

Галина Кизима

ЗАГОТОВКИ И СОЛЕНЬЯ

Москва
Издательство АСТ

УДК 641.4
ББК 36.91
К 38

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Использованы иллюстрации из фотобанка Shutterstock.com

Кизима, Галина Александровна.

К 38 Заготовки и соленья / Г.А. Кизима. – Москва: Издательство АСТ, 2015. – 160 с. – (Мой ленивый огород).

ISBN 978-5-17-091168-4

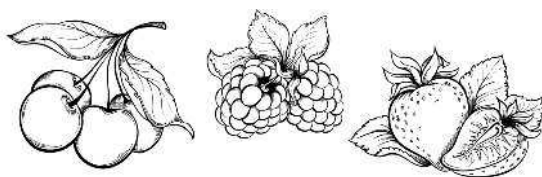
Малиновое варенье, овощные соленья, моченые яблоки, маринованный виноград и квашеная капуста – уже от одних названий разыгрывается аппетит. Чтобы все эти вкусности были на столе зимой, нужно потрудиться летом. В эту жаркую пору нелегко приходится хозяйкам. Не до отдыха. Но кухонный ад можно исключить из дачной программы, если выбрать именно те способы заготовки, которые требуют минимум сил и времени. Предлагаем обратить внимание на рецепты, собранные в этой книге садоводом с 55-летним стажем Галиной Александровной Кизимой. Все они автором и миллионами ее читателей опробованы и рекомендованы как невероятно вкусные, доступные и безопасные.

УДК 641.4
ББК 36.91

ISBN 978-5-17-091168-4

© Кизима Г.А., текст
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Основные способы консервирования фруктов и ягод



Для консервирования выбираются безупречные фрукты и ягоды – свежие, здоровые, неповрежденные и целые. Лопнувшие и помятые фрукты и ягоды нужно переработать в соки, пюре или сварить из них варенье, мармелад или джем.

Существует несколько способов консервирования пищевых продуктов – сушка, квашение, маринование, варка с сахаром, охлаждение, замораживание, стерилизация и др.

Если речь идет о фруктах (ягодах), в первую очередь нужно говорить о таком виде консервирования, как мочение. При мочении к продукту добавляют сахар, чтобы обеспечить быстрое накопление молочной кислоты. Соль в этом случае не кладется. Наиболее благоприятна для молочнокислых бактерий температура 15–22 °С.

Свежие фрукты и ягоды можно также консервировать в высококонцентрированных растворах сахара (варенье,

джем, повидло, желе и др.). Консервирующее действие сахара проявляется при концентрации его в варенье не менее 65%, в повидле – не менее 60%, в цукатах – не менее 75–80%. Если концентрация сахара будет ниже, консервы следует стерилизовать или пастеризовать с последующей герметичной укупоркой.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВАРЕНЬЯ, ДЖЕМА, ПОВИДЛА, ЖЕЛЕ

Варенье, джем, повидло, желе необходимо варить до полной готовности.

Готовность варенья можно определить по следующим признакам:

- прекращается интенсивное пенообразование, и при этой же силе огня масса начинает кипеть медленнее;
- пенка собирается в центре емкости, в которой варится варенье, и не расходится по краям, ягоды не всплывают, а равномерно распределяются в сиропе;
- капля сиропа, опущенная на стекло или блюдце, при остывании не расплывается.

Температура кипения варенья в конце варки при последующей герметичной укупорке должна быть около 105 °С, а при хранении без герметичной укупорки – около 108 °С.

Готовность джема определяется небольшой пробой на блюдце. Если от уваренной пробы не отделяется сахарный сироп, джем готов для расфасовки.

Для определения **готовности желе** каплю кипящего продукта опускают в стакан с холодной водой. Если она не растворится, а опустится на дно, желе готово. Можно также опустить каплю желе на промокательную бумагу.

Оно считается готовым, если на бумаге не образуется влажное пятно.

Готовность повидла определяют пробой на стекле или тарелке. Если уваренная масса не растекается, повидло готово.

Готовые варенье, джем, желе и повидло в большинстве случаев герметически укупоривают. Их можно хранить и без герметической укупорки, но срок хранения при этом сокращается.

САХАРНЫЙ СИРОП В КОНСЕРВИРОВАНИИ

На 1 кг всех консервов из всех продуктов, кроме цитрусовых, готовят 1 л сиропа (килограмм цитрусовых корок не покрывается указанным количеством сиропа, поэтому для них на 1 кг готовят минимум 1,5 л).

Сахарный сироп желательно готовить на воде, в которой бланшировались продукты, подлежащие консервированию.

Сахарный сироп должен быть чистым и прозрачным. Если после фильтрации он остается мутным, его осветляют. Для этого его охлаждают до температуры 45–50 °С и добавляют хорошо взбитый яичный белок, тщательно перемешивают смесь и доводят до кипения. Пену с поверхности сиропа снимают шумовкой, а горячий осветленный сироп фильтруют через 3–4 слоя марли. На 5 л сиропа требуется 1–1/5 ч. белка одного яйца.

Все консервы, приготовленные с сахаром, могут употреблять и больные диабетом, но при этом сахар в таком случае заменяют сорбитом или ксилитом. Кроме того, консервы для больных диабетом нужно готовить из незрелых плодов (в них содержится меньше сахара). Концентрация сиропа для компота в таком случае должна быть 15–20% (185 г сорбита или 250 г ксилита на 1 л воды).

БЛАНШИРОВАНИЕ

Бланширование (бланшировка) заключается в предварительной обработке плодов в горячей или кипящей воде с последующим охлаждением в холодной воде. Большинство плодов перед консервированием бланшируют.

Сливы бланшируют в кипящей воде, чтобы на кожице образовались невидимые трещины (сетка), которые предохраняют от разваривания и растрескивания.

При бланшировании яблок, груш, айвы размягчается ткань плодов, улучшается цвет и повышается качество консервов.

Бланширование плодов в зависимости от их вида, степени зрелости и величины плодов длится от нескольких секунд до часа с момента закипания воды.

После бланширования продукты извлекают из кипящей воды и охлаждают проточной водой. Такая обработка способствует укреплению ткани, вытеснению воздуха из продукта, в результате чего при дальнейшей термической обработке он не разваривается.

В данной книге вы найдете описание всевозможных способов консервирования фруктов и ягод, полезные советы и ответы на самые разные вопросы, связанные с обработкой плодов. Благодаря ей вы сможете уютнее чувствовать себя на кухне!

Рецепты заготовки ягод и фруктов



Урюк

Половинки абрикосов с суховатой мякотью кладут в таз, засыпают сахаром, оставляют на ночь. Утром ставят на слабый огонь и, помешивая, доводят до кипения, потом дают стечь соку, раскладывают на противне и сушат в духовке на слабом огне с приоткрытой дверцей. Получаются желтые чистые абрикосы.

«Июньское» наслаждение



Клубника, сахар.

Клубнику чистят, моют, выкладывают в кухонный комбайн, добавляют сахар (чем больше сахара вы добавите, тем меньше клубника будет превращаться в лед), все взбивают. Полученную смесь выкладывают в контейнер и ставят в морозильную камеру.

Желе из персиков

Желе готовят из персикового сока. Свежеотжатый сок помещают в эмалированную кастрюлю и добавляют сахарный песок из расчета 600 г на 1 кг сока. Смесь доводят до кипения и полного растворения сахара и в горячем виде фильтруют через 3–4 слоя марли.

Профильтрованный сок уваривают до уменьшения первоначального объема примерно на $\frac{1}{3}$ (по замеру).

После уваривания готовое желе в горячем виде расфасовывают в сухие нагретые банки, герметически укупоривают их крышками и охлаждают при комнатной температуре, не переворачивая вниз горлышками. Из оставшихся после получения сока выжимок можно приготовить джем.

Желе из яблочного сока

Из свежего сока можно получить желе хорошего качества. Для улучшения вкуса и цвета желе в яблочный сок можно добавить 10–15% консервированного сока малины, черной смородины или вишни.

Яблочный сок или смесь соков для изготовления желе дополнительно фильтруют, сливают в эмалированную кастрюлю, добавляют сахар (800 г на 1 л сока).

Смесь нагревают до 80–90 °С, помешивая, до полного растворения сахара. Затем сироп фильтруют через 3–4 слоя марли, вновь помещают в эмалированную кастрюлю и уваривают до температуры кипения 104 °С.

Уваренную массу при температуре 80–90 °С расфасовывают в сухие нагретые банки, герметически укупоривают прокипяченными крышками и, не переворачивая, ставят в прохладное место.

Желе из рябины

Желе готовят из натурального осветленного сока. Его наливают в эмалированную кастрюлю, ставят на неболь-

шой огонь, нагревают до 70–85 °С и добавляют сахар (800 г на 1 л сока). После полного растворения сахара сок фильтруют через 3–4 слоя марли, сливают в кастрюлю и уваривают до уменьшения первоначального объема на $\frac{1}{5}$ – $\frac{1}{4}$ части (по замеру).

Уваренную горячую массу (температура 75–80 °С) разливают в нагретые сухие банки, герметически укупоривают их и, не переворачивая, охлаждают.

Желе из черники

Желе готовят из натурального осветленного сока черники. Сок наливают в эмалированную кастрюлю, добавляют сахар (800 г на 1 л сока), доводят до кипения, постоянно помешивая, пока растворится весь сахар.

Полученную горячую смесь фильтруют через фланель или 3–4 слоя марли, вновь помещают в эмалированную кастрюлю и уваривают до уменьшения первоначального объема на $\frac{1}{5}$ – $\frac{1}{4}$ части (по замеру).

Готовое кипящее желе расфасовывают в сухие нагретые банки, накрывают их прокипяченными лакированными крышками, герметически укупоривают и охлаждают не переворачивая.

Желе из красной смородины (холодный способ)

Сок красной смородины, пожалуй, единственный, из которого можно приготавливать желе холодным способом. Ягоды берут чуть недозрелыми, моют вместе с косточками, чтобы не вытек сок, сушат на полотенце или марле и, обобрав стебельки, хорошо разминают ягоды деревянной толкушкой. Сок отжимают, кладут в него сахар из расчета $1\frac{1}{4}$ стакана сахара на стакан сока. Тщательно растирают смесь, пока сахар полностью не растворится.


Полученную массу разливают в мелкую сухую стеклянную посуду (в баночки из-под майонеза), накрыва-

ют пергаментной бумагой, калькой или фольгой и за-
вязывают.

Первые 2–3 дня желе хранят в прохладном месте,
а потом при комнатной температуре.

Пастила из боярышника



Пюре из боярышника — 1 кг, сахар-песок —
200 г 

В пюре из боярышника добавляют сахар, перемеши-
вают, раскладывают сантиметровым слоем на деревянные
лотки и сушат в духовке.

Пастилу из боярышника чаще делают без сахара.

Пастила из ежевики



Ежевика — 1 кг, сахар-песок — 500 г

Отобранную и промытую ежевику ставят в духовку
на 10–12 мин., протирают через сито, смешивают с са-
харом, уваривают в духовке до нужной густоты, раска-
тывают слоем в 1 см и ставят сушить в духовку при
слабом нагреве.

Пастила из калины



Ягоды калины — 1 кг, сахар-песок — 800 г,
вода — 1 стакан

Отобранные и промытые ягоды калины бланшируют
3 мин., воду сливают, заливают ягоды стаканом свежей во-
ды и варят до размягчения. Протирают через сито, добав-
ляют сахар и уваривают до тестообразной консистенции.

Полученную массу перекладывают на деревянные лотки и подсушивают в духовке. Хранят в сухом, прохладном месте.

Пастила облепиховая



Выжимки облепихи — 1 кг, сахар-песок — 600 г.

Выжимки облепихи пропускают через мясорубку, смешивают с сахаром, на деревянном лотке раскатывают смесь толщиной в 1 см, подсушивают в духовке или в комнате, режут ромбиками, пересыпают сахарной пудрой или сахаром, складывают в стеклянные банки.

Боярышник, протертый с сахаром

Плоды промыть, удалить косточки, бланшировать 2–3 мин. Слить воду, протереть через сито, постепенно добавляя сахар из расчета 300 г на килограмм ягод.

Разложить массу в банки, посыпать сверху сахаром и плотно закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Свежие ягоды лимонника в сахаре

Ягоды моют в холодной воде, отделяют от плодоножек, слегка обсушивают, перемешивают с двойным количеством сахара, укладывают в банки и закрывают крышками. В таком виде ягоды могут храниться в течение года и более, их можно использовать к чаю.

Облепиха, протертая с сахаром

Ягоды тщательно моют в холодной воде, откидывают на сито или дуршлаг; когда они высохнут, кладут их в миску с высокими краями.

На килограмм ягод берут килограмм сахара, размешивают ягоды с сахаром до появления сока, перемешивают, раскладывают в банки, а сверху посыпают сахаром.

Пастила рябиновая



Рябина — 1 кг, сахар-песок — 600 г.

Ягоды рябины бланшируют 10 минут, откидывают на дуршлаг, протирают через сито, смешивают с сахаром, раскладывают слоем 1–1,5 см на деревянных лотках и сушат в слабо нагретой духовке.

Черная смородина, пропертая с сахаром

Смородину очищают от веточек и чашелистиков, тщательно моют в холодной воде, пропускают через мясорубку или давят деревянной ложкой; добавляют сахар (из расчета: на килограмм смородины 1,5–2 кг сахара) и хорошо перемешивают.

Полученную смесь выкладывают в банки и закрывают крышками. Хранят в темном, прохладном месте.

Черная смородина цельная с сахаром

Ягоды очищают от плодоножек и чашелистиков, моют в холодной воде, откидывают на дуршлаг или решето, дают воде стечь. Когда ягоды обсохнут, их укладывают в сухие банки, чередуя слой ягод и слой сахара, накрывают плотной бумагой и обвязывают шпагатом.

Можно заготовить черную смородину и без сахара. Ягоды плотно укладывают в сухие бутылки, закупорива-

ют их прокипяченными пробками, обвязывают шпагатом и заливают сургучом. Заготовленная таким образом смородина полностью сохраняет вкус, аромат и свежесть ягод. Из них зимой можно готовить компоты, соки, сиропы, кисели, начинки для пирогов.

Хранить бутылки со свежей смородиной надо обязательно в погребе или в холодильнике.

Малина, протертая с сахаром

Ягоды перебирают, удаляют поврежденные, мятые. Если есть личинки малинового жучка (белые червячки), ягоды опускают на 10–15 мин. в подсоленную воду (из расчета 20 г соли на литр воды), и личинки всплывают.

Ополаскивают малину на дуршлаге холодной водой, протирают через сито, добавляют сахар (1,5 кг на 1 кг малины), хорошо размешивают, чтобы сахар полностью растворился, раскладывают в сухие банки, закрывают крышками.

Хранят в темном, прохладном месте.

Свежие ягоды в сахаре

Ягоды перебирают, моют в холодной воде, удаляют плодоножки, косточки, пересыпают (половина нормы) сахаром, перекладывают в банки и снова засыпают сверху сахаром, чтобы ягод не было видно. Когда ягоды осядут и появится сироп, добавляют еще сахар. Сахар на поверхности должен быть все время сухим.

Наполненные банки закрывают пергаментной бумагой и плотно обвязывают шпагатом, хранят в прохладном месте. Законсервированные таким образом ягоды зимой можно использовать для приготовления киселей, компотов, желе, кремов, а также для начинки.

На килограмм ягод — 1,5 кг сахара-песка.

Крыжовник в собственном соку

Крыжовник чистят и моют, добавляют сахар (на 1 кг ягод 500 г сахара) и сок малины (200 г сока на 1 кг ягод), ставят на огонь и нагревают, но не доводят до кипения, непрерывно помешивая, чтобы не пригорело. Через 5–7 мин. снимают с огня, выкладывают в банки и укупывают крышками.

Яблоки дольками в сиропе

Кипятят сироп, взяв 2 л яблочного сока или воды (за отсутствием сока) на 0,5 кг сахара, опускают в него 2,5 кг нарезанных дольками яблок и кипятят 1–2 мин. Затем чистой (прокипяченной) ложкой с дырочками вынимают яблоки из сиропа и перекладывают в ошпаренную кипятком трехлитровую банку, заливают кипящим сиропом, закрывают крышкой и закатывают.

Такие яблоки сохраняют аромат и хороши не только в качестве начинки для пирогов, но и сами по себе, как десерт, особенно с молоком, сливками, сметаной.

«Холодное варенье» из крыжовника



Крыжовник — 1 кг, сахар-песок — 1,5 кг.

Крыжовник чистят, моют и дают стечь воде, откинув на дуршлаг или решето. Затем ягоды пропускают через мясорубку, засыпают сахаром, хорошо перемешивают и раскладывают в банки.

Пюре из свежих ягод впрок

Спелые ягоды земляники, черной смородины, малины очищают от плодоножек, моют в холодной воде, отки-

дывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем протирают через сито.

На стакан пюре берут $2\frac{1}{2}$ стакана сахара. Перемешивают и ставят не менее чем на 6 часов в холодное место, периодически помешивая.

Пюре раскладывают в банки и закрывают.

Используют для начинок пирогов, пирожков, тортов, для приготовления киселей, компотов, сладких соусов.

Заготовка для пирогов из любых фруктов

Из фруктов и ягод можно сделать заготовки в виде начинок для пирогов: сахара при этом идет немного, а получившаяся масса в виде повидла очень хороша для пирогов, блинчиков, оладий, да и просто к чаю.

Такие заготовки делают из яблок, слив, вишен и т.д.

Очищенные яблоки режут на дольки, засыпают сахаром (100–200 г на 1 кг яблок в зависимости от их сладости), ставят на медленный огонь, нагревают, но не доводят до кипения, непрерывно помешивая в течение 5 мин., сразу раскладывают в банки и закрывают.

Можно приготовить эту начинку и другим способом: нарезанные яблоки плотно уложить в банки, пересыпать сахаром (на литровую банку 100–200 г сахара в зависимости от сладости яблок), налить по четверти стакана кипяченой воды, закрыть крышками и стерилизовать 15 мин.

Клубника в собственном соку

Ягоды перебирают, чистят, моют, дают стечь воде. Затем клубнику укладывают в банки, пересыпают сахаром, накрывают крышками, стерилизуют (не доводя до кипения) 5–10 мин. и закатывают.

На килограмм клубники — 300 г сахара.