

Г. А. Серикова

# **ЛЕЧО И ОВОЩНАЯ ИКРА**

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.991  
С32

**Серикова, Г.А.**

С32 Лечо и овощная икра / Г. А. Серикова. – М. : Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-519-61706-2

Нам всегда хочется сохранить вкус овощей, выращенных на своих грядках под тёплым солнцем, и получать максимум удовольствия и пользы в холодные зимние дни.

Благодаря этой книге вы узнаете, чего начинаются заготовки, как сохранить плоды, что необходимо делать, чтобы домашние консервы были не только вкусными, но и безопасными, а также познакомитесь с оригинальными рецептами блюд из овощей, которыми порадуете себя и своих близких.

Эта книга станет отличной находкой для настоящей хозяйки!

Приятного аппетита!

УДК 641/642  
ББК 36.991  
ВІС WBW  
BISAC SKB015000

ISBN 978-5-519-61706-2

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Абсолют-Юни», 2013  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

# Введение

Современные хозяйки готовят из овощей разнообразные блюда, предлагают их в качестве гарнира, закусок и салатов. Однако овощи, поспевшие на собственной грядке, не всегда удастся сохранить в свежем виде. Но есть способ, благодаря которому можно среди зимы, когда за окном снег и мороз, полакомиться баклажанами, сладким перцем, стручковой фасолью и всем тем, что было выращено летом. Называется он консервированием.

Открыв баночку с «заморской» икрой или ароматным лечо, можно не только вспомнить о прошедших теплых деньках, но и получить максимум удовольствия и пользы, ведь овощи — чемпионы по содержанию витаминов и других необходимых нам веществ. Поэтому неудивительно, что каждый летний сезон наши кухни превращаются в консервные мини-заводики, когда все члены семьи активно чистят и шинкуют овощи, моют и стерилизуют стеклянную тару, азартно листают кулинарные книги или страницы интернет-сайтов в поисках новых вкусных рецептов... Иными словами, развивают бурную заготовительную деятельность. При этом, надо сказать, наши хозяйки показывают чудеса изобретательности, придумывают свои рецепты, улучшают или дополняют старые, а благодаря Всемирной паутине общаются и обмениваются ими, делятся своими успехами и достижениями. И это прекрасно, значит, есть вещи, которые объединяют, если не всех, то, по крайней мере, многих; значит, кулинария и консервирование как одна из ее частей развиваются; значит, литература, освещающая эту сторону нашей жизни, по-прежнему актуальна.

Вот и мы на страницах нашей книги расскажем, с чего начинаются заготовки; какие способы сохранения плодов существуют; что необходимо знать и делать, чтобы домашние консервы были не только вкусными, но и безопасными; какую кухонную утварь необходимо иметь. А самое главное — мы представим большое количество рецептов, следуя которым вы приготовите икру и лечо из разных овощей и грибов, чтобы радовать своих домочадцев вкусной едой независимо от времени года.

# Азбука домашнего консервирования

## Технология, правила и приемы

Для начала небольшой экскурс в историю.

История консервирования (от лат. *conserve* — «сохранение») своими корнями уходит в глубину веков. Среди первых консервов можно назвать жареных уток, которых забальзамировали, положили в глиняные чаши, залили оливковым маслом и особым образом запечатали. В таком виде они дошли до нашего времени и были обнаружены археологами при исследовании гробницы египетского фараона Тутанхамона (с тех пор прошло примерно 3000 лет). Консервами можно считать и амфоры, которые древние греки наполняли вином, маслом и другими жидкими продуктами, а затем герметично закупоривали.

Для сохранения продуктов питания человек издревле использовал сушку и вяление на солнце. Приготовленные таким способом рыба и мясо могли сохранять свои вкусовые качества примерно 6 месяцев. К естественным вариантам консервирования можно отнести охлаждение и замораживание. Надо признать, что эти способы сохранения продуктов питания от порчи благополучно дошли до нашего времени и продолжают применяться.

Однако консервирование в том виде, в каком оно известно нам, возникло гораздо позже — в 1795 г. В некотором роде им мы обязаны Наполеону Бонапарту, который вел затяжные войны и нуждался в доступном способе

сохранения пищи, так как считал, что она будет поддерживать боевой дух его армии. В связи с этим он обещал награду в 12 000 франков тому, кто сможет решить данную проблему. Это удалось сделать парижскому повару Николя Франсуа Апперу, который через 10 лет экспериментов установил, что если положить мясо или варенье в стеклянную или керамическую емкость, герметично закрыть и долго варить, то продукция сохранится не менее 1 года. Почему так происходит, он даже не догадывался. Однако заслуженный приз Наполеон ему вручил вместе с титулом «Благодетель человечества» и почетной золотой медалью от Общества поощрения национальной промышленности.

Научное объяснение этот способ заготовки продуктов получил только через 50 лет благодаря трудам Луи Пастера, открывшего бактерии и способ «частичной стерилизации веществ при повышенной температуре», который получил название пастеризации. Консервирование продуктов в жестяных банках в 1820 г. предложил Питер Дюран, который и запатентовал свое изобретение.

Современные хозяйки тоже практикуют консервирование и значительно преуспели в этом. Коротко охарактеризуем способы, к которым они прибегают для того, чтобы сохранить овощи, фрукты, мясо и рыбу.

Соление, мочение, квашение. Квашеная капуста, моченые яблоки, соленые помидоры... Кто из нас не любит похрустеть огурчиком или капустой! В основе этого способа лежит способность молочной кислоты — результата брожения сахаров в составе овощей и фруктов — выступать в роли консерванта.

Маринование, при котором готовят раствор с добавлением уксусной кислоты, препятствующей размножению

микроорганизмов. Помимо нее, в банки добавляют соль, пряности, сахар и пр. Дополнительно продукцию консервируют с помощью высокой температуры, т. е. стерилизуют.

Консервирование сахаром — еще один способ подавлять жизнедеятельность микроорганизмов, при котором фрукты варят в сахарном сиропе. Так готовят джемы, варенья, повидло и др.

Сушка, в процессе которой растительное сырье теряет влагу. Например, в сушеных ягодах остается 16–25% воды, а в овощах — 12–14%. Благодаря этому концентрация содержащихся в них сахаров многократно увеличивается, а вредные микроорганизмы теряют способность к размножению.

Охлаждение и замораживание. Если плоды держать при температуре 0° С, то они могут храниться несколько месяцев без потери вкусовых качеств и пищевой ценности. Если их быстро заморозить при –30–35° С и поместить в морозильник, в котором поддерживается температура –16–25° С, тогда их хранение станет практически неограниченным.

Консервирование посредством высокой температуры. Это самый эффективный способ. Однако в домашних условиях достичь температуры более 100° С невозможно. Более того, есть микроорганизмы, которые переносят и ее. Поэтому при консервировании приходится прибегать к дополнительным мерам, добавляя, например, уксусную кислоту.

Роль консервантов играют также соль и сахар. Кроме того, они улучшают вкус готового продукта. В связи с этим не рекомендуется изменять как время стерилизации, так и количество указанных консервантов.

В качестве способа консервирования применяют также горячий розлив, при котором горячую продукцию разливают по банкам и сразу же закатывают. В последние десятилетия хозяйки практикуют способ многократной горячей заливки продукта, при котором овощи и фрукты, уложенные в банку, заливают кипятком, оставляют на 5–15 мин, после чего сливают жидкость и повторяют процедуру еще раз. Слив воду вторично, банки заполняют подготовленным рассолом (если фрукты, то сиропом), добавляют уксусную кислоту, специи и закатывают.

Консервирование, как и любой другой технологический процесс, предполагает несколько этапов, причем некоторые из них являются обязательными независимо от того, какой вид переработки плодов предполагается.

1. Сортировка овощей и фруктов — обязательная процедура, в ходе которой плоды отбирают по размеру, степени зрелости, внешнему виду и качеству. При этом удаляют растительный мусор (веточки, листики и т. п.) и некондиционные плоды (недозрелые, переспевшие, с признаками порчи и пр.). В наибольшей степени это относится к маринадам, в меньшей — к сокам и пюре, хотя использование подгнивших плодов и здесь противопоказано.

2. Мытье. Отсортированные плоды необходимо тщательно вымыть под струей проточной воды (с помощью душевой насадки на кран это нетрудно сделать), чтобы очистить их от пыли, грунта, микроорганизмов и остатков средств, которые применялись для борьбы с вредителями. Для обработки особо грязных плодов необходимо использовать мягкую щетку.

3. Обсушивание. После мытья плоды надо как можно лучше освободить от остатков воды. Для этого их раскладывают на полотенце, сите или держат в дуршлаге.



4. Взвешивание. Этот этап ни в коем случае нельзя пропустить, поскольку от веса плодов зависит, сколько нужно будет добавить в консервы соли, сахара, уксусной кислоты и пр.

5. Чистка, в ходе которой надо вырезать поврежденные места, избавиться от кожуры, плодоножек, семян, косточек и пр. При этом не следует усердствовать, снимая с плодов слишком толстый слой (как правило, полезные вещества аккумулируются под кожурой или кожицей и нужно их максимально сохранить).

6. Измельчение. В зависимости от вида консервов плоды в той или иной степени измельчают, т. е. нарезают кружочками, кубиками, кольцами, пропускают через мясорубку и т. д.

7. Бланширование. Так называется непродолжительная обработка сырья паром или погружением в кипящую воду. Цель бланширования — сделать плоды более эластичными, предотвратить их окисление и вследствие этого потемнение. Однако не следует переваривать их, на что укажет отделяющаяся кожица. Удобнее всего пользоваться пароваркой. Прошедшие обработку фрукты сразу же остужают в холодной воде. Время бланширования определяется видом плодов. Например, для сливы достаточно нескольких секунд, для яблок и груш — 2 мин, для айвы — 5–7 мин.

8. Подготовка тары. Более подробно об этом будет сказано далее.

9. Обжаривание (пассерование) и тушение. К первому способу прибегают при приготовлении овощных консервов, в частности лечо и икры, чтобы удалить влагу, придать плодам особый вкус и аромат, а также увеличить калорийность продукции в результате пропитывания плодов мас-

лом. Для обжаривания надо использовать рафинированное растительное масло, а из посуды — сковороды и казаны. Тушение — это приготовление продуктов в собственном соку, который выделяется при нагревании (если жидкости мало, можно влить немного воды). Время, которое необходимо для того, чтобы потушить овощи, зависит от вида плодов и того, насколько крупно они были нарезаны.

10. Запекание. В ряде случаев рецептура требует, чтобы или фрукты прошли данную обработку. Например, баклажаны и сладкий перец запекают в духовке на противне в течение 10–15 мин и 15–30 мин соответственно, а затем их опускают в холодную воду, вследствие чего они легко очищаются.

11. Заполнение тары. Прошедшие необходимую подготовку плоды раскладывают по банкам. Располагать их нужно плотно, однако не следует набивать банки до отказа.

12. Стерилизация, представляющая собой способ сохранения домашних консервов без утраты вкусовых качеств. При домашнем консервировании заготовки из овощей и фруктов стерилизуют в кипящей воде при температуре 100° С или пастеризуют при более низкой температуре — 85–90° С. Для этого на дно большой кастрюли кладут деревянный кружок или сложенное в несколько слоев полотенце (чтобы банки не касались горячего дна), наливают холодную воду, нагревают ее до 45–50° С и устанавливают банки таким образом, чтобы вода не доходила до горловины на 2–3 см. Для предупреждения подъема крышек во время кипячения на них кладут небольшой груз. Отсчет времени стерилизации начинают после закипания воды. После его истечения банки извлекают с помощью специальных щипцов, закатывают, проверяют на герметичность (для этого достаточно наклонить их) и помещают