

**КАК
заготовить
ягоды
и фрукты
без
сахара**



КАК заготовить ягоды и фрукты без сахара

Скан&OCR [ЗаНЗубар](#)

18 мар 2012

[rutracker.org](#)

rutracker.org
новое имя для torrents.ru

Санкт-Петербург

Лениздат

1992

ББК 36.91
К16

Авторы-составители
В. В. Александрова, Н. В. Белякова

Редактор **И. П. Кузнецова**

Художник **С. В. Богородский**

ISBN 5-289-01458-6

© В. В. Александрова, Н. В. Белякова, 1992

© С. В. Богородский, оформление, 1992

Способы заготовки ягод и фруктов

Вы хотите заготовить ягоды и фрукты впрок? Однако у вас нет сахара. Можно ли обойтись без него?

Да, можно. Вы в этом убедитесь, когда познакомитесь с рецептами различных заготовок, в которые не добавляется ни грамма сахара. Известно, что натуральные плоды обладают высокой пищевой и биологической ценностью. Приведенные в брошюре различные виды заготовок из них не только не теряют своих пищевых качеств, но и незаменимы в нашем рационе, помогают восполнить недостатки в витаминах и в других необходимых организму веществах. Пользуясь нашими рецептами, вы сможете сохранить и переработать урожай ягод и фруктов даже при сегодняшнем дефиците сахара. Более того, многие из этих продуктов могут употреблять в пищу и люди, страдающие сахарным диабетом.

Ягоды и фрукты составляют неотъемлемую часть нашей пищи. Летом и осенью они имеются в достаточном количестве, но немногие из них можно сохранить в свежем виде продолжительное время. Рано или поздно наступают нежелательные изменения в их составе, ускоряемые физическим и химическим влиянием среды (высокая температура, большая или недостаточная степень влажности, солнечный свет и пр.). В результате действия различных микроорганизмов изменяются не только цвет и консистенция ягод и фруктов, но и вкус, запах и содержание питательных веществ, а в некоторых случаях образуются вредные для человеческого организма вещества. Для того чтобы воспрепятствовать порче плодов, сохранить эти важные продукты в зимние месяцы, когда они появляются на рынке в ограниченном количестве, их консервируют различными способами.

В домашних условиях ягоды и фрукты консервируют главным образом в стеклянных, специальных или обыкновенных, банках. Банки очень легко бьются и могут лопнуть в горячей

воде, поэтому консервировать продукты надо очень осторожно, соблюдая особые требования.

По виду консервов и способу их приготовления различают следующие виды консервирования:

стерилизация и пастеризация (консервирование с помощью высокой температуры);

сушка (выпаривание воды);

сгущение жидких и полужидких масс (мармелад, повидло, пастила);

заготовка с помощью консервирующих средств (соль, уксус, лимонная кислота и пр.);

замораживание ягод и фруктов.

Цель всех указанных видов консервирования – умертвить разлагающие продукты микроорганизмы или воспрепятствовать их жизни и размножению, лишив их необходимых для жизнедеятельности условий.

Успешное проведение заготовки продуктов по любому из указанных способов зависит прежде всего от соблюдения санитарно-гигиенических условий, необходимых при консервировании продуктов. Нужно соблюдать абсолютную чистоту помещения, посуды, всего подсобного инвентаря, чистоту рук и одежды; заботиться о том, чтобы были тщательно обработаны все продукты. Ягоды и фрукты для этого нужно перебрать, очистить от земли и песка, промыть и удалить все несъедобные части (гниль, стебли, косточки и пр.).

Затем, в зависимости от вида продукта и его сорта, нужно определить, какой способ консервирования в данном случае наиболее пригоден. Спелые плоды можно использовать для приготовления компотов, перезрелые – для приготовления повидла, мармелада, пастилы, шюре, несколько недозревшие – для варенья, джема и т. д.

Стерилизация и пастеризация

Процесс обработки ягод и фруктов при их заготовке без сахара особенно ответственный. От того, насколько хозяйка будет аккуратной и последовательной, зависят качество продукта, его способность долго сохраняться.

Пастеризация – это нагревание продукта до температуры 80–90°C. Такой температурный режим дает возможность уничтожить неспорообразующие микробы.

Стерилизация – более надежный процесс, поскольку в этом случае продукт проходит тепловую обработку при температуре 100°C. В этом случае погибают все микроорганизмы.

Как определить продолжительность этих процессов? Прежде всего необходимо учитывать кислотность плодов и ягод, размер посуды, в которой готовятся продукты. Зависит продолжительность обработки и от вида исходного продукта, который необходимо получить (натуральный сок или выпаренный, например). Соки, как правило, прогреваются быстрее, чем компоты, в которых плоды более крупные.

Как провести стерилизацию продукта? Берут кастрюлю или другую посуду, в которую можно поместить целиком банки или бутылки. На дно ее устанавливают подставку или раскладывают полотенце (салфетку), чтобы при кипении воды избежать повреждения банок. Стерилизуют банки сразу же после того, как в них разложат или разольют сырье. Банки или бутылки закрывают крышками и опускают в уже нагретую воду. Температура воды должна быть примерно на 15—20°C выше, чем температура внутри банок или бутылок. Между банками и стенками кастрюли должно остаться некоторое пространство (5—10 мм), чтобы банки и бутылки не соприкасались между собой.

С какого момента отсчитывается начало стерилизации? Как правило, с момента закипания воды в кастрюле (100°C). При процессе пастеризации — с момента достижения 80—90°C. Основное требование к проведению этих процессов — обеспечение их равномерности. Недопустимо, чтобы вода бурно кипела в кастрюле или, наоборот, остывала.

Продолжительность стерилизации сверх определенного времени (в нашей брошюре, как правило, даются температурные режимы, необходимые для той или иной заготовки) ухудшает качество продукта. Для многих видов соков вообще достаточно просто довести их до кипения и немедленно разлить в стерильную, предварительно прогретую тару, а затем сразу же укупорить. Лучше использовать для приготовления соков банки емкостью до 3 л.

Как только пастеризация или стерилизация закончены, банки или бутылки вынимают осторожно из кастрюли. При этом надо следить, чтобы крышки не приподнимались. Сразу же бутылки или банки закрывают крышками (в том случае, если их закручивают на банки или бутылки) или укупоривают с помощью ручной закаточной машинки. Машинку надо подготовить

(отрегулировать винты) так, чтобы ровно закатывались банки. Укупоренные банки обычно сразу же переворачивают вверх дном. В таком положении их оставляют до полного остывания.

Используют для укупоривания и стеклянные крышки с резиновыми прокладками. В этом случае банки герметично закрывают перед стерилизацией и погружают полностью в горячую воду. Во время стерилизации банки снова вынимают и приподнимают крышку, чтобы удалить накопившиеся при стерилизации пары. Иначе банки могут взорваться. Затем окончательно укупоривают.

Как охлаждать консервы? Кроме специально оговариваемых в книге способов, когда продукты после стерилизации или пастеризации закутывают в одеяло для медленного остывания (в течение суток), охлаждают банки или бутылки на открытом воздухе при комнатной температуре. Для компотов и маринадов желательнее более быстрое охлаждение, чтобы сырье не утратило упругости. Такие банки лучше сразу поместить в холодное место, но не на сквозняк.

Сушка (дегидратация)

Сушка – это самый старый, самый дешевый и простой способ консервирования ягод и фруктов. При этом из них выпаривается вода, что прекращает дальнейшее развитие микроорганизмов, и продукты становятся устойчивыми в хранении. Преимуществами этого способа являются малый объем консервов и значительная концентрация в них питательных веществ. Из 5 кг свежих фруктов получают 1 кг сушеной продукции.

Сушить можно с помощью:

естественного тепла, на солнце или на сквозняке в период сухой, теплой погоды;

искусственного тепла, то есть в сушилках или в духовом шкафу.

Первый способ менее гигиеничен, так как продукт может загрязниться. Он также отнимает больше времени, вследствие чего под воздействием ультрафиолетовых лучей разлагаются витамин С и провитамин А (каротин). При непостоянной погоде продукты могут отсыреть и покрыться плесенью.

Сушить можно и второсортный материал – перезревшие, опавшие, подгнившие и прочие плоды. Особенно предпочтительна сушка, если год урожайный и на рынке много дешевых фруктов и овощей. Сушить можно целые плоды (черешни, сли-

вы) или плоды, нарезанные ломтиками (яблоки, абрикосы). Наконец, можно сушить фруктовое или овощное пюре, получая пастилу.

Фрукты и ягоды нужно предварительно тщательно очистить, перебрать, промыть (даже в том случае, если их очищают от кожуры). Более твердые сорта фруктов перед сушкой необходимо ошпарить или же пропарить.

Пропарить – это значит подвергнуть продукты на 3–5 мин действию горячего пара (на сите или на прокладке).

Ошпаривание (бланширование) – это погружение ягод и фруктов, помещенных в проволочной корзинке или дуршлаге, в кипящую воду, производимое несколько раз и продолжающееся 1–2 мин.

Припускание – погружение продуктов в кипящую воду, причем не дольше чем на 4 мин, в противном случае возникают большие потери растворяющихся веществ, прежде всего витаминов С.

Приведенные способы предварительной обработки ягод и фруктов имеют целью воспрепятствовать окислению, а также уничтожить энзимы, которые оказывают губительное действие на витамин С. При этом ткань ягод и фруктов становится нежнее и разбухает. Чем ягоды и фрукты нежнее, тем осторожнее нужно производить эти операции. В воде, которой ошпаривают плоды или в которой их припускают, выщелачивается известное количество минеральных веществ и витаминов. Поэтому ее можно использовать для приготовления сиропов или маринадов.

В наших климатических условиях сушение овощей и фруктов производится главным образом в духовом шкафу. На солнце или на сквозняке можно сушить только в жаркие дни и в основном грибы.

Ягоды и фрукты сушат на проволочных сетках или обтянутых материей деревянных рамах. За неимением сеток и рам можно сушить на листах, покрыв их предварительно пергаментной бумагой. Недостатком сушки на листах является то, что воздух не может проходить снизу.

Сетки с ягодами и фруктами вставляют в предварительно разогретый духовой шкаф и сушат, приоткрыв дверцу, чтобы пар мог выходить из духового шкафа. Сушка продолжается, в зависимости от материала. 3–5 ч. Ягоды и фрукты надо сушить постепенно. Не стоит стремиться получить их сухими. Наоборот, в них должно остаться некоторое количество влаги, в противном

случае они будут твердыми. Однако при сдавливании готовых ягод и фруктов в кулаке они не должны выделять сок.

Сушеные ягоды и фрукты нужно хранить в просторных, чистых и сухих помещениях. Сушеные плоды предохраняет от порчи большой процент содержащегося в них сахара. Их следует хранить в прочных, хорошо закрывающихся коробках или жестяных банках, в стеклянных банках или мешках из плотной ткани. Нужно защищать их от воздействия не только влаги, но и солнечного света, который способствует изменению цвета и уничтожению питательных веществ (главным образом витамина С и провитамина А), а также от насекомых и других вредителей.

Сгущение жидких и полужидких масс

Сгущение – это общепринятый способ консервирования. Фруктовое или овощное пюре, непрерывно помешивая, прогревают и тем самым выпаривают воду и сгущают.

В процессе нагрева пюре в то же время стерилизуется, то есть в нем прекращается жизнедеятельность микроорганизмов.

В домашнем хозяйстве из фруктового пюре получают желе, повидло, мармелад и пр. Из овощей приготавливают густое пюре или пасту.

Таким образом можно обрабатывать и второстепенные продукты, так как в этом случае не обязательно сохранять форму, цвет и размеры плодов. Этим же способом обрабатывают плоды опавшие, перезревшие или частично испорченные.

Консервирование с добавлением уксуса

Наиболее употребительным консервирующим средством является уксус. Уксусная кислота предохраняет продукты от порчи. Для того чтобы некоторые виды консервов не пострадали от излишнего количества уксуса, его добавляют в соединении с другими консервирующими средствами. Уксус в качестве единственного средства консервирования используется довольно редко, так как полученные заготовки неустойчивы в хранении.

Замораживание ягод и фруктов

Этот способ считается одним из лучших для длительного хранения плодов. При замораживании удается сохранить продукт с небольшими изменениями его химического состава и качества. Известно, что низкие температуры замедляют химиче-

ские и биохимические процессы обмена веществ в тканях, снижают активность ферментов. Низкие температуры также приостанавливают развитие микроорганизмов. Многие бактерии погибают при замораживании продуктов, но плесень и дрожжи, наоборот, способны даже развиваться в этом состоянии. Поэтому необходимо очень тщательно выбраковывать плоды с признаками порчи.

В домашних условиях для замораживания используют морозильные камеры холодильников или специальные морозильники. При какой температуре проводят замораживание продукции? Здесь тоже, как и при стерилизации и пастеризации, действуют свои факторы. Прежде всего важны температура в морозильнике и скорость замораживания. Существует прямая зависимость – чем ниже температура и быстрее процесс, тем лучше по качеству получится продукт. Зависит скорость замораживания и от свойств плодов и ягод, которые подвергаются замораживанию. Оптимальный температурный режим в условиях домашнего холодильника на уровне минус 18–24°C. Время замораживания при температуре до минус 24°C составляет примерно 2 ч.

Как подготовить холодильник к замораживанию продуктов? Холодильник необходимо отключить, освободить морозильную камеру и после оттаивания насухо вытереть. Затем холодильник снова включают и ставят на максимальный температурный режим, чтобы создать в нем самую низкую температуру.

В какой посуде замораживать ягоды и фрукты? Можно использовать небольшие стеклянные или металлические банки. Удобно замораживать продукты в пластиковых баночках из-под сметаны или сыра. Можно закладывать продукты и в полиэтиленовые мешки, пакеты из-под молока. Все это должно быть тщательно вымыто и просушено.

Замораживание ягод россыпью. Для этого дно морозильной камеры покрывают фанеркой по её размеру или фольгой (плотной бумагой). Можно использовать и мелкие тарелки. На них тонким слоем раскладывают ягоды, а после замораживания быстро перекладывают в подготовленные мешки или банки и тщательно укупоривают.

Замораживание продуктов в брикетах. В этом случае замораживают фруктово-ягодные массы с соком в металлических банках прямоугольной формы. После замораживания банки с содержимым вынимают из холодильника и опускают

кают на несколько секунд в кастрюлю с горячей водой. Брикет оттаивает и сам выпадает из банки. Брикеты укладывают ровными рядами в пакеты и ставят в морозильную камеру.

Как сохранить замороженную продукцию при необходимости оттаивания холодильника? Важно не дать оттаивать замороженным плодам и ягодам. Если на улице холодно, то продукты помещают в большой полиэтиленовый мешок и выносят на балкон или выставляют за окно. Если такой возможности нет, то полиэтиленовый мешок укутывают ватным одеялом, которое помогает на некоторое время сохранить низкую температуру.

Помните! Тщательная упаковка и изоляция продукта от воздуха гарантируют высокое качество замороженных плодов и ягод.

Как размораживать плоды и ягоды? Главное правило – соблюдать постепенность этого процесса. При медленном размораживании продукт получается более высокого качества. Лучше всего размораживать продукцию при температуре 0°С

Переработка и заготовка различных ягод и фруктов

АБРИКОСЫ

Консервированные абрикосы имеют красивый цвет и прекрасный вкус. Отбирают яркие, неповрежденные плоды, разрезают их пополам. Можно заготовить их в собственном соку (натуральные абрикосы) или сушить на солнце (в духовом шкафу).

Собранные абрикосы, достигшие нормальной величины и окраски, но еще твердые, можно дозаривать. Для этого их складывают в ящик и держат в сухом помещении при температуре плюс 10—15°С. После дозаривания плоды используют для консервирования.

Абрикосы в собственном соку

Абрикосы разрезают на половинки, косточки удаляют, плоды помещают в кастрюлю. Добавляют воду (на 1 кг абрикосов — 1/2 стакана воды) и подогревают под крышкой на слабом огне до тех пор, пока плоды не покроются соком. Периодически их необходимо помешивать. Перекладывают абрикосы с соком в подготовленные банки, заполняя их по плечики. Стерилизуют полулитровые банки 10 мин, литровые — 15 мин. Затем банки закатывают.

Абрикосы натуральные

Подготовленные плоды разрезают пополам, удаляют косточки и складывают в подготовленные литровые банки. Заливают плоды кипятком и ставят в кастрюлю с водой. Прогревают воду до 85°С и пастеризуют банки 15 мин, затем закатывают. Заготовки можно использовать для приготовления варенья, компотов, джема, начинки пирогов.

Абрикосы сушеные

Для сушки лучше брать мелкоплодные абрикосы с хорошо отделяющейся косточкой и плотной мякотью. Зрелые без порчи абрикосы хорошо моют и бланшируют. Разрезают абрикосы на половинки, удаляют косточки. Укладывают на сетку или подносы в один слой лунками вверх. Сушат при температуре до 70°C. Искусственная сушка длится 8—12 ч.

АРБУЗ

Плод арбуза – ложная ягода – является самым крупным в растительном мире. В сочной мякоти арбуза содержится много легко усвояемых Сахаров, витамины В1, В2, В3, РР, С, фолиевая кислота, каротин. Минеральный состав плодов – соли железа, кальция, натрия, магния, фосфора. Издавна из арбузов готовили мед-мердек, повидло, рафинированную патоку, вино, пастилу, цукаты. А в зимнее время недозревшие соленые арбузы считались одним из самых изысканных деликатесов на праздничном столе.

Арбузный мед

Для его приготовления необходимо взять полностью созревший арбуз со сладкой мякотью. Вымытый арбуз кладут в тазик или большую миску и разрезают на части. Выбирают ложкой или лопаточкой мякоть и измельчают ее, протерев через сито или пропустив через мясорубку. Процедив все через двойной слой марли, готовый состав ставят на огонь. Доводят его до кипения, снимают пену и снова процеживают через сито или марлю. Затем ставят на медленный огонь и выпаривают, постепенно помешивая, чтобы не пригорел. Когда объем сока уменьшится в 5—6 раз, проверяют готовность меда. Для этого надо капнуть мед на холодную тарелку. Если капля загустевает и не растекается, то мед готов.

Арбузный мед раскладывают по стеклянным банкам и закрывают крышками. Можно хранить банки, закрыв их пергаментом.

Пастила из арбуза

Пастилу можно приготовить из арбузного меда и мякоти свежих арбузов. Мякоть отжимают и смешивают с арбузным медом из расчета 2 части отжатой мякоти и 1 часть меда. Смесь

уваривают на слабом огне, потом добавляют несколько капель любой фруктовой эссенции и взбитые яичные белки. На 1 л уваренной массы берется 2–3 белка. Горячую массу быстро размешивают и выливают на деревянные лотки или разделочные доски для остывания. Когда пастила остынет, ее режут на кусочки и укладывают в банки или коробки.

Арбуз соленый

Для засола пригодны мелкие, но зрелые плоды. Их тщательно моют, накалывают острой деревянной иглой в 10–12 местах для лучшего проникновения рассола и ускорения молочнокислого брожения. Арбузы укладывают в бочку (эмалированную посуду) и заливают рассолом, приготовленным из расчета 600–800 г соли на 10 л воды. На 10 кг арбузов потребуется около 10 л рассола. Сверху накрывают деревянным кружком, а на него кладут гнет. Необходимо, чтобы арбузы были полностью покрыты рассолом.

Выдерживают 2–3 дня при комнатной температуре затем доливают рассолом и выносят на холод.

БАРБАРИС

На Руси из ягод барбариса на протяжении нескольких столетий готовят вкусное варенье, желе, соки, сиропы, ягоды используют как приятную кислую приправу к различным мясным и рыбным блюдам.

Барбарис привлекает внимание исследователей, поскольку в разных органах растения обнаружены вещества, благотворно влияющие на организм человека.

Сок из ягод барбариса

Вымытые плоды измельчают и отжимают сок. В оставшуюся мезгу добавляют воду (1 стакан воды на 1 кг мезги) и подогревают до 60°C. После того как мезга настоится 1 ч, из нее вторично отжимают сок. Две порции сока смешивают, доводят до кипения и разливают сразу же в подготовленные банки. Закатывают крышками и переворачивают банки вверх дном до остывания.

Барбарис сушеный

Применяется как приправа к мясным и рыбным блюдам. Сушится по рецепту «барбариса сушеного».

БРУСНИКА

Брусника содержит значительное количество бензойной кислоты, кислот и пектина, вследствие чего ее сок хорошо густеет и не портится. Она хороша и в сыром виде, и в мочениях, и в вареньях, и в компотах.

Брусничный сок (1-й способ)

Промытые зрелые ягоды засыпают на дно трех-литровой банки слоем 3–5 см. Деревянной толкушкой трамбуют ягоды до появления сока. Затем насыпают новый слой и снова толкут ягоды. Так продолжают до тех пор, пока не заполнится вся банка.

Когда через один-два дня появится сок, его отжимают через марлю, нагревают до 60°C и разливают в бутылки. Закупоренные пробками, они хранятся в погребе или при комнатной температуре в течение 1–1,5 лет.

Брусничный сок (2-й способ)

1 кг тщательно отобранных и промытых ягод залить двумя литрами охлажденной кипяченой воды и оставить на 10–12 дней. Приготовленный таким образом сок фильтруют и разливают по бутылкам, закрыв их прочными пробками. Хранят сок в прохладном месте (холодильнике, погребе).

Салат из брусники к жаркому (Из старинных рецептов Е. Молоховец)

Спелую бруснику пекут в печи в горшке или варят ее в тазике без воды, в собственном соку. Держат в банках или фаянсовой посуде. Подавая на стол, можно посыпать сахаром.

Брусника сушеная

Ягоды перебирают, промывают и сушат на воздухе в тени. Сухие плоды раскладывают на противне и помещают в горячую духовку, электропечь, а если у кого-то есть русская печь, то лучше всего оставить в ней ягоды на ночь. Высушенные плоды хранят в стеклянной или глиняной посуде.

Брусника сушеная в порошке

Знатоки брусники предлагают и такой способ хранения сухих ягод, как перемолка их в порошок. Такой порошок может

храниться до 5 лет в банках из-под кофе. Используют его для приготовления напитков, кондитерских изделий, соусов, соков, морсов и т. д.

Хранение брусники в кипяченой воде

Ягоды перебирают, промывают, высыпают в бочонок или керамический сосуд из обожженной глины, заливают охлажденной кипяченой водой. Укупоривают и хранят в холодном месте.

Брусника моченая (1-й способ)

Ягоды перебирают, пересыпают в подготовленные бутылки или банки. Наполненные банки заливают холодной кипяченой водой, но не закатывают. Через 2–3 дня воду сливают и ягоды вновь заливают свежей кипяченой охлажденной водой. Банки или бутылки герметично укупоривают и ставят в прохладное место.

Брусника моченая (2-й способ)

При этом способе лучше всего использовать под тару деревянные бочонки. Промытые ягоды засыпают тонким слоем в бочку и утрамбовывают до появления сока. Затем снова насыпают слой и давят пестиком ягоды. Так заполняют всю бочку. На верхний слой ягод кладут деревянный круг и придавливают его гнетом. Хранят ягоды в прохладном месте.

ВИШНИ

Вишни хорошо поддаются консервированию. Они вкусны и ароматны. Для изготовления компотов не рекомендуется смешивать плоды разных сортов, различной величины и степени зрелости, чтобы не испортить внешний вид консервов.

Для сока пригодны вишни почти всех сортов, лучше всего использовать смесь. Вишневые соки можно купажировать с малоокислыми – яблочным, черешневым и др.

Для сушки отбирают темноокрашенные плоды с сочной мякотью.

Компот вишневый натуральный с пряностями

Целые или без косточек вишни укладывают в банки, наполнив 2/3 объема, постоянно уплотняя. Для приготовления заливки добавляют в кипящую воду несколько бутонов гвоздики, го-

рошки душистого перца или щепотку ванильного сахара. Горячей заливкой наполняют банки с вишнями. Стерилизуют: полуплитровые банки – 10–12 мин, литровые – 13–15, трехлитровые – 30 мин. Если вишни очень кислые, то можно компот пастеризовать при 85°C в течение такого же времени.

Банки закатывают, переворачивают вверх дном до полного остывания.

Вишни натуральные

Вишни хорошо промывают, дают стечь воде, затем плотно укладывают в банки. Заливают кипящей водой и стерилизуют, как в предыдущем рецепте. Банки укупоривают и переворачивают вверх дном до полного остывания.

Вишни в собственном соку

Вишни очищают от косточек, плотно укладывают в банки и стерилизуют 25 мин при 90°C. Банки закатывают.

Вишневый сок

Для приготовления сока пригодны все сорта этой культуры. Из вишен удаляют косточки, ягоды дробят, не превращая, однако, в пюреобразную массу. Затем извлекают из нее сок при помощи соковарки, соковыжималки, пресса или ручным способом. Полученный сок подлежит тепловой обработке, кроме случая использования соковарки.

Для получения сока с мякотью раздробленные плоды прогревают до размягчения и быстро протирают через сито или пропускают через соковыжималку и консервируют.

Сок из вишен очень кислый, но его можно купажировать сладкими соками.

Вишни сушеные с косточками

Зрелые вишни без плодоножек хорошо промывают. Плоды опускают на несколько секунд в 1%-ный горячий раствор пищевой соды и охлаждают в холодной воде. Дают воде стечь, немного подсушивают ягоды, а затем сушат при температуре 50–55°C. Когда вишни подвянут, сушку прерывают, а плоды остужают. Досушивают их при более высокой температуре – около 80°C. Хранят в полотняных мешочках в сухом, проветриваемом месте.

Вишни сушеные без косточек

Подготавливают вишни и сушат их сначала так же, как и в предыдущем рецепте. Когда плоды хорошо подвялятся при температуре 50–55°C, пальцами выдавливают косточки, затем досушивают вишни при температуре около 80°C.

ВИНОГРАД

Виноград содержит большое количество сахара и кислот, вследствие чего из него приготавливают сидр и сироп без сахара. Кроме того, из винограда можно приготовить красивый мармелад, так как он содержит большое количество пектина.

Виноградный сок

Виноград разминают новой веселкой в чистом глиняном горшке, горшок тщательно закрывают, завязывают и ставят до следующего дня в холодное место. Затем выжимают сок, процеживают его через сложенное вдвое полотенце, переливают в чистые бутылки и пастеризуют 10 мин при 75–80°C, после чего бутылки немедленно вынимают из воды и закрывают герметическими крышками.

Виноградный сок выпаренный

Виноград разминают и выпаривают 1–1½ ч. Сок еще горячим переливают в чистые бутылки, стерилизуют и герметически укупоривают.

Мармелад виноградный по-грузински

Ягоды отделяют от гребня, хорошо промывают, опускают в кипящую воду с содой (на 5 кг винограда – 1/2 ст. ложки пищевой соды). Остывшие ягоды разминают и протирают через дуршлаг, чтобы отделить мякоть от кожицы и семян. Протертую массу уваривают на слабом огне, постоянно помешивая, до готовности. Горячую массу можно разложить в эмалированные формочки, остудить, подсушить и разрезать на дольки. Хранят в прохладном месте.

ДЫНЯ

Дыни широко используются для приготовления варенья, цукатов, компотов, муссов. Из вяленых дынь получают очень

сладкий и вкусный продукт каун-как, дынный мед – бекмез применяется при производстве пряников, коврижек и прочих кондитерских изделий.

Содержание в плодах дыни многих витаминов, углеводов, азотистых и минеральных веществ делает их весьма ценным продуктом питания.

Дынный мед

Готовят его в основном так же, как и арбузный. Берут дыни с нежной мякотью. Разрезав их и выбрав семена, срезают с корки мякоть. Ее измельчают и пропускают через мясорубку. Затем отжимают сок, процеживают его и уваривают, снимая пену, до необходимой густоты. Проверить готовность меда можно, капнув им на холодную тарелку. Если капля загустевает и не растекается, то мед готов.

Дынный мед раскладывают в стеклянные банки и закрывают крышками; можно хранить банки и с обычным пергаментным покрытием.

Дыня вяленая

Для заготовки отбирают плоды с плотной мякотью. Их моют, очищают от верхнего окрашенного слоя кожицы (толщиной 1,5 мм). Затем дыню нарезают на дольки, удаляют волокна с семенами и выскабливают стенки от размягченной мякоти. Дольки нарезают на полоски толщиной 2–3 см и длиной 5–7 см. Раскладывают подготовленные кусочки на смоченную ткань или плотную бумагу и укладывают на противень. Вялят дыню в духовке в течение 10–12 ч при температуре 60–70°C. Досушивают подвяленные плоды при открытой духовке или на воздухе в тени.

Можно применить и другой способ. Кусочки дыни в течение 1–2 дней подвяливают в тени на воздухе, а затем досушивают 10–12 ч при температуре 60–65°C в духовке. Хранить вяленые фрукты можно в картонных коробках или стеклянных банках.

ЗЕМЛЯНИКА (КЛУБНИКА)

Ягоды земляники богаты сахарами (до 15%), лимонной, яблочной и фосфорной кислотами, каротином, витамином С, содержат эфирные масла, марганец и др.

Из клубники приготавливают главным образом джем с добавлением пектинного препарата или сока красной смородины. Очень вкусен и ароматен клубничный сок. Пригодна клубника и для приготовления компота, который тоже приятен на вкус и ароматичен, но ягоды в нем теряют свой цвет. Поэтому для заливки используются соки красной или черной смородины, малины и др.

Натуральный сок из земляники

Для получения сока необходимо брать вызревшие небольшие плоды земляники сладких сортов – Мысовка, Саксонка и других.

Ягоды моют, дают стечь воде и отжимают из них сок. Затем его фильтруют, выливают в эмалированную посуду и пастеризуют. Разлитый по банкам сок снова пастеризуют. Полулитровые банки – 12 мин, литровые – 15, трехлитровые – 20 мин. Банки герметически укупоривают. Полученная в результате прессования мезга пригодна для вторичного использования. В нее добавляют кипяченую воду (температура ее 40°C) из расчета 1 л на 5 кг мезги и выдерживают 5 ч. Затем снова отжимают сок.

Консервированная земляника лесная

Перебранные и вымытые ягоды укладывают в подготовленные для консервирования банки, заливают кипящей водой (можно горячим процеженным земляничным соком), накрывают крышками и пастеризуют при 80–85°C (полулитровые банки – 9–10 мин, а литровые – 10–15 мин). После этого банки немедленно закатывают.

Компот из земляники (клубники)

Подготовленную, промытую землянику раскладывают в банки (лучше полулитровые), заливают горячей водой или соком ягод (можно из отбракованных) и ставят в кастрюлю с водой на прогрев. Вода в кастрюле должна быть температуры заливки. После того как температура воды в кастрюле достигнет 80°C, банки выдерживают еще 7–8 мин (литровые – 12–15 мин). Если воду в кастрюле доводят до кипения, то пастеризация длится 4–7 мин. Банки после пастеризации сразу закатывают прокипяченными крышками и переворачивают вверх дном до остывания.

Компот из земляники с добавлением других ягод

Можно заготовить компот из земляники с добавлением малины или черной смородины. Для заливки используют сок черной или красной смородины. Температурный режим такой же, как и при приготовлении компота из одной земляники.

КЛЮКВА

Клюква очень богата органическими кислотами (лимонной, яблочной, бензойной, хинной и др.), пектиновыми веществами, витамином С. Из нее можно сделать прекрасные заготовки на зиму. Клюква имеет свойство понижать жар, утолять жажду. Она обладает также бактерицидными и антимикробными свойствами, оказывает на организм тонизирующее, освежающее, ободряющее действие, повышает умственную и физическую трудоспособность. Из свежих и замороженных ягод готовят сок, морс, квас, кисель, варенье, джем, пастилу и т. д.

Клюква в натуральном виде

Укладывают в подготовленные банки чистые ягоды, заливают кипящей водой, покрывают прокипяченными крышками и стерилизуют (полулитровые банки – 8 мин, литровые – 10 мин). Закатывают банки крышками и охлаждают. Эти заготовки используют затем для приготовления киселей, варенья.

Моченая клюква

Клюкву насыпают в стеклянную, эмалированную посуду и заливают кипяченой водой так, чтобы она только покрывала ягоды. Для улучшения вкуса нередко добавляют антоновские яблоки, корицу. Хранят в прохладном месте. Используют как гарнир к различным блюдам.

Клюква сушеная

Клюкву можно сушить, а затем использовать для приготовления мармелада, джема и напитков. См. рецепт «брусника сушеная».

Клюква в собственном соку

Из мелких неравномерно окрашенных ягод отжимают сок и профильтровывают. Крупные ягоды насыпают в кастрюлю и

заливают соком (на 7 частей ягод – 3 части сока). Ягоды с соком подогревают, не доводя до кипения, и сразу же расфасовывают по банкам. Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки – 5–6 мин, литровые – 10, трехлитровые – 20 мин. Банки закатывают.

Клюква натуральная

Спелые ягоды насыпают в кастрюлю, подогревают на небольшом огне, чтобы они дали сок. Горячую массу перекладывают в банки и стерилизуют: полулитровые банки – 7–9 мин, литровые – 9–10, трехлитровые – 20 мин. Банки герметически укупоривают.

Сок клюквенный

Ягоды пропускают через мясорубку или толкут вручную, перекладывают в кастрюлю и подогревают до 60–70°C. На каждый килограмм массы добавляют 3/4 стакана воды. Подогретую массу прессуют, сок процеживают и подогревают до 75°C для осаждения белковых веществ. Сок снова процеживают, доводят до кипения, кипятят 2–4 мин, разливают в бутылки или банки и сразу же их укупоривают. Банки переворачивают вверх дном, а бутылки кладут на бок до полного остывания.

Выжимки можно залить горячей водой и получить сок второго отжима, который используется для приготовления купажированных соков.

Компот из клюквы

Промытые и перебранные ягоды высушивают и укладывают в сухие чистые банки. Ягоды заливают подогретым свежееотжатым соком и стерилизуют: полулитровые банки – 5 мин, литровые – 10, двухлитровые – 15, трехлитровые – 20 мин. Банки закатывают.

Хранение клюквы

Клюкву можно хранить длительное время россыпью или в воде. Россыпью клюкву хранят в мешочках из тонкой полиэтиленовой пленки.

Хорошо сохраняется клюква в воде. Для этого чистые и перебранные ягоды высыпают в подготовленную посуду (эмалированную, деревянную или стеклянную). Для того чтобы между ягодами было меньше промежутков, их встряхивают. Заливку

делают кипяченой охлажденной водой. Жидкость должна покрывать ягоды.

Хранят клюкву в прохладном месте. Из моченой клюквы варят кисели, морсы. Подают ее как гарнир к мясным и рыбным блюдам, добавляют в салаты и в квашеную капусту.

КРЫЖОВНИК

Зеленый и желтый крыжовник используют для приготовления компота, джема и мармелада. Красный крыжовник в процессе консервирования теряет свой цвет, поэтому менее пригоден для компота. Недозревший крыжовник, содержащий большое количество кислоты и пектина, рекомендуется использовать для приготовления джема и мармелада. Его добавляют также в повидло из смеси фруктов, не содержащих достаточно пектина. Сок и сидр приготавливать из крыжовника не рекомендуется: сок не имеет красивого цвета и на вид слизистый.

Крыжовник, сваренный с другими ягодами

Красную смородину, малину и клубнику разваривают вместе с большим количеством крыжовника (часть его можно протереть), выпарив часть воды. Перекалдывают смесь в подготовленные, тщательно вымытые и просушенные банки. Стерилизуют 20 минут при 100°C, закатывают.

Компот крыжовенный

Банки заполняют ягодами по плечики и заливают кипятком. Стерилизуют в кипящей воде полулитровые банки 8 мин, литровые – 10–12, трехлитровые – 15 мин.

Банки закатывают.

Крыжовник натуральный пастеризованный

Лучше использовать сорта с крупными ягодами, типа феника зеленого. Ягоды, достигшие зрелости, кладут в эмалированную посуду и ставят на слабый огонь. Чтобы ягоды не пригорели, посуду необходимо периодически встряхивать. На 1 кг ягод добавляют 1/2 стакана воды. Когда ягоды пустят сок, нагревание прекращают. Подготовленные банки плотно заполняют нагретыми ягодами (с соком) и пастеризуют при температуре 90°C: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 25 мин.

Крыжовник замороженный

Для замораживания берут вызревшие плоды с ярко окрашенными ягодами. Предварительно у них обрезают плодоножки и сухие чашелистики. Вымытые и обсушенные ягоды пересыпают в посуду для замораживания и устанавливают в морозильную камеру на 1–2 дня. После этого ягоды быстро укупоривают и закладывают снова в морозильную камеру. Можно хранить ягоды и в завязанных полиэтиленовых пакетах.

Крыжовник маринованный острый

Зрелые ягоды одного размера накалывают и укладывают в бутылки с широким горлом, предварительно положив на дно пряности. В горлышко каждой бутылки добавляют по листу эстрагона и черной смородины, семена кресс-салата. Бутылки заливают холодным маринадом и укупоривают. Хранят при температуре, близкой к 0°C.

Состав маринада: на 1 л воды – 80 г соли, 5 ст. ложек 9%-ного уксуса. Пряности на 1 л – 5–8 бутонов гвоздики, кусочек корицы, лавровый лист, лист эстрагона и черной смородины.

Крыжовник маринованный по-молдавски

Берут 800 г крыжовника и 200 г зелени укропа. Приготавливают заливку: на 1 л воды – 150 г соли, 5 ст. ложек 9%-ного уксуса.

Свежий укроп моют и нарезают на кусочки. Раскладывают его на дне банки. Сверху плотно укладывают ягоды крыжовника, 2–3 раза заливают их кипятком, сливая его через 5 мин. Затем заливают горячим маринадом, укупоривают банки и переворачивают вверх дном до остывания.

Крыжовник по-молдавски

Для приготовления заливки берут на 1 л воды 5 ст. ложек 9%-ного уксуса, 50–60 г соли.

Приправами (на 1 л заливки – 2 дольки чеснока, зелень мяты, укропа, листья хрена и вишни, 2 мелких стручка красного перца) заполняют банки (не более 5% объема банки), поверх зелени укладывают ягоды крыжовника и заливают их кипятком. Через 5 мин воду сливают, затем снова заливают кипятком, и снова через 5 мин сливают воду. В третий раз заливают банки горячим маринадом и сразу же закатывают.

Соль и уксус можно добавить прямо в банки, а затем залить их кипятком.

Крыжовник соленый

Приготавливают заливку – на 1 л воды берут 30–40 г соли. В подготовленную посуду с широким горлом укладывают ягоды. Заливают их холодным рассолом, накрывают салфеткой и прижимают гнетом. Посуду с крыжовником выставляют на холод (не выше 10°C). Через 1,5–2 месяца продукт готов к употреблению. Соленый крыжовник используют для приготовления салатов и как приправу к мясным и рыбным блюдам.

ЛИМОНЫ

Лимоны подвергают тепловой обработке только в том случае, если возникает опасность их порчи. Лимоны можно хранить непродолжительное время и без консервирования, поэтому не следует тепловой обработкой уничтожить витамин С, который содержится в большом количестве как в соке, так и в корке лимона.

Лимонный сок без сахара

Лимоны обмывают и выжимают. Сок процеживают сквозь полотняную ткань и наливают в бутылочки с узким горлышком. Сверху заливают растительным маслом слоем до 1 см. Бутылки закупоривают простерилизованными пробками и заливают парафином. Хранят в темном холодном помещении.

МАЛИНА

Высоко ценятся лечебные свойства малины. Из этой нежной, ароматной ягоды приготавливают главным образом сок и сироп. Очень вкусен и душист также мармелад из малины, но он плохо застывает. Поэтому его нужно либо дольше варить, либо добавлять в него пектиновый препарат (или же смешивать малину с красной смородиной). Лесная малина ароматнее, садовая – лучше окрашена. Малину хорошо добавлять в компот из ягод и фруктов со слабым ароматом.

Компот из малины

Ягоды осторожно укладывают в банки, подготовленные для консервирования, заливают соком малины или других ягод. Банки ставят в кастрюлю с холодной водой и нагревают до 80°C. Полулитровые банки пастеризуют 8 мин, а литровые – 15 мин. Затем банки закатывают.

Малиновый сок

Малина очень легко отдает сок, поэтому прогревания ягод не требуется. Сразу после раздавливания их прессуют или отжимают руками через тканевый мешок (можно готовить сок с мякотью).

Сок разливают в банки, подготовленные для консервирования, и далее поступают так же, как указано в предыдущем рецепте. При выпаривании в соковарке горячий сок сразу же разливают по банкам или бутылкам и укупорируют их.

Сок из малины очень кислый – его или купажируют с соком сладких плодов, или уже при употреблении разбавляют сахарным сиропом.

Малина в собственном соку

Подготовленные ягоды выкладывают в эмалированную кастрюлю и подогревают на слабом огне, пока они не пустят сок. В горячем виде их перекладывают в банки и пастеризуют при 90°C: полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин. Банки закатывают.

Малина сушеная

Ягоды сортируют, удаляя примеси, и опускают в подсоленную воду, чтобы всплыли личинки тука-долгоносика. Подготовленные к сушке ягоды выкладывают на сито и после предварительного подвяливания в тени сушат в духовке или на солнце. Обычно при хорошей солнечной погоде длительность сушки 3–5 дней.

Время от времени сито с ягодами слегка встряхивают, чтобы они переворачивались и высушивались равномерно. Следует также помнить, что малина самая ароматная из всех видов ягод. Она обладает жаропонижающим и потогонным свойствами, поэтому ее используют как лекарственное средство при простудных заболеваниях. Срок хранения сухой малины – до двух лет.

МОРОШКА

Ягоды морошки – ценный пищевой продукт. Из них готовят мармелад, желе, маринады, они хорошо сохраняются в моченом виде. Плоды морошки содержат каротин, витамин С, лимонную и яблочную кислоты, сахара, дубильные и пектиновые вещества, химические элементы (магний, кальций, хром, медь, кремний и др.). Они обладают высокой фитонцидностью.

Морошка моченая

В моченой морошке сохраняется почти полностью витамин С. Ягоды перебирают, моют и дают стечь воде. Чистыми ягодами наполняют бутылку, затем заливают холодной кипяченой водой. Горлышко бутылки завязывают марлей. Хранят в прохладном месте.

Морошка в собственном соку

Хорошо сохраняется морошка в собственном соку, она долго не закисает. При длительном хранении (до одного года) в морошке снижается содержание витамина С и возрастает количество каротина. В собственном соку морошка сохраняется до нового урожая. Способ приготовления тот же, что и в предыдущем рецепте, только вместо кипяченой воды берется натуральный сок морошки.

ПЕРСИКИ

Из персиков рекомендуется приготавливать компот; в таком виде они лучше всего сохраняют свой аромат. Персики можно очищать от кожуры, небольшие плоды используют в целом виде, крупные – нарезают пополам.

Персики натуральные

Персики, нарезанные на половинки, заливают кипящей водой и при 85°С прогревают 15 мин (литровые банки). Их используют для приготовления компотов, варенья, джемов и начинки к пирогам.

Компоты из персиков с косточками можно хранить не более трех лет.

Персики сушеные

Для сушки берут полностью созревшие плоды с легко отделяющейся косточкой. Плоды перебирают, моют, крупные персики разрезают на 6–8 продольных долек. В домашних условиях сушат в духовке при 60–70°C. (См. способы сушки ягод и фруктов).

СЛИВЫ

Сливы особенно удобны для консервирования, в частности потому, что в них не обязательно добавлять сахар (мармелад, повидло). Сахар кладут только в компот. Сливы можно также сушить.

Сливы в собственном соку

Цельные сливы, приготовленные в собственном соку, используют для начинок в пироги и другие выпечные изделия. Сливы стерилизуют, в зависимости от величины банок. 20–30 мин при 80°C.

Сливы моют и в целом виде или половинками плотно укладывают в банки, наполняя их до самого края. Банки стерилизуют и закрывают.

Повидло из слив

Спелые и переспелые плоды сладких сортов слив перебирают, удаляют поврежденные и червивые, моют и сушат. Затем плоды режут пополам, удаляют косточки, вырезают поврежденные места. Готовое сырье высыпают в таз, добавляют туда 1 стакан воды и ставят на умеренный огонь. Постоянно помешивая, уваривают сливы до готовности. Определяют ее так: капнув на холодную поверхность тарелки повидло, дают ему остыть. Если капля загустела и не расплывается, повидло готово. Готовое повидло в горячем состоянии раскладывают в 1- и 3-литровые сухие подогретые банки. Наполняют их на 2 см ниже верха горлышка и немедленно укупоривают.

На 10 кг слив берут 2 стакана воды.

Варка повидла требует много времени и особого внимания, так как повидло брызжет и легко подгорает. Поэтому повидло рекомендуется варить небольшими порциями и в широкой кастрюле. Кастрюля может быть эмалированной с толстыми стенками. Чтобы уменьшить разбрызгивание и подгорание повидла,

под кастрюлю следует подложить асбестовую прокладку. Быстро варится повидло также в духовом шкафу.

Сливы сушеные

Ранние сливы не годятся для сушки. Сушат поздние, спелые, сладкие сливы, которые сначала вялят на солнце, а затем сушат на листе в духовом шкафу. Сушить нужно сначала в теплом духовом шкафу, а потом, на второй и третий дни, – при более высокой температуре. В процессе сушки, пока сливы еще мягкие, можно осторожно удалить косточки. Под конец сушки сливы нужно сбрызнуть холодной водой, чтобы они стали блестящими. Сушеные сливы следует держать некоторое время в полотняном мешке на сквозняке. Сливы не должны быть совершенно сухими и твердыми. При жаркой погоде сливы можно сушить исключительно на солнце, разрезав пополам. Затем сливы укладывают в банки и чуть пересыпают сахарным песком.

Сливовый сок

Из-за большого содержания пектина сок из слив рекомендуется готовить только с мякотью любых сортов. Плоды без косточек пропускают через соковыжималку. Сливы, у которых их трудно удалить, прошпаривают на пару до размягчения и протирают через дуршлаг. Можно использовать и соковарку, но сок получится мутный.

Сок подогревают в эмалированной кастрюле до 80–85°C. Затем разливают в предварительно подготовленные банки и накрывают прокипяченными крышками. Пастеризуют и закатывают. Время пастеризации для полулитровых банок – 8 мин, для литровых – 15 мин.

СМОРОДИНА

Для консервирования годится красная, черная и белая смородина.

Красная смородина быстро студенится при нагреве и в консервированном виде сохраняет красивый цвет. Однако она не обладает ярко выраженным ароматом, вследствие чего ее преимущественно добавляют в джемы, желе и соки из малины, земляники и других ягод. Желе из красной смородины – плотное и красивого цвета. Очень пикантен по вкусу сок из красной смородины, а мармелад, обладающий приятной кислинкой, хорошо

дополняет сладкие кондитерские изделия. Компот из одной красной смородины готовить не рекомендуется, так как при такой обработке ягоды теряют цвет и плавают на поверхности.

Большой популярностью пользуется у кулинаров черная смородина. Это ценная культура, обладающая высокими лечебными свойствами. Плоды содержат большое количество витамина С, обладают специфическим пряным запахом. Консервируют также и смородину белую.

Компот из черной смородины (1-й способ)

Ягоды укладывают в банки по плечики, заливают кипяченой водой или соком и ставят в кастрюлю с водой для прогревания. Доводят температуру воды до 80°C и выдерживают поллитровые банки 8 мин, литровые – 14 мин, а при стерилизации в кипящей воде соответственно 4 и 6 мин. На литровую банку требуется примерно 0,4 л воды или сока.

Компот из черной смородины (2-й способ)

Чистые и перебранные ягоды выкладывают в эмалированную посуду. На дно ее наливают воду или сок. Затем кастрюлю накрывают крышкой и нагревают на огне до 85°C. Время от времени ягоды осторожно помешивают. После прогрева ягод в течение 5 мин их раскладывают в предварительно простерилизованные горячие банки и закатывают крышками. На 1 кг ягод требуется 0,5 л воды или сока.

Хранение черной смородины в свежем виде

Ягоды собирают в сухую солнечную погоду прямо с куста. Для этого сначала их моют из шланга или лейки и дают возможность высохнуть прямо на кусте. Затем срезают ножницами прямо в стерильные бутылки или банки. Руки перед этим необходимо протереть водкой или слабым раствором марганцовки. Поврежденные ягоды необходимо сразу удалить. Ягоды укладываются в бутылку или банку очень плотно. Чтобы между ними не было пространства, надо постукивать по бутылке ладонями. Когда бутылка будет заполнена доверху, ее закрывают пробкой и заливают парафином, сургучом или воском. Хранят ягоды в прохладном месте при температуре не выше 5–6°C. Бутылки необходимо держать в горизонтальном положении. При этом способе хранения наиболее полно сохраняются вкусовые, ароматические и витаминные свойства ягод.

Сок из красной и белой смородины

Этот сок также хорошо использовать в качестве основы для купажирования разных соков, но можно и в чистом виде. Для его получения берут зрелые ягоды белой и красной смородины, моют, дают стечь воде и отжимают сок. Готовый сок разливают по чистым сухим банкам и пастеризуют так же, как и яблочный сок. После этого банки закатывают крышками и переворачивают вверх дном до остывания.

При купажировании соков берут обычно на 2 части сока из красной и белой смородины 1 часть соков из малоокислотных ягод или плодов.

Сок из черной смородины

Из-за большой вязкости сока (пектина) ягоды черной смородины требуют прогрева. Его можно готовить, используя соковарку. При отжатии сока прессом, руками через мешочек или при применении соковыжималки раздавленные ягоды с добавлением небольшого количества воды (стакан на 1 кг ягод) прогревают при 60°C 20–30 мин, затем быстро отжимают, нагревают до 85°C, разливают в горячие банки или бутылки и укупорируют.

Для приготовления сока с мякотью прогретые ягоды протирают через сито или пропускают через соковыжималку и методом горячего разлива консервируют в банках.

Черная смородина сушеная

Ягоды перебирают, моют, обсушивают и раскладывают в один слой на ситах. Сушат при температуре 50–60°C в течение 2–4 ч. Следят, чтобы ягоды не пересохли. Сушка считается законченной, если ягоды, сдавленные в руке, не слипаются. Помните: сушка на солнце разрушает витамины.

ЧЕРЕШНИ

Черешни бывают с мягкой и твердой мякотью. И те, и другие могут быть различных сортов, отличаясь друг от друга по цвету и величине. Все сорта ягод содержат мало кислот и пектина, но много сахара. Сушеные черешни некоторых сортов могут заменить изюм.

Черешни в собственном соку

Удаляют из черешен косточки, укладывают плоды в банки до самого края и пастеризуют 25 мин при 85°C. Банки закатывают.

Черешни выпаренные

Черешни очищают, удаляют косточки и выпаривают в кастрюле до тех пор, пока они наполовину не уменьшатся в объеме; затем перекалывают в банки и пастеризуют 20 мин при 90°C. Банки сразу же укупоривают.

Черешни сушеные

Черешни рекомендуется сушить на солнце. Когда они слегка подсохнут, их можно разрезать и удалить косточки. Светлые сушеные черешни кладут в тесто вместо изюма.

ЧЕРНИКА

Чернику рекомендуется консервировать в собственном соку; в таком виде ее можно использовать для мучных сладких блюд. Компот из замоченной на некоторое время и сваренной сушеной черники очень вкусен и используется для лечения острого расстройства кишечника.

Черника в собственном соку

Чернику насыпают в подготовленные для консервирования банки (без сахара) и встряхивают, чтобы она плотно улеглась. Банки наполняют ягодами до самого края и пастеризуют 20 мин при 80°C, затем закатывают.

Черника сушеная

Чернику лучше всего сушить на солнце, разложив ее на сите или раме, обтянутой тонкой тканью, насыпав на нее ягоды тонким слоем. Досушивать ягоды можно в духовом шкафу.

Черника натуральная

Отобранные и промытые ягоды отваривают и заливают в подготовленные бутылки. Горлышко заливают воском. Можно приготовить ягоды и другим способом. Заливают их кипятком в

банке, сразу укупоривают и закрывают теплым покрывалом для медленного остывания.

На 1 кг ягод – 1/2 стакана воды.

Хранят ягоды в сухом, прохладном месте.

Таким образом можно приготовить голубику и другие ягоды.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА

Черноплодная рябина не отличается такими же высокими вкусовыми достоинствами, как целебными. Вкус ее довольно специфический, поэтому лучше всего использовать ее в смеси с кислыми плодами и ягодами.

Сок из черноплодной рябины

Вымытые плоды измельчают и к измельченной массе добавляют горячую воду. Смесь прогревают до 60°C и выдерживают при этой температуре 30 мин. Затем отжимают сок. Сок разливают в сухие чистые банки и пастеризуют (полулитровые – 10 мин, литровые – 15, двухлитровые – 20 мин). После пастеризации банки укупоривают и переворачивают вверх дном до охлаждения.

Компот на плодово-ягодном соке

Ягоды рябины перебирают, моют и замачивают на 2–3 суток, периодически меняя воду. Затем ягоды укладывают в банки и заливают кипящим соком из красной, черной смородины или яблок. Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки – 15 мин, литровые – 25, трехлитровые – 45–50 мин.

Сушка черноплодной рябины

Хорошо вызревшие ягоды отделяют от щитков (веточек), тщательно моют и раскладывают на ситах слоем 2–3 см. Начинают сушку при температуре 40–45°C, а заканчивают при 60°C. Высушенные ягоды при сжимании в кулаке не должны выделять сок. Хранят их в герметичной таре. Высушенные ягоды теряют излишнюю терпкость, сохраняя лечебные свойства.

Хранение черноплодной рябины

На хранение закладывают хорошо созревшие ягоды. Их снимают со щитками и укладывают в ящики вместимостью до

8 кг. Хранят при температуре до плюс 10°C и влажности 80–85%. В таких условиях рябину можно хранить до двух месяцев.

ЯБЛОКИ

Яблоки можно хранить продолжительное время, если уложить их во влажном помещении соответствующей температуры, в котором нет чужеродных запахов, так как яблоки их легко впитывают. Яблоки можно также консервировать, причем предпочтительно в собственном соку, без сахара. Консервированные плоды можно использовать, подобно свежим яблокам, при приготовлении мучных сладких блюд. Можно приготовить компот из яблок или в ассорти с другими фруктами. Из опавших или незрелых яблок варят желе. Выгодно также сушить яблоки. Повидло, приготовленное из одних только яблок, легко плесневеет, поэтому рекомендуется варить смешанное повидло с добавлением уксуса – тогда оно более устойчиво в хранении.

Яблоки в собственном соку

Очищенные яблоки нарезают ломтиками или измельчают на крупной терке и плотно укладывают в подготовленные для консервирования банки до самого края. Банки закрывают крышками и стерилизуют 20 мин при 90°C. Затем банки закатывают. Яблоки с нежной кожурой достаточно только обмыть и не чистить кожуру. Для стерилизации рекомендуется брать кислые или кисловатые яблоки.

Яблоки сушеные

Яблоки можно сушить нарезанными на четвертушки и очищенными от сердцевинки или неочищенными, нарезанными тонкими ломтиками вместе с сердцевинкой. Ломтики яблок нанизывают на прочную нить и сушат на солнце. В духовом шкафу их сушат на листе, накрытом пергаментной бумагой. Перед сушкой плоды нужно слегка припустить в воде с лимонной кислотой. Из сушеных яблок готовят компоты, замачивая плоды предварительно в холодной воде и проваривая их с сахаром. Из сушеной яблочной кожуры и сердцевинки заваривают чай.

Пектиновая заготовка из яблок

Пектиновая вытяжка из яблок содержит большое количество пектина. Ее используют в качестве добавки к плодам и яго-

дам с низким содержанием пектина, например при получении мармелада, желе, джема. Для приготовления пектиновой вытяжки используют кислые недозрелые яблоки, падалицу кислых сортов, а также очистки, то есть кожицу и семенные камеры, в которых пектина больше, чем в мякоти. Для этой же цели можно использовать и выжимки после прессования.

Целые яблоки измельчают ножом, на терке или в мясорубке. Подготовленное сырье кладут в кастрюлю, заливают водой (1 л воды на 1 кг яблок или 1½—2 л воды на 1 кг очисток или выжимок) и добавляют 2 г лимонной кислоты на каждый литр воды. Варят на слабом огне: яблоки — 40–50 мин, очистки и выжимки — 60–70 мин. После этого процеживают сок через фланель или плотное полотно и уваривают его до 1/4 объема. Для этого сок выливают в посуду с широким дном слоем не более 3 см и подогревают, не допуская его кипения. Когда пектиновая вытяжка уварится, ее используют для добавки к другим плодово-ягодным консервам или убирают на хранение. Для этого вытяжку разливают в горячие бутылки или банки и пастеризуют при 90°C около 10 мин. Сразу же охлаждают.

Яблоки натуральные

Целые или нарезанные дольками и очищенные яблоки на 3–5 мин опускают в горячую (85–90°C) воду, затем охлаждают в холодной воде и укладывают в банки по плечики. Яблоки заливают горячей водой и стерилизуют в кипящей воде: литровые банки — 20 мин, двухлитровые — 30, трехлитровые — 55 мин.

Яблочный сок натуральный

Для приготовления соков лучше всего использовать яблоки сортов Антоновка, Анис, Грушовка, Титовка и других, обладающих кислым вкусом. Для улучшения вкуса в сок из этих сортов можно добавлять и соки, полученные из яблок с пониженной кислотностью.

Берут плоды без повреждений и червоточин, моют, дают стечь воде. После этого яблоки нарезают на куски и пропускают через соковыжималку или мясорубку. В последнем случае мезгу необходимо отжать через мелкое сито или холщовый мешок. После этого мезгу перекладывают в кастрюлю и заливают водой (2–3 л на 10 кг мезги). Выдержав ее в течение 5–6 ч, кастрюлю прогревают до 60–65°C. Затем снова отжимают сок. Вторую порцию сока соединяют с первой, сливают в эмалированную кастрюлю и

нагревают до 80–85°C Сок выдерживают при этой температуре 5 мин и разливают в горячем виде по банкам и бутылкам. Их предварительно подогревают в пароводяной бане. Банки с соком накрывают прокипяченными крышками и ставят в кастрюлю с водой, нагретой до 60°C, для пастеризации. После этого их немедленно укупоривают, ставят в кастрюлю, которую уже сняли с огня, и в таком виде охлаждают. Крышка с кастрюли должна быть снята.

Заготовка сока без последующей пастеризации. Для этого сок нагревают до 95–97°C и разливают в горячем виде в подогретые банки и бутылки. Закатывают прокипяченными крышками и переворачивают заполненные соком емкости вверх дном до остывания.

Яблочный сок с мякотью

Подготовленные плоды пропускают через мясорубку с мелкой сеткой 2–3 раза. Для того чтобы сок не темнел, можно добавить аскорбиновую кислоту (на 10 кг яблок 10 г кислоты).

После этого сок пастеризуют (полулитровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин) и сразу же укупоривают прокипяченными крышками.

Купажированный яблочный сок

Кислый яблочный сок хорошо смешивать с соками менее кислых сортов яблок, а также с соками из других фруктов или овощей.

Яблочный сок с добавлением грушевого и рябинового соков. На 2 л яблочного сока добавляют 1 л грушевого и 200–300 г рябинового. Сок консервируют горячим розливом. Для этого сок доводят до кипения и сразу же разливают в чистые сухие банки, укупоривают крышками и переворачивают банки вверх дном до остывания.

Компот из яблок

Подготовленные плоды нарезают дольками, удаляют плодоножки и семена. Дольки опускают в 1%-ный раствор соли (на 5–7 мин). Затем яблоки бланшируют в горячей воде при температуре 85–90°C от 1 до 15 мин в зависимости от размера долек и сорта яблок. После этого яблоки охлаждают в воде и укладывают в подготовленные банки. Яблоки в них заливают горячей водой, накрывают простерилизованными крышками и пастеризуют в

кипящей воде полулитровые банки 8–10 мин, литровые – 10–12 мин. После стерилизации банки сразу же укупуоривают.

Яблочное пюре

Пюре готовят из любых сортов яблок. Чистые плоды режут, кладут в кастрюлю, добавляют небольшое количество воды (1,5 стакана на 3 кг плодов), прогревают до размягчения (желательно в пароварке, соковарке или скороварке). Горячую массу быстро протирают через сито или дуршлаг (можно, конечно, добавить сахар по вкусу, а можно и без сахара), раскладывают по банкам и при температуре 85°C пастеризуют: полулитровые банки 20 мин, литровые – 25 мин.

Яблоки моченые

(Из старинных рецептов Е. Молоховец)

Берут яблоки хороших сортов, такие, как титовские, антоновские, арабские, лимонные. Перебирают их, моют, складывают в бочонок, перекладывают смородинными, вишневыми листьями, эстрагоном и, кто любит, базиликом, или два последних вида зелени можно вскипятить вместе с рассолом. На мерку, то есть на 2 ведра яблок, берут 1 ведро воды, 1/4 фунта (1/2 стакана) соли, кипятят ключом раза три, остужают, заливают яблоки, тотчас закупоривают, засмоливают, ставят на лед, а зимою переносят в сухой подвал.

Яблоки эти можно мочить еще другим манером: на мерку яблок берут ржаной муки 1 фунт, заваривают ее ведром кипятку, размешивают, дают устояться, остужают, сливают воду, заливают ею яблоки, кладут сверху эстрагон и прочую зелень.

Различные советы и рецепты

Санитарные условия консервирования

Успех консервирования, как уже упоминалось, во многом зависит от соблюдения чистоты:

помещение должно быть чистым и светлым (предварительно хорошо убраным);

в ветреную погоду не надо открывать окна и допускать сквозняков;

столы лучше покрыть клеенкой или пластиком;

инвентарь, используемый для заготовок, должен быть тщательно вымыт, высушен.

Как подготовить тару для консервирования? Наиболее удобны для консервирования стеклянные банки со стеклянными крышками, очень удобны и стеклянные банки (венгерские, польские и т. д.) с закручивающимися крышками, которые можно использовать неоднократно.

В домашнем консервировании широко применяются жестяные крышки (из луженой жести, иногда их покрывают специальным лаком золотистого цвета), которые укупоривают закаточными машинками.

Стеклянные банки рекомендуется за 1–2 ч до мытья замочить в теплой чистой воде, а если банки со следами жира – в воде с добавлением питьевой соды. Банки моют щетками в мыльной или содовой теплой воде, 2–3 раза ополаскивают их чистой водой. Сушить банки не следует.

Во всех случаях использования жестяные крышки предварительно промывают в теплой мыльной воде и ополаскивают чистой, резиновые кольца вставляют в крышки и кипятят 5 мин.

Как сохранить переработанные ягоды и фрукты

В течение двух недель после приготовления различных заготовок из ягод и фруктов надо регулярно проверять внешний вид консервов. Если заметны признаки порчи, то такие банки

следует срочно вскрыть. Заготовки, имеющие винный запах, можно переварить и использовать для приготовления варенья, джема, киселя. Если в банках появилась плесень, то после их вскрытия ее удаляют. Однако когда консервы имеют неприятный гнилостный запах, их надо уничтожить. Если же произошло вздутие крышек за счет образования газов от химического соединения кислот продукта с металлом крышки, а жидкость при этом не помутнела, то такие консервы употреблять в пищу нельзя.

Хранить консервы лучше всего в сухом, темном и прохладном месте, многие неплохо сохраняются и в комнатных условиях. Продукты, законсервированные в стеклянных банках, нельзя хранить при минусовой температуре, так как при оттаивании банки могут лопнуть, да и качество продукта значительно снижается. Варенье, джем, повидло хотя и выдерживают большие понижения температуры, но на морозе засахариваются.

Не следует допускать и сильных перепадов температуры, так как это сильно влияет на качество консервов. Понижение температуры до 0°C благоприятно для всех видов переработки.

Не рекомендуется хранить консервы на свету, так как ухудшается окраска продуктов и разрушаются витамины, ухудшается вкус.

Для соков наиболее благоприятная температура хранения 0–12°C. Их качество может ухудшиться при длительном хранении и значительных колебаниях температуры. Длительное хранение (свыше 1 года) приводит к разрушению аскорбиновой кислоты.

Основные причины порчи консервов – несоблюдение условий консервирования, нарушение санитарных условий при подготовке посуды, инвентаря, плохо промытые ягоды и фрукты, использование недоброкачественного сырья, нарушение температурного режима, плохая герметизация, недостатки в изготовлении металлических крышек, перекосы крышек при закатывании, неплотно прижатые участки крышек.

Фруктовые соки

Фруктовые соки – освежающий и питательный напиток – можно получить из всех видов фруктов. Фруктовый сок без добавления сахара или с небольшим количеством его хорошо утоляет жажду. Фруктовый сок хорошо усваивается организмом

человека, поэтому его рекомендуется давать детям и выздоравливающим.

Можно заготовить следующие виды соков:

соки естественные или сидры, приготовленные из фруктов и ягод без добавления сахара и полученные путем выпаривания, раздробления и протирания плодов;

соки, загущенные сахаром, или сиропы.

Для приготовления сока надо брать спелые, сочные и здоровые ягоды и фрукты. Подгнившие и заплесневелые плоды оставляют в соке неприятный привкус и способствуют его порче.

Фрукты нужно перебрать, удалить несъедобные части – косточки, кожуру и сердцевину – и обмыть.

Соки выпаренные

Если у вас нет современной соковыжималки или соковарки, вы можете прекрасно обойтись и без них, используя старые рецепты приготовления соков.

Таким способом приготавливают сок из небольшого количества ягод (максимально из 5 кг) – клубники, красной смородины, малины, ежевики, черники и вишен.

Кислые фрукты смешивают со сладкими, сок получается в этом случае вкуснее. Так, смешивают малину с красной смородиной, чернику с ежевикой и т. д. Виноград нужно предварительно размять, добавив небольшое количество воды, и оставить на 4–5 ч.

Для выпаривания берут большую эмалированную кастрюлю, кусок полотна размером 60×60 см, глубокую миску (или кастрюлю) для сбора сока и подставку под эту кастрюлю, чтобы она не стояла непосредственно на дне большой эмалированной кастрюли: это может быть деревянная или металлическая решетка. Далее, нужно приготовить нож, ложку, воронку – все, по возможности, из нержавеющей металла.

В эмалированную кастрюлю налить на 8 см высоты воду, положить решетку и поставить кастрюлю для собирания сока. Кастрюлю накрыть полотном, сделать в нем углубление и плотно привязать веревкой к кастрюле. Для получения прозрачного сока нужно взять два куска полотна, второй тоже привязать к кастрюле, но сделать на нем более мелкое углубление, чтобы между этими двумя кусками полотна образовалось свободное пространство. На верхний слой полотна положить фрукты (ягоды), накрыть их пергаментной бумагой, а сверху закрыть каст-

рюлю хорошо прилегающей крышкой. Кастриюлю поставить на огонь и кипятить воду на слабом огне 1–2 ч, в зависимости от консистенции и сочности плодов. Под действием горячего пара из ягод и фруктов выделяется сок, который медленно стекает через полотно в подставленную под него миску (или кастриюлю).

Бутылки, в которые наливают готовый сок, должны быть тщательно вымыты в горячей воде с добавлением соды. Чистые, сполоснутые бутылки нужно подержать в теплом духовом шкафу или оставить их в горячей воде, чтобы при наполнении горячим соком они не лопнули.

Бутылки нужно наполнить соком так, чтобы до горлышка осталось 4 см, и немедленно закупорить предварительно прокипяченными новыми пробками (старые, бывшие в употреблении пробки брать ни в коем случае не рекомендуется). На пробке надо вырезать желобок и привязать ее к горлышку веревкой или проволокой. Бутылки поставить на подставку, в налитую в кастриюлю теплую воду. Пастеризуют при температуре 75°C около 20 мин. Затем бутылки вынимают и постепенно остужают.

Сок сохраняют в прохладном, темном месте.

Приготовление сидра (Из старых чешских рецептов)

Сидр – это естественный нежный сок, приготовленный путем отжимания из здоровых, спелых и ароматных фруктов. Для того чтобы сидр был вкусным и красивого цвета, нужно для его приготовления брать отборные фрукты. Вкусный сидр нельзя получить из всех видов фруктов: только из яблок и винограда получается абсолютно безукоризненный сидр, не требующий никаких примесей. Большинство сидров вкуснее, если смешивать сладкий сидр с кислым, например клубничный со смородиновым или сидр из сладких черных черешен с вишневым сидром. Красная смородина хороша для приготовления сидра, так как имеет красивый цвет. Еще красивее цвет у черной смородины, но ее добавляют в сидр в небольшом количестве, так как она обладает специфическим, необычным для нас пряным ароматом. Хорош сидр также из вишен: он имеет прекрасный цвет и аромат косточек. Сидр приготавливают также из черники и ежевики. Менее пригодны для этого груши, не имеющие специфического, ярко выраженного вкуса: поэтому, приготавливая сидр, их добавляют в количестве одной трети к яблокам. Из слив сидр приготавливают редко. Чаще всего его готовят из яблок; яблоки должны быть сочными и очень спелыми. Опавшие яблоки нужно

немедленно собрать, чтобы они не приобрели запаха земли, уложить в деревянные ящики и оставить в них на несколько дней – дозреть на солнце: в яблоках увеличивается количество сахара, лучше выделяется сок и количество его возрастает.

Фрукты нужно обмывать непосредственно перед протира-нием, чтобы они не подгнили. Твердые фрукты помещают в кор-зину и опускают в кадку с водой, где тщательно обмывают. Мяг-кие фрукты обмывают под душем или под краном.

Приготавливая сидр, пользуются специальной дробилкой для фруктов. Для измельчения большого количества фруктов на мясорубке требуется много времени, выделившийся сок приоб-ретает коричневый цвет, привкус железа, и сока получается сравнительно мало.

Прессы для выделения сока бывают различных размеров, а их детали должны быть из нержавеющей металла. Пресс может быть небольшим, иногда он соединен с дробилкой.

Фильтровать сок можно с помощью матерчатого мешка или двойного густого полотенца или же фильтровальной бумаги. Мутный сидр не менее вкусен, чем прозрачный, поэтому нет не-обходимости прилагать много усилий к его очистке. Например, нефильтрованный яблочный сок очень вкусен, а сок из помидо-ров теряет много питательных веществ, если его очистить от му-ти.

Полученный сок можно оставить отстояться. Для этого пользуются высокой посудой – эмалированной, глиняной или стеклянной, абсолютно чистой. Сок наливают в посуду, завязы-вают и ставят в холодное место. В некоторых случаях осадок не опускается на дно, а поднимается на поверхность. В жаркие дни нельзя оставлять сок стоять долгое время, так как он может за-киснуть. Обычно соку дают отстаиваться в течение 12–24 ч. За-тем его переливают в мешок или фильтруют другим способом. Рекомендуется фильтровать сок следующим образом: привязать к ножкам перевернутой табуретки два полотняных полотенца, достаточно плотных, но несколько раз уже стиранных. Первую порцию сока нужно фильтровать вторично. Когда на полотенце осядет слой отстоя, вытекает уже совершенно чистый сок.

Предварительно нужно приготовить бутылки, промытые в воде с содой и сполоснутые в горячей воде. Профильтрованный сидр налить в бутылки, открытые бутылки с сидром и бутылку с водой поставить в кастрюлю и залить теплой водой (примерно 40°C) до уровня сидра в бутылках (бутылки не доливаем до вер-ха 4 см). Затем кастрюлю разогреть на огне. Для того чтобы сте-

рилизация была полной, сидр нужно разогреть до 75°C и сохранять эту температуру в течение 20 мин. Затем бутылки вынуть из кастрюли, поставить на деревянную доску и немедленно герметически закупорить. После этого бутылки перевернуть вверх дном, поставить в корзину или ящик и накрыть мокрым полотенцем, чтобы они как можно медленнее остывали. Когда бутылки остынут, хорошо бы распустить в сотейнике парафин (конечно, если он имеется) и намочить в нем горлышки бутылок. Можно вместо этого закрыть пробки сверху сложенным вдвое целлофаном, насыпав между обоими слоями бензоловую кислоту. Бутылки с сидром хранить в лежачем положении в холодном помещении.

Приготовление повидла и варенья без сахара (Из венгерских рецептов)

Варить совершенно спелые, но здоровые, протертые фрукты без воды и без сахара, пока масса достаточно не загустеет. Чтобы масса не пригорела, лучше варить ее в кастрюле, помещенной в другую большую кастрюлю, наполненную кипящей водой. Когда фруктовая масса станет достаточно густой, выложить ее в небольшие нагретые банки, предварительно хорошо продезинфицированные кипятком, крепко завязать и поставить в пар на 25–30 мин. Это повторить и на следующий день. Хранить заготовки нужно в прохладном, хорошо проветриваемом, сухом несолнечном месте. При употреблении прибавить сахар по вкусу.

Хранение различных ягод с использованием хрена

Ягоды в день сбора сортируют, удаляя перезрелые и с любыми, даже незначительными, повреждениями. Отобранные плоды промывают холодной водой (лучше ключевой или колодезной). Сушат подготовленное сырье в тени на бумаге (но не на газетах). Просохшие ягоды раскладывают в прокипяченные, просушенные широкогорлые бутылки. Предварительно на дно посуды кладут слой мелко нарезанных корней хрена. Сверху закрывают кусочки картонкой, вырезанной по форме и размеру дна бутылки. Предварительно в картонке делают несколько отверстий и пропитывают ее воском или парафином. Наполненные ягодами бутылки закупоривают прокипяченными пробками и заливают сургучом. Но возможно использовать вместо бутылок банки емкостью 0,5 л, которые можно закатывать крышками. Таким способом можно сохранить практически в свежем виде крыжовник, черную смородину, вишню и виноград.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| СПОСОБЫ ЗАГОТОВКИ ЯГОД И ФРУКТОВ | 3 |
| Стерилизация и пастеризация..... | 4 |
| Сушка (дегидратация)..... | 6 |
| Сгущение жидких и полужидких масс | 8 |
| Консервирование с добавлением уксуса | 8 |
| Замораживание ягод и фруктов..... | 8 |
| ПЕРЕРАБОТКА И ЗАГОТОВКА РАЗЛИЧНЫХ ЯГОД И ФРУКТОВ..... | 11 |
| Абрикосы | 11 |
| Абрикосы в собственном соку | 11 |
| Абрикосы натуральные | 11 |
| Абрикосы сушеные | 12 |
| Арбуз..... | 12 |
| Арбузный мед | 12 |
| Пастила из арбуза | 12 |
| Арбуз соленый | 13 |
| Барбарис | 13 |
| Сок из ягод барбариса | 13 |
| Барбарис сушеный | 13 |
| Брусника | 14 |
| Брусничный сок (1-й способ)..... | 14 |
| Брусничный сок (2-й способ)..... | 14 |
| Салат из брусники к жаркому (Из старинных рецептов Е. Молоховец)..... | 14 |
| Брусника сушеная..... | 14 |
| Брусника сушеная в порошке..... | 14 |
| Хранение брусники в кипяченой воде | 15 |
| Брусника моченая (1-й способ)..... | 15 |
| Брусника моченая (2-й способ)..... | 15 |
| Вишни | 15 |
| Компот вишневый натуральный с пряностями | 15 |
| Вишни натуральные..... | 16 |
| Вишни в собственном соку..... | 16 |
| Вишневый сок..... | 16 |
| Вишни сушеные с косточками..... | 16 |
| Вишни сушеные без косточек | 17 |
| Виноград | 17 |
| Виноградный сок..... | 17 |
| Виноградный сок выпаренный | 17 |
| Мармелад виноградный по-грузински | 17 |
| Дыня | 17 |
| Дынный мед..... | 18 |
| Дыня вяленая | 18 |
| Земляника (клубника) | 18 |
| Натуральный сок из земляники | 19 |

| | |
|---|----|
| Консервированная земляника лесная | 19 |
| Компот из земляники (клубники) | 19 |
| Компот из земляники с добавлением других ягод | 20 |
| Клюква | 20 |
| Клюква в натуральном виде | 20 |
| Моченая клюква | 20 |
| Клюква сушеная | 20 |
| Клюква в собственном соку | 20 |
| Клюква натуральная | 21 |
| Сок клюквенный | 21 |
| Компот из клюквы | 21 |
| Хранение клюквы | 21 |
| Крыжовник | 22 |
| Крыжовник, сваренный с другими ягодами | 22 |
| Компот крыжовенный | 22 |
| Крыжовник натуральный пастеризованный | 22 |
| Крыжовник замороженный | 23 |
| Крыжовник маринованный острый | 23 |
| Крыжовник маринованный по-молдавски | 23 |
| Крыжовник по-молдавски | 23 |
| Крыжовник соленый | 24 |
| Лимоны | 24 |
| Лимонный сок без сахара | 24 |
| Малина | 24 |
| Компот из малины | 25 |
| Малиновый сок | 25 |
| Малина в собственном соку | 25 |
| Малина сушеная | 25 |
| Морошка | 26 |
| Морошка моченая | 26 |
| Морошка в собственном соку | 26 |
| Персики | 26 |
| Персики натуральные | 26 |
| Персики сушеные | 27 |
| Сливы | 27 |
| Сливы в собственном соку | 27 |
| Повидло из слив | 27 |
| Сливы сушеные | 28 |
| Сливовый сок | 28 |
| Смородина | 28 |
| Компот из черной смородины (1-й способ) | 29 |
| Компот из черной смородины (2-й способ) | 29 |
| Хранение черной смородины в свежем виде | 29 |
| Сок из красной и белой смородины | 30 |
| Сок из черной смородины | 30 |
| Черная смородина сушеная | 30 |
| Черешни | 30 |
| Черешни в собственном соку | 31 |
| Черешни выпаренные | 31 |
| Черешни сушеные | 31 |
| Черника | 31 |
| Черника в собственном соку | 31 |

| | |
|---|-----------|
| Черника сушеная | 31 |
| Черника натуральная | 31 |
| Черноплодная рябина | 32 |
| Сок из черноплодной рябины | 32 |
| Компот на плодово-ягодном соке | 32 |
| Сушка черноплодной рябины | 32 |
| Хранение черноплодной рябины | 32 |
| Яблоки..... | 33 |
| Яблоки в собственном соку..... | 33 |
| Яблоки сушеные | 33 |
| Пектиновая заготовка из яблок | 33 |
| Яблоки натуральные | 34 |
| Яблочный сок натуральный | 34 |
| Яблочный сок с мякотью | 35 |
| Купажированный яблочный сок..... | 35 |
| Компот из яблок | 35 |
| Яблочное пюре | 36 |
| Яблоки моченые (Из старинных рецептов Е. Молоховец) | 36 |
| РАЗЛИЧНЫЕ СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ | 37 |
| Санитарные условия консервирования | 37 |
| Как сохранить переработанные ягоды и фрукты | 37 |
| Фруктовые соки | 38 |
| Соки выпаренные..... | 39 |
| Приготовление сидра (Из старых чешских рецептов) | 40 |
| Приготовление повидла и варенья без сахара (Из венгерских рецептов).... | 42 |
| Хранение различных ягод с использованием хрена | 42 |

К16 **Как** заготовить ягоды и фрукты без сахара. /
Авторы-составители В. В. Александрова. Н. В. Беля-
кова. — СПб.: Лениздат, 1992. — 47 с.
ISBN 5-289-01458-6

В брошюре предлагаются различные рецепты заготовки ягод
и фруктов без сахара, рассматриваются способы их переработки
в домашних условиях.

Рассчитана на широкий круг читателей.

ББК 36.91

Научно-популярное издание

**Как
заготовить
ягоды и фрукты
без сахара**

Авторы-составители
Александрова Вера Владимировна
Белякова Нина Владимировна

Заведующая редакцией *Н. В. Беликова*. Художественный редактор *В. В. Быков*. Художник
С. В. Богородский. Технический редактор *В. И. Демьяненко*. Корректор *В. Ю. Зиборова*.

ИБ № 5937

Сдано в набор 08.06.92. Подписано к печати 10.07.92. Формат 84×108^{1/32}. Гарн. литературная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,52. Усл. кр.-отг. 2,94. Уч.-изд л. 2,46. Тираж 50000 экз. Заказ
№ 104. С 145.

Издание подготовлено к печати в лаборатории автоматизации редакционно-издательских
процессов Лениздата по экспериментальной технологии с использованием пакетов программ
АО «Ленполиграфмаш» «ФН-300» и «ФЛП-300».
Зав. лабораторией *С. Л. Аронштам*. Инженер-технолог *З. П. Горева*. Оператор *Е. А. Федорова*
Лениздат, 191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 59. Типографии им. Володарского Лениздата,
191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 57.

Вы хотите заготовить плоды впрок? Но у вас нет сахара. Можно ли обойтись без него?

Да, можно. Вы убедитесь в этом, когда познакомитесь с рецептами различных заготовок, в которые не добавляется ни грамма сахара. Пользуясь приведенными в брошюре советами, вы сможете сохранить и переработать урожай ягод и фруктов даже при дефиците сахара. Более того, многие из этих продуктов могут употреблять в пищу и люди, страдающие сахарным диабетом.

ЛЕНИЗДАТ