



**Соленые
заготовки**

Кайушта 11

Отурчы 23

Свекла 39

Помидоры 40

Баклажаны 57

Кабачки 66

Перец 70

Осторог в банке

Известно, что плоды и овощи являются важным источником углеводов, минеральных солей и витаминов. Большое значение в питании имеют также различные вкусовые и ароматические вещества, содержащиеся в плодах и овощах. Они значительно улучшают вкус пищи, что способствует ее усвоению.

Большинство пищевых продуктов как растительного, так и животного происхождения не может долго сохраняться в свежем виде. Портятся продукты в результате воздействия на них ферментов и микробов. Порчу плодов и овощей предупреждают различные способы хранения и переработки.

Самые популярные способы консервирования плодов и овощей — это **консервирование нагреванием**, а также **засолка, квашение и маринование**.

Способ соления и квашения основан на превращении сахара, содержащегося во всех овощах, в молочную кислоту под действием мо-

лочнокислых бактерий. Молочная кислота, накапливаясь в овощах, препятствует развитию других, главных образом гнилостных, микробов и предохраняет овощи от порчи. Для успешного квашения или соления овощей необходимо обеспечить благоприятные условия для жизнедеятельности молочнокислых бактерий.

Первым основным условием является достаточное количество пищи для молочнокислых бактерий, т.е. заквашиваемые овощи должны быть сахаристыми.

Вторым необходимым условием является создание наиболее благоприятной температуры для жизнедеятельности молочнокислых бактерий во время квашения.

В процессе приготовления домашних консервов не происходит каких-либо заметных потерь сахаров, кислот и других полезных веществ из фруктов и овощей, если не считать вымывания их водой во время мойки и бланшировки.

Если использовать воду после бланшировки плодов для заливки их в банках или для приготовления сиропов, то потери можно свести к минимуму.

Несколько иначе обстоит дело с сохранением витаминов. Надо помнить, что один из наиболее важных для нашего организма витаминов — витамин С — растворяется в воде и, кроме того, он легко окисляется кислородом воздуха, особенно при нагревании в присутствии железа, меди и других металлов. Поэтому, чтобы сохранить максимальное содержание витамина С в консервах, мойку и бланшировку плодов и овощей следует производить недолго, не превышая рекомендованных сроков, а бланшировать овощи и фрукты необходимо под закрытой крышкой.

При использовании хорошего свежего сырья и правильной работе в домашних условиях можно получить достаточно витаминные консервы из плодов и овощей.

Витаминность консервов можно несколько повысить, добавляя сырье, богатое витаминами. Известно, например, что среди плодов и ягод природным концент-

ратом витамина С является черная смородина, а среди овощей — красный сладкий перец. Еще более богат витамином С шиповник. В свежих ягодах шиповника содержится до 3000 мг витамина С на 100 г мякоти. Шиповник в виде пюре или просто кусочками можно добавлять при изготовлении компотов, пюре и других консервов.

Для приготовления домашних консервов необходимо сократить время хранения сырья. Лучше всего выработать консервы из свежих, только что собранных плодов и ягод. Наиболее полная сохранность всех ценных пищевых веществ достигается при условии, если сырье правильно собирали и хранили.

При сборе плодов, растущих на деревьях, например яблок, груш, персиков, абрикосов, ни в коем случае нельзя сбивать или стряхивать их на землю, так как места ушибов быстро темнеют и именно с них начинается чаще всего порча плодов. Кроме того, при стряхивании одновременно будут падать и недозрелые плоды, не подлежащие консервированию.

Ягоды, такие, как смородина, крыжовник, собирают в мелкие сита или корзины.

Соленые заготовки

Если землянику и малину будут перерабатывать немедленно, их можно собирать без плодоножек, если предстоит хотя бы несколько часов хранения или перевозка, следует обрабатывать каждую ягоду вместе с плодоножкой, так как в месте отрыва ее образуются повреждения. Это же условие должно соблюдаться при сборе вишни и черешни.

Ящики, корзины и решета для сбора ягод и пло-

дов должны быть чистыми и сухими. Лучше всего дно и стенки ящиков выстилать чистой бумагой. Абрикосы, вишни, земляника, смородина и малина могут храниться без существенного снижения качества не более 12 ч; персики, сливы, черешни и крыжовник — не более 24 ч; летние и осенние сорта яблок и груш — не более 48 ч.

Зимние сорта яблок и груш более стойкие, их можно хранить несколько суток.

Посуда и приспособления для консервирования

Прежде чем приступать к консервированию, следует проверить наличие необходимой посуды и приспособлений. Для домашнего консервирования используют стеклянные банки различной емкости. Банки укупоривают железными крышками с резиновыми кольцами или стеклянными с резиновыми прокладками.

При подготовке плодов и овощей к консервированию пользуются обычным кухонным и столовым инвентарем: эмалированными тазиками и кастрюлями,

ведрами, ножами, ложками, вилками из нержавеющей стали и захватами различных конструкций. Захваты необходимы для опускания банок в горячую воду и выемки их после пастеризации.

Для бланшировки применяют дуршлаг или специальную сетчатую корзинку. Из домашних весов лучше отдать предпочтение пружинным. Хорошо, если под рукой будет таймер или песочные часы. Они очень удобны для контроля времени при прогревании консервов.

Что касается полиэтиленовых крышек разного размера, то они очень удобны для многоразового использования, однако не обеспечивают полной герметизации и могут применяться только там, где есть высокая концентрация консерванта — сахара или кислот. Этими крышками хорошо укупоривать варенья, повидло, сырые джемы, желе, квашеные овощи.

Овощи нередко консервируют в деревянных бочках, эмалированных кастрюлях и посуде из нержавеющей стали.

Лучшие бочки — из дуба или из кедра.

Деревянные бочки за несколько дней до начала работ заливают водой (для набухания), затем их тщательно моют и прошпаривают. При прошпаривании рекомендуем использовать ароматические вещества — листья черной смородины, вишни и др. После прошпаривания бочку моют горячей водой. Только после этого приступают к консервированию.

Кастрюли, бачки и другую эмалированную или изготовленную из нержавеющей стали посуду тоже тщательно моют горячей водой и прошпаривают.

При использовании эмалированной посуды нужно следить, чтобы эмаль с внутренней стороны не имела изъянов, так как в этих местах металл будет окисляться, что особенно вредно при длительном хранении продукта.

Посуда из нержавеющей стали удобна тем, что не подвергается коррозии.

Нельзя использовать алюминиевую посуду, особенно когда консервантами служат соли и кислоты, т.е. при квашении и мариновании.

Металлические крышки и пробки кипятят в воде 5-7 мин. Для того чтобы отмерить жидкость, лучше пользоваться мерной кружкой емкостью 1 л. Она имеет промежуточные деления. За неимением такой кружки можно пользоваться граненым стаканом, ложками. Например, соли в граненом стакане 260 г, сахара — 160 г, уксуса — 200 мл, в столовой ложке соли — 30 г, сахара — 25 г, уксуса — 15 мл, в чайной ложке сахара и соли по 10 г, а уксуса — 5 мл.

Для прогревания консервов надо иметь посуду с крышкой (ведро, бачок, кастрюлю).

Тепловую обработку продуктов в герметически уку-

Соленые заготовки

поренной таре проводят при температуре ниже 100 °С (ПАСТЕРИЗАЦИЯ) или при температуре выше 100 °С (СТЕРИЛИЗАЦИЯ). Для водяного прогрева на дно бака или кастрюли кладут деревянную, металлическую решетку или просто чистую, сложенную вдвое тряпочку. В бак заливают воду, нагревают ее до температуры 40–70 °С. На подставки опускают банки, причем уровень воды должен доходить примерно до плечиков банок. Нагрев воды может колебаться в пределах от 6 до 16 мин. Для пол-литровых банок — от 8 до 20 мин. Для литровых и трехлитровых — 20–25 мин.

После прогрева банки переносят на полотенце, укупоривают закаточной машинкой и несколько раз прокатывают по столу, чтобы убедиться-

ся в герметичности укупорки. Затем банки охлаждают на воздухе. За время охлаждения для лучшего распределения тепла внутри банки ее несколько раз переворачивают и ставят для дальнейшего охлаждения вверх дном.

Правильно приготовленные в домашних условиях консервы можно хранить при комнатной температуре в течение нескольких лет, хотя достаточно обеспечить их сохранность до нового урожая.

В консервах с низкой кислотностью могут развиваться бактерии ботулизма, они анаэробны (т.е. развиваются в герметически закрытой посуде без доступа воздуха), переносят температуру 120 °С и выше. Продукты их жизнедеятельности чрезвычайно опасны для человека.

Хранение консервов

Хорошо простерилизованные консервы в герметичной таре могут храниться при комнатной температуре, а еще лучше в прохладном месте (до + 15 °С). Необходимо только следить за тем,

чтобы помещение не было сырым, так как крышки могут проржаветь.

Температура 30–40 °С или выше нежелательна для консервов, так как высокая температура приводит

к ускорению различных химических процессов, происходящих в самом продукте.

В частности, при высокой температуре происходят сложные изменения сахара, в результате которых сироп темнеет и вкус варенья, например, и компотов ухудшается. Может наступить также частичное размягчение плодов и овощей.

С другой стороны, пониженная температура (до 0 °С), т.е. точки замерзания воды, вполне благоприятна для хранения всех консервов. В прохладном помещении можно не опасаться ни потемнения сиропа, ни других признаков понижения качества заготовок.

Температура замерзания консервов несколько ниже 0 °С.

Консервы, содержащие мало сахара или соли, замер-

зают при температуре минус 2–3 °С. Некоторые фруктовые компоты, содержащие много сахара, замерзают при температуре минус 5–7 °С. Наконец, различные варенья и джемы, содержащие большое количество сахара, могут замораживаться при более низких температурах — до минус 30 °С. Однако лучше не подвергать консервы замораживанию. Не только потому, что может лопнуть банка, так как объем льда больше содержащейся в ней жидкости, но прежде всего и потому, что ухудшается консистенция, заметна дряблость на маринованных и консервированных плодах и овощах, если они не заготовлены в виде пюре. Растрескивание банок обязательно наступит, если они переполнены, если же наполнение нормальное, можно за них не опасаться.

Причины порчи консервов

Самой распространенной причиной порчи консервов, приготовленных в домашних условиях, является их недостаточная стерилизация.

Если стеклянные банки укупорены жестяными крышками, то газы, образующиеся в банке при недостаточной стерилизации консервов, не могут так легко сорвать эту крыш-

Соленые заготовки

ку. Обычно жестяные крышки сначала вздуваются и лишь затем при бурном выделении газов и при недостаточно прочной укупорке могут быть сорваны с банок.

Обычно этот брак обнаруживается через несколько дней после стерилизации консервов.

Второй существенной причиной брака является негерметичное закрытие банок. В случае, если резиновое кольцо-прокладка оказалось неэластичным или с трещинами и другими дефектами, консервы портятся.

Первым признаком испорченных домашних консервов является помутнение заливки. Бомбаж (вздутие крышек) может появиться и по другим причинам. Так, если кислые

консервы и маринады укупорены жестяными нелакированными крышками, то выделение газа происходит вследствие химического взаимодействия между кислотами консервов и металлом крышки. Такой бомбаж называется химическим. При этом заливочная жидкость консервов остается прозрачной. Хотя химический бомбаж не свидетельствует о порче консервов, употреблять их в пищу не следует.

Вздувшиеся банки с томатным пюре или соусом могут быть использованы для дальнейшего хранения, если их хорошо прокипятить и добавить 10% соли к весу пюре. Забродившие варенья и джемы переваривают с добавлением сахара (50–100 г на 1 кг варенья).

Капуста

Капуста «Провансаль»

1-й способ

Капусту «Провансаль» готовят из квашеной, добавляя клюкву, яблоки, виноград, сахар и растительное масло.

Яблоки разрезать на дольки, масло профильтровать через марлю. Капусту, квашенную целыми кочанами, разрезать на кусочки и смешать с добавками. Смесь уложить в чистую посуду, немного уплотнив, залить рассолом из-под плодов и ягод. При температуре 0–5 °С «Провансаль» может храниться 10–12 суток.

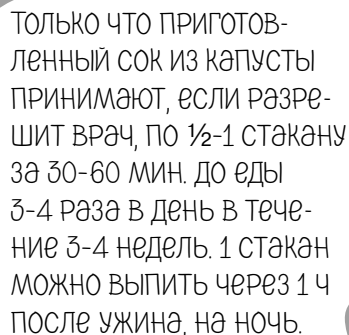
2-й способ

Целиком заквашенные кочаны капусты промыть, разрезать на кусочки 2–3 см, удалить кочерыжки. Моченые яблоки разрезать на дольки, удалить сердцевину. Из слив и винограда вынуть косточки. Бруснику и клюкву перебрать и промыть.

Подготовленные таким образом овощи и плоды сложить в эмалированный таз, добавить сахарный песок,

перемешать и оставить минут на 30–40, затем полить растительным маслом и вновь оставить на несколько минут, осторожно перемешав. Капуста «Провансаль» готова. Хранят такую капусту в холодильнике не более 10 дней и обязательно плотно уложенную в банки.

Чтобы приготовить 10 кг капусты «Провансаль», потребуется 6 кг квашеной капусты, примерно 1 кг сахара, 1 л растительного масла, по ½ кг свежей клюквы или брусники, винограда или маринованного крыжовника, маринованной сливы или вишни, моченых или маринованных яблок.



ТОЛЬКО ЧТО ПРИГОТОВ-
ЛЕННЫЙ СОК ИЗ КАПУСТЫ
ПРИНИМАЮТ, ЕСЛИ РАЗРЕ-
ШИТ ВРАЧ, ПО ½-1 СТАКАНУ
ЗА 30-60 МИН. ДО ЕДЫ
3-4 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕ-
НИЕ 3-4 НЕДЕЛЬ. 1 СТАКАН
МОЖНО ВЫПИТЬ ЧЕРЕЗ 1 Ч
ПОСЛЕ УЖИНА, НА НОЧЬ.