

ВАРЕНЬЯ КОМПОТЫ ДЖЕМЫ



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2007

УДК 641/642

ББК 36.992

В18

В18 Варенья, компоты, джемы / ред.- сост. Е. А. Бой-
ко. — М. : РИПОЛ классик, 2007. — 256 с.: ил.

ISBN 978-5-386-00129-2

Эта книга станет хорошим подспорьем как для начинающих, так и для опытных кулинаров во время заготовки овощей, фруктов и ягод впрок. В ней описаны основы технологии консервирования и оригинальные рецепты приготовления варенья, компотов и джемов, что позволит любителям домашнего консервирования порадовать и удивить всех близких разнообразием вкусных и полезных сладких блюд.

УДК 641/642

ББК 36.992

ISBN 978-5-386-00129-2

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007

Введение

О важнейшем значении овощей, фруктов и ягод в питании человека указывалось еще в «Изборнике Святослава», написанном в 1073 году в Киеве. В то время считалось, что «сила в овощах — великая».

Недостаточное содержание растительной пищи в рационе приводит к ухудшению самочувствия, снижению работоспособности, появлению различных заболеваний. Овощи, фрукты и ягоды относятся к диетическим продуктам. Они являются основными источниками витаминов, минералов, углеводов, клетчатки и многих других ценных веществ.

Фрукты, ягоды и овощи должны составлять 15–20% общей суточной энергетической ценности рациона человека, их необходимо употреблять круглый год. Необходимо заметить, что растительные продукты при переработке не теряют своей пищевой ценности, особенно если они правильно законсервированы. Приготовленные в домашних условиях варенья, компоты и джемы — это источник здоровья в период с зимы до весны.

Подробное описание технологии консервирования, представленное в этой книге, позволит любителям домашнего консервирования освоить секреты приготовления варенья, джемов и компотов из ягод, овощей и фруктов, а опытным кулинарам — найти новые оригинальные рецепты.

Особенности приготовления варенья, джемов и компотов

Емкости, инвентарь и оборудование для консервирования

Для консервирования можно использовать разнообразные емкости. Однако вкусное варенье, джем или компот высокого качества можно получить лишь при условии выполнения всех правил приготовления. Для этого необходимо обзавестись соответствующим оборудованием, инвентарем, емкостями и измерительными приборами.

Прежде всего необходимо позаботиться о таре. Для домашнего консервирования наиболее пригодными являются стеклянные емкости. Они могут использоваться для любых продуктов, обладают достаточной прочностью, обеспечивают герметичность и подходят для многократного использования.

Диаметр горлышка у банок может быть разным, но лучше всего использовать банки с диаметром горловины 82 мм. Их вместимость может составлять 350, 500, 650, 800 мл, 1, 2, 3, 4, 5, 10 л.

Емкости обкатного типа следует укупоривать жестяными крышками с резиновыми кольцами, используя для этого ручные закаточные машинки различных модификаций.

Для приготовления варенья, компотов и джемов можно с успехом использовать банки

с резьбовым типом укупорки «твист-офф». Такими банками удобно пользоваться для приготовления консервов, получаемых способом стерилизации, то есть нагреванием до температуры не выше 100 °С.

Винтовые крышки можно использовать только в тех случаях, когда не требуется герметичность. Они годятся для варенья и джемов с содержанием сахара более 50%.

Для пастеризации лучше всего использовать крышки с зажимом, предназначенные для многократного использования.

Варенья и джемы, не требующие герметизации, стойкие при хранении, можно укупоривать различными полиэтиленовыми крышками.

Стеклянные бутылки следует укупоривать корковыми или полиэтиленовыми пробками, которые сверху заливаются сургучом или смолой.

Для откупоривания бутылей и банок следует иметь набор консервооткрывателей, штопоров и других приспособлений.

Для хранения фруктов, овощей и ягод перед их консервированием можно использовать деревянные ящики вместимостью 15–25 кг. Ягоды и фрукты долго сохраняют свою свежесть в ящиках-лотках.

Для мытья инвентаря и продуктов можно использовать обычные кухонные приспособления — душевые насадки, овощемойки, ерши, ведра, эмалированные тазы и кастрюли.

Для очистки и измельчения сырья необходимо применять ножи, секачи, терки, дробил-

ки, измельчители и овощерезки разных видов. Сухие фрукты и ягоды, а также специи можно размалывать в ручных и электрических мельницах, кофемолках или ступках. В качестве приспособления для накалывания плодов можно использовать деревянные шпажки или зубочистки.

При взвешивании продуктов обязательным является использование весов, измерительных стаканов и кружек с нанесенными на них делениями. В случае крайней необходимости можно пользоваться обычными банками, стаканами или ложками с определенной вместимостью.

Для точного определения объема нужно пользоваться специальными мерными цилиндрами вместимостью 100–250 см³ или стеклянными пипетками.

Для измельчения фруктов, овощей и ягод или получения сока из них удобно использовать электровыжималку, более трудоемкими являются механические и ручные соковыжималки, а также сокоотделители — насадки к мясорубкам.

Для бланширования сырья хорошо подходят различного рода дуршлаги и различные металлические сетчатые корзины.

Пастеризовать сладкие консервы лучше всего в бачках или кастрюлях с широким дном. Чтобы стеклянные банки не трескались во время пастеризации, на дно кастрюли следует класть деревянную решетку. Горячие банки

нужно вынимать с помощью специальных зажимов.

Для измерения температуры при пастеризации вместе с банками в бачок нужно помещать специально изготовленную пробную бутылку с термометром.

В домашнем хозяйстве желательно иметь набор песочных часов, с помощью которых можно легко проконтролировать продолжительность бланширования, пастеризации и других процессов консервирования.

Химический состав овощей, фруктов и ягод

Овощи, фрукты и ягоды являются важнейшими составляющими нашей пищи, так как содержат все вещества, необходимые для питания. При правильном приготовлении варенья, компота или джема ценность плодов снижается очень незначительно.

Основной состав растительной пищи — это сахар, кислоты, минеральные соли и витамины. Содержание сахара повышается по мере созревания плодов, поэтому продукты из менее спелых фруктов, овощей и ягод следует готовить с большим количеством сахара. В спелых плодах сахар заменяется крахмалом, и они приобретают более плотную консистенцию.

Кислоты содержатся во всех фруктах и ягодах, а в овощах — только в помидорах. В яго-

дах и косточковых фруктах преобладает лимонная кислота, а в винограде — винная и лимонная кислоты. Некоторые виды овощей, фруктов и ягод содержат в незначительном количестве щавелевую, уксусную, муравьиную и другие кислоты. Для придания кисловатого вкуса вареньям, компотам и джемам в консервировании используются концентрированные лимонная и уксусная кислоты.

Витамины в растительных продуктах содержатся в изобилии, самым важным из которых является витамин С (аскорбиновая кислота). Высоким содержанием витамина С отличаются томаты, крыжовник, черная смородина, шиповник. Больше всего витамина С в спелых плодах, в перезрелых его количество уменьшается.

Витамин С очень чувствителен к теплу и свету, особенно с доступом воздуха, и разрушается при соприкосновении с железными, оцинкованными и медными предметами. Поэтому при приготовлении варенья, компотов и джемов следует использовать стеклянную, эмалированную, деревянную, керамическую и пластмассовую посуду.

Содержание витамина С уменьшается при длительном хранении растительных продуктов, особенно в теплом помещении. Этот витамин растворяется в воде, поэтому ягоды, овощи и фрукты следует варить целиком и недолго. В компотах сохраняется от 50 до 80% природного витамина С.

Витамины А содержится в большом количестве во фруктах, овощах и ягодах желтого и красного цвета: моркови, помидорах, абрикосах, персиках, шиповнике и пр. Витамин А достаточно устойчив, при консервировании его сохраняется около 90%.

Фрукты, овощи и ягоды по мере созревания меняют свои свойства и состав, что следует учитывать при их переработке.

Технология консервирования

Сортировка

Предназначенные для приготовления компотов, джемов и варенья овощи, фрукты и ягоды следует сортировать по качеству, степени зрелости и величине.

При сортировке необходимо удалить посторонние предметы (листья, веточки и пр.), а также непригодные для консервирования гнилые, увядшие, недозрелые, перезревшие или раздолбленные экземпляры. Затем продукты, предназначенные для переработки, следует разделить на партии по степени зрелости и величине. Для качества компотов и варенья большое значение имеют величина, окраска, величина, форма и привлекательность внешнего вида фруктов, овощей и ягод, а также их консистенция. Для приготовления джемов эти показатели не являются столь значимыми.

Мойка

Отсортированное сырье следует тщательно вымыть, очищая от почвы, пыли, остатков ядохимикатов, а также от большого количества болезнетворных микроорганизмов. Сильнозагрязненные фрукты и овощи, особенно с неровной поверхностью, следует замочить на несколько часов в теплой воде, а затем вымыть мягкой щеткой под краном с душевой насадкой. Для очищения ягод их следует ополоснуть водой под душем или несколько раз погрузить в теплую воду в сите или дуршлаге.

Обсушивание

Перед любым видом переработки вымытое сырье следует обсушить, для чего можно использовать сита, дуршлаги или выстланные бумагой противни.

Взвешивание

Процесс взвешивания необходим для установления правильного соотношения сырья и положенных по рецепту соли, сахара, приправ, добавок и т. д.

Очистка и измельчение

При очистке сырья необходимо удалить несъедобные или поврежденные его части: кожицу, кожурку, чашелистики, кроющиеся листья,