки. Вследствие этого после размораживания фрукты и овощи становятся дряблыми и из них вытекает сок. Кроме того, в результате замораживания жидкости объем содержимого банок увеличивается и банки лопаются.

Такие консервы, как соки и пюре, можно хранить при температуре ниже 0°C, они при размораживании не ухудшают своих качеств.

ВИДЫ БРАКА ДОМАШНИХ КОНСЕРВОВ

При хранении консервов за ними необходимо систематически наблюдать, чтобы своевременно выявить бракованные банки.

Порча консервов в основном происходит по причине недостаточной стерилизации, не точного выполнения всех требований по тщательной мойке и шпарке банок, подготовке плодов и овощей. Оставшиеся в большом количестве микробы после плохой мойки сырья, банок и крышек при нарушении режима стерилизации консервов через

несколько дней станут развиваться. Газы, выделяющиеся в результате их жизнедеятельности, заполнят пространство в банке над продуктом и начнут давить на крышку, в результате чего жестяные крышки вздуются (образуется бомбаж). При бурном выделении газов, когда давление их в банке превысит атмосферное, крышки будут сорваны. Такие консервы употреблять в пищу нельзя. Если банки укупорены стеклянными крышками (с зажимами), то в результате выделения газов давление их внутри банок повысится и станет равным давлению атмосферного воздуха. Воздух проникнет в банки, стерильность нарушится, и через несколько дней на поверхности продукта появится плесень, заливка или сироп станут мутными, начнется процесс брожения.

Причиной брака является также негерметичная укупорка банок. Если в стеклянной крышке резиновое кольцо оказалось неэластичным или очень растянутым и плохо прилегает к банке и крышке, а также если слабые зажимы и переполненные банки, то как бы тщательно не стерилизовали сырье, крышки на банках держаться не будут.

В банках с жестяными крышками причиной порчи консервов может быть неплотная укупорка с наличием зубцов на бортике крышки. Поэтому после стерилизации надо проверять качество укупорки крышек.

Бомбаж может быть следствием укупорки кислых консервов (маринады, салаты и др.) нелакированными крышками. При взаимодействии металла крышки с кислотой содержимого банок происходит выделение образующихся газов, которые вызывают бомбаж.

При выявлении брака могут быть использованы только засахаренное варенье или слегка забродившие джем и повидло. Варенье не теряет вкуса и пищевой ценности, поэтому достаточно поместить банки, не открывая их, в кастрюлю с теплой водой и постепенно нагревать ее до кипения. Забродившие джем и повидло можно переварить с добавлением сахара (50—100 г на 1 кг продукта).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСЕРВОВ

В домашнем хозяйстве консервы являются большим подспорьем в организации сбалансированного, биологически полноценного и экономичного питания семьи.

Известно, что варенье в основном употребляется к чаю. Кроме того, ягоды и плоды из варенья могут быть использованы при изготовлении домашних пирогов, тортов, пирожных, булочек, блинчиков и других изделий из теста.

Малина в собственном соку или варенье и джем из этих ягод должны быть в каждом доме, так как помимо отличных вкусовых качеств, они обладают еще и лечебными свойствами (при простудных заболеваниях).

Джем и повидло можно использовать как для изделий из теста, так и для бутербродов к чаю или к молоку.

Компоты — это прекрасный десерт, которым можно завершить обед. Из плодов и ягод, взятых из компотов, зимой можно приготовить фруктовые салаты с добавлением свежих фруктов, которые имеются в это время года: яблок, апельсинов, лимонов, мандаринов. Сироп можно использовать для приготовления киселей, муссов, желе.

Приятным дополнением к праздничному столу будут консервированные фрукты в вине.

Из сушеных фруктов готовят компоты, которые имеют очень приятный вкус и запах. Кроме того, из них можно приготовить фруктовые супы как первое блюдо, а из пропаренных с небольшим количеством воды и сахара — салаты. Такие сухофрукты, как чернослив, очень полезны для нормализации пищеварения.

Сушеные овощи перед употреблением в пищу тщательно промывают и оставляют на 3—4 часа в небольшом количестве холодной воды для набухания. Если овощи перед сушкой бланшировали, для набухания потребуется меньше времени. Овощи, хорошо высушенные, после набухания достигают того же объема, который они имели до сушки, а после стекания воды — и первоначального веса. При правильной сушке вкус, окраска, запах и консистенция овощей почти не меняются. Для приготовления супа или гарнира овощи предварительно варят около 20 минут в несоленой воде.

Фруктовые пюре и соки очень полезны для диетического и детского питания. Соки необходимо включать в ежедневный рацион питания людей всех возрастов, особенно детей.

Фруктовые приправы и маринады — приятный и пикантный гарнир к жареной птице и вторым мясным блюдам.

Овощные консервы всегда могут быть хорошим дополнением к холодным и горячим закускам.

Соления заменяют свежие овощи в зимний период. Моченые яблоки и сливы придают салатам и винегретам освежающий вкус. Они хороши как дополнительный гарнир к блюдам из птицы, мяса.

Приложение

Масса и мера некоторых продуктов

Наименование	Ед. изм.	Стакан чайный	Стакан граненый	Ложка столовая	Ложка чайная
Вода	г	250	200	—	—
Кислота лимонная (кристаллическая)	г	—	—	25	8
Масло растительное	г	240	190	17	5
Сахар-песок	г	230	180	25	10
Соль пищевая	г	325	—	30	10
Уксус 8%-ый	см ³	—	—	15	5

Примерное количество пряностей в 1 г:

перец горький — 30 горошин;
 перец душистый — 15 горошин;
 гвоздика — 12 штук;
 лавровый лист — 7 штук.

Масса и мера плодов, г

Наименование	Банка полулитровая	Банка литровая
Черешни	300	730
Вишни	395	740
Сливы: крупные целые	320	600
половинки	365	685
мелкие	300	600
Абрикосы: крупные (половинки)	395	740
мелкие	320	600
Персики: целые	345	640
половинки	300	600
Груши: целые (без кожицы)	355	650
половинки	355	650
Айва дольками	380	710
Яблоки: мелкие	200	540
крупные (половинки и четвертинки)	325	610
Виноград	410	770
Кизил	395	740

Суточная потребность взрослого человека в витаминах, мг, при средней умственной и физической нагрузке

Витамин С	50—70
Витамин А	1,5—2,5
Витамин В ₁	1,5—2
Витамин В ₂	2—2,5
Витамин РР	1,5—2,5

Содержание основных пищевых веществ в спелых плодах, ягодах и овощах

Наименование плодов и ягод	Угле- воды, %	Кисло- ты, %	Содержание витамина С, мг на 100 г	Наименование овощей	Углево- ды, %	Кисло- ты, %	Белки, %	Содержание витамина С, мг на 100 г
Абрикосы	10,5	1,3	10	Баклажаны	5,5	0,2	0,6	5
Айва	8,9	0,9	23	Брюква	8,1	0,2	1,2	30
Алыча	7,4	2,4	1,3	Горошек зеленый	13,3	0,1	5	25
Апельсины	8,4	1,3	60	Кабачки	5,7	0,1	0,6	15
Виноград	17,5	0,6	6	Капуста белокочанная	5,4	0,05	1,8	50
Вишни	11,3	1,3	15	Капуста цветная	4,9	0,1	2,5	70
Груши	10,7	0,3	5	Лук репчатый	9,5	0,1	1,7	10
Земляника садовая	8,1	1,3	60	Лук зеленый (перо)	4,3	0,2	1,3	30
Кизил	9,7	2	25	Морковь красная	7	0,1	1,3	5
Крыжовник	9,9	1,9	30	Огурцы (грунтовые)	3	0,1	0,8	10
Лимоны	3,6	5,7	40	Огурцы (парниковые)	1,8	—	0,7	7
Малина	9	1,9	25	Перец зеленый (сладкий)	4,7	0,1	1,3	150
Мандарины	8,6	1	38	Перец красный (сладкий)	5,7	0,1	1,3	250
Облепиха	5,5	2,3	200	Петрушка (зелень)	8,1	0,1	3,7	150
Персики	10,4	0,7	10	Петрушка (корень)	11	0,1	1,5	35
Сливы	9,9	1,3	10	Ревень	2,9	1	0,7	10
Смородина красная	8	2,5	25	Свекла	10,8	0,1	1,7	10
Смородина черная	8	2,3	200	Пастернак (корень)	11	0,1	1,4	20
Черешни	12,3	0,8	15	Спаржа	3,6	0,1	1,9	20
Яблоки	11,3	0,7	13	Томаты (грунтовые)	4,2	0,5	0,6	25
				Томаты (парниковые)	2,9	0,3	0,6	20
				Арбузы	9,2	0,1	0,7	7
				Дыня	9,6	0,2	0,6	20
				Тыква	6,5	0,1	1	8
				Укроп	4,5	0,1	2,5	100
				Чеснок	21,1	0,1	6,5	10

Содержание основных пищевых веществ в консервах

Наименование	Углеводы, %	Кислоты органические в пересчете на яблочную, %	Витамин С, мг на 100 г
--------------	----------------	---	------------------------

Соки фруктовые

Абрикосовый	21,8	0,5	3
Вишневый	25,5	1,3	2
Грушевый	19,5	0,3	2
Мандариновый	19,4	0,2	8
Персиковый	21,3	0,3	4
Сливовый	25	0,9	2
Яблочный	24	0,4	1,8

Соли фруктовые

Абрикосовый	14	0,8	4
Апельсиновый	13,3	1	40
Айвовый	12	1,2	7,4
Виноградный	18,5	0,5	2
Вишневый	12,2	1,7	7,4
Малиновый	8,6	1,7	18
Мандариновый	9,6	0,9	25
Персиковый	16,8	0,4	6
Сливовый	16,1	1,3	4
Черносмородиновый	8,3	2,7	85,5
Яблочный	11,7	0,5	2

Варенье

Айвовое	71,2	0,3	2,3
Из грецкого ореха	72,7	—	9,6
Клубничное	74,6	0,6	8,4
Кизиловое	72,3	0,6	5,5
Малиновое	71,2	0,5	7,4
Сливовое	74,6	0,5	3
Яблочное	68,7	0,3	1,4

Джем

Абрикосовый	71,9	0,6	1,4
Черносмородиновый	73,4	1,2	40

Овощные консервы

Томаты без кожицы	4,5	0,3	15
Томаты с кожицей	2,1	0,2	15
Сок томатный	3,3	0,5	10
Томатное пюре	11,8	1,8	26
Соус "Кубанский"	22,2	1,2	17
Соус острый	21,8	1,5	10

ЛИТЕРАТУРА

Бурич О., Берки Ф. Сушка плодов и овощей. М.: Пищ. пром-сть, 1978.

Вилох Э. Овощи всегда полезны. М.: Пищ. пром-сть, 1973.

Даскалов П. Приготовление фруктовых и овощных соков в домашних условиях. М.: Пищ. пром-сть, 1979.

Ждымора И. И., Филатова В. А. Консервы Молдавии. Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1979.

Наместников А. Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. М.: Пищ. пром-сть, 1970.

Покровский А. А. Беседы о питании. М.: Экономика, 1964.

Покровский А. А. Химический состав пищевых продуктов. М.: Пищ. пром-сть, 1976.

Справочник по производству консервов из растительного сырья. М.: Пищ. пром-сть, 1974.

Фан-Юнг А. Ф., Флауменбаум Б. А., Изотов А. К. Технология консервирования плодов и овощей. М.: Пищ. пром-сть, 1980.

Содержание

ГЛАВА I. ОСНОВЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ

	Стр.
Значение плодов и овощей в питании	6
Причины порчи пищевых продуктов	6
Способы переработки и сохранения плодов и овощей .	8

ГЛАВА II. ОБЩИЕ ПРИЕМЫ ДОМАШНЕГО КОНСЕРВИРОВАНИЯ

Сырье для приготовления консервов	11
Тара и ее подготовка	12
Способы укупорки	12
Стерилизация и пастеризация консервов	14

ГЛАВА III. ФРУКТОВЫЕ КОНСЕРВЫ

Варенье	18
Варенье из земляники садовой (клубники)	20
Варенье из малины и ежевики	21
Варенье из черной смородины	22
Варенье из красной смородины	22
Варенье из клюквы и брусники	22
Варенье из крыжовника	22
Варенье из вишен	23
Варенье из черешен	24
Варенье из кизила	24
Варенье из инжира	24
Варенье из винограда	25
Варенье из абрикосов	25
Варенье из персиков	25
Варенье из слив	26
Варенье из яблок	26
Варенье из райских яблок (Китайка)	27
Варенье из груш	27
Варенье из айвы	27
Варенье из дыни	28
Варенье из арбузных корок	28
Варенье из моркови	28
Варенье из ревеня	29
Варенье из зеленых грецких орехов	29
Варенье из облепихи	30
Варенье из черноплодной рябины	30
Варенье из лепестков розы	30
Варенье из мандаринов и апельсинов	30

Варенье из лимонов	31
Киевское сухое варенье (цукаты)	31
Цукаты из апельсиновых корок	32
Варенье с уменьшенным содержанием сахара	32
Варенье диетическое для диабетиков	32
Сохранение плодов и ягод с сахаром без прогрева	33
Лимон в сахаре	33
Черная смородина с сахаром	34
Сохранение натуральных плодов и ягод	34
Черная смородина	34
Вишни	35
Сливы	35
Яблоки в соке	35
Виноград в соке	35
Абрикосы в шоре	36
Джем	36
Слиевый, абрикосовый и персиковый джем	37
Яблочный и айвовый джем	37
Клубничный, малиновый и ежевичный джем	37
Подварка яблочная (начинка для пирогов)	37
Яблоки резанные с сахаром	37
Черешни с сахаром	38
Плодовые и ягодные компоты	38
Приготовление сиропа	38
Компот из черешен	39
Компот из вишни	40
Компот из слив	40
Компот из абрикосов	41
Компот из персиков	41
Компот из груш	41
Компот из яблок	42
Компот из печеных яблок	42
Компот из айвы	43
Компот из винограда	43
Компот из мандаринов	43
Компот из инжира	43
Компот из ревеня	44
Компот из земляники	44
Компот из малины	44
Компот из черной смородины	45
Компоты ассорти	45
Ускоренные способы приготовления компотов	45
Натуральное фруктовое пюре	46
Повидло	46
Фруктовые приправы	47
Яблочный и абрикосовый соусы	48

Фруктовые и ягодные соки	48
Сок из цитрусовых	49
Сок с мякотью	50
Фрукто-ягодное желе	51
Желе из яблок	52
Желе из крыжовника	52
Желе из айвы	52
Желе из винограда	53
Желе из кизила	53
Желе из смородины	53
Фрукты в вине	53
Черешни в вине	54
Вишни в вине	54
Сливы в вине	54
Фруктовые и ягодные маринады	55
Маринованные груши	56
Маринованные яблоки	56
Яблоки, маринованные со сладким перцем	56
Маринованные райские яблоки (Китайка)	56
ГЛАВА IV. ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ	
Специи и пряная зелень	58
Овощи консервированные	59
Огурцы консервированные	59
Тыква консервированная	60
Патиссоны консервированные	60
Перец сладкий консервированный	61
Перец в томатном соке	61
Баклажаны печеные в томатном соке	62
Томаты	62
Томаты цельноконсервированные с кожицей	62
Томаты цельноконсервированные без кожицы	63
Томатный сок	63
Томатное пюре	63
Томатный соус	64
Маринады овощные	65
Огурцы маринованные	66
Томаты маринованные	66
Перец сладкий маринованный	66
Перец обжаренный маринованный	66
Кабачки маринованные	67
Баклажаны маринованные	67
Баклажаны, маринованные со сладким перцем и морковью	67
Свекла маринованная	68
Морковь маринованная	68
Капуста белокочанная и краснокочанная маринованная	68

Цветная капуста маринованная	69
Лук маринованный	69
Салаты	70

ГЛАВА V. СОЛЕНИЕ, КВАШЕНИЕ, МОЧЕНИЕ

Тара и ее подготовка	74
Засолка огурцов в деревянной таре	74
Засолка огурцов в стеклянных баллонах	76
Соленые огурцы в томатном соке	77
Засолка кабачков и патиссонов	77
Засолка томатов	78
Квашение спелых	78
Квашение фаршированных баклажанов и сладкого перца	79
Засолка арбузов	80
Квашение капусты	81
Заправка для зеленых борщей	83
Заготовка пряной зелени	83
Мочение яблок, слив и груш	84

ГЛАВА VI. СУШКА ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

Сушка солнечная	87
Сушка искусственная	88
Сушка плодов	89
Сушка овощей	90
Упаковка и хранение сушеных плодов и овощей . . .	91

ГЛАВА VII. ХРАНЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСЕРВОВ

Условия хранения	93
Виды брака домашних консервов	93
Использование консервов	94
Приложение	96
Литература	99

АННА ПРОКОФЬЕВНА ОРЛОВА
ДОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ
ПЛОДОВ ЯГОД И ОВОЩЕЙ

Редактор С. А. Випоградская.
Художник Е. А. Горбунов.
Художественный редактор Е. В. Баранков.
Технический редактор М. И. Денъговская.
Корректор Т. П. Булат.

ИБ № 106.

Сдано в набор 16.12.80
Подписано в печать 26.11.81.
АБ 07609.

Формат 84×108^{1/32}.
Бумага офсетная № 2
Гарнитура литературная
Печать высокая.
Усл. печ. л. 5,46
Усл. кр.-отт. 5,76
Уч.—изд. л. 5,93
Тираж 100 000
Заказ № 393
Цена 50 коп.
Заказное изд. № 1536

 Центральная типография, Кишинев, ул. Флорилор, 1.
Государственный комитет Молдавской ССР по делам
издательств, полиграфии и книжной торговли.

50 коп.

