

Очень просто!

ЗАГОТОВКИ ИЗ ОВОЩЕЙ

СОХРАНЯЕМ ВИТАМИНЫ



Санкт-Петербург

Терция

Москва

ЭКСМО

2014

УДК 641/642
ББК 36.997
З-14

Составитель *А.Г. Вайник*

Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательский Дом «Терция»

Заготовки из овощей. Сохраняем витамины / сост.
З-14 А. Г. Вайник. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2014. — 64 с. —
(Очень просто).

ISBN 978-5-699-71992-1

Некоторые люди считают, что консервированные дары вашего огорода — скудный источник витаминов, минералов и других полезных веществ. Это не так. Зачастую такие продукты столь же полезны, как и их свежие эквиваленты. Кроме того, в них содержится огромное количество белков и клетчатки. А если использовать еще и щадящие рецепты заготовки — с минимальной тепловой обработкой и без уксуса, — то вы сможете сохранить витамины в ваших овощах на весь год!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-71992-1

© Составление, оформление, «Терция», 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Известно, что существует 13 витаминов, которые являются незаменимыми пищевыми веществами, то есть не могут самостоятельно синтезироваться в организме и обязательно должны поступать с пищей. Каждый из этих витаминов выполняет уникальную функцию в организме человека. Овощи и зелень — основные источники витаминов С, Е, К, В₅, В₆, каротина, фолиевой кислоты.

Большинство хозяек пытается сохранить витаминное богатство овощей впрок, чтобы зимой восполнить дефицит витаминов в пище для своих домочадцев. Но заготовки заготовкам рознь: при одних сохраняется больше витаминов и других питательных веществ, при других — меньше. Чтобы максимально сохранить все полезное, что есть в овощах и зелени, надо придерживаться следующих простых правил:

- во-первых, минимальная термическая обработка, позволяющая сохранить максимум питательных веществ;
- во-вторых, соль и сахар в качестве натуральных консервантов, максимум — немного укуса для вкуса;
- в-третьих, безукоризненная гигиена: овощи перед использованием лучше ошпарить, а банки — стерилизовать над паром после тщательного мытья.

Сушение и вяление. Этот способ сохранения продуктов на зиму позволяет сохранить максимум полезных веществ. Сушить можно баклажаны, морковь, зрелую тыкву, лук, сладкий перец. Более водянистые овощи, например, помидоры, можно вялить — то есть не досушивать до



конца, а затем хранить, залив оливковым или рафинированным подсолнечным маслом без запаха.

Основные правила сушки просты: постоянная температура от 25° С до 50° С в течение как минимум 10 часов (иногда этот отрезок увеличивается до 3–5 суток) в духовке, и нарезка на небольшие и тонкие кусочки. Зимой такие овощи позволительно размачивать в воде.

Надо помнить, что при высушивании овощей концентрация белков, жиров и углеводов в них по сравнению со свежими возрастает в 9–10 раз, поэтому людям, склонным к полноте, не стоит ими злоупотреблять. Но высушенные овощи — это концентрат из кальция, магния, железа и других ценных веществ, что очень важно для больных людей!

Вяление — это довольно близкий к сушке вид кулинарной обработки, который отличается от нее лишь двумя особенностями:

- малозначительным участием тепла или его полным отсутствием в процессе вяления;
- постепенным, медленным высыханием, причем не полным, а частичным. При этом вяленый продукт, в отличие от высушенного, сохраняет мягкую консистенцию и эластичность, в то время как высушенный продукт становится ломким, хрупким и твердым.

Вяление хорошо тем, что оно почти полностью сохраняет клетчатку, сложные углеводы, минеральные вещества и витамины, которые так важны для жизнедеятельности организма.

Квашение и засолка. Сохранить максимум пользы от овощей помогают квашение и засолка, ведь эти методы обычно не требуют тепловой обработки (используется увеличенное количество соли и холодная вода). Принципиальной разницы между этими способами нет, отличие только в виде сырья: капусту обычно квасят, остальные овощи — обычно солят. Это самые нетрудоемкие виды консер-



вирования, а при этом витамины и биологически активные вещества, содержащиеся в овощах, практически не разрушаются. В некоторых случаях бывает даже наоборот. Так, например, в квашеной капусте витамина С содержится больше, чем в свежей. Квашенные продукты — кладезь полезных микроэлементов, а сок, который выделяется при квашении, активизирует пищеварение и обладает иммуностимулирующим действием.

Однако пристрастие к соленому может спровоцировать обострение гипертонии, а избыток молочной кислоты грозит повреждением слизистой оболочки желудка.

Заморозка. Быстрая заморозка — один из наиболее удачных способов сохранения витаминов в продуктах. Конечно, этот метод не гарантирует сохранение всех полезных веществ, но в сравнении с другими потери очень незначительны. Кроме того, замороженные овощи не содержат консервантов, сохраняют свой естественный вкус и отличаются низкой калорийностью. Такие заготовки можно хранить до года, но чем дольше они хранятся, тем меньше витаминов в них остается.

Быстрая заморозка овощей подробно описана в книге «Домашняя заморозка продуктов» серии «Очень просто!».

Маринование. Среди всех способов заготовки маринование является чемпионом по сохранению в продуктах витамина С. К тому же оно полностью сохраняет такие вещества, как бета-каротин, тиамин и рибофлавин. Маринованные продукты пробуждают аппетит и не требуют последующей обработки, их сразу можно употреблять в пищу как дополнение к основному блюду. Существенный минус таких заготовок — повышенная кислотность и содержание уксуса, поэтому они опасны для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Кстати, стоит помнить, что свежие пряные травы и чеснок делают консервы менее стабильными — поэтому при их использовании стоит ускорить процесс стерилизации и добавить чуть больше соли, чем обычно.

СУШЕНИЕ И ВЯЛЕНИЕ



Сушеные баклажаны

Отобрать спелые, без пятен плоды небольшого размера, в которых еще не успели сильно укрупниться семена.

Для будущего приготовления рагу или икры баклажаны лучше сушить небольшими кубиками. Для этого баклажаны очистить от кожуры и нарезать на кусочки. Затем можно сушить баклажаны естественным способом при комнатной температуре в течение 3–4 дней, избегая попадания прямых солнечных лучей и периодически переворачивая ломтики. Или же быстрее высушить кубики баклажанов в духовке или сушилке при температуре около 50–60° С в течение 4–5 ч. Высушенные кубики баклажанов хранить в сухом месте в мешочках из хлопка или льна. Перед приготовлением замочить высушенные кубики в теплой воде на 30–40 мин.

Для приготовления салатов можно высушить баклажаны соломкой. Для этого баклажаны нужно очистить и натереть на крупной терке. Затем высушить, разложив их на чистой ткани или бумаге. Соломка из