



ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ В БАНКАХ



Москва



2016

УДК 641/642
ББК 36.91
Ж66

Оформление *Ахмета Мусина*

Живые витамины в банках. — Москва : Издательство «Э»,
Ж66 2016. — 320 с. : ил. — (Лакомка).

ISBN 978-5-699-28214-2

Книга знакомит читателей со всевозможными способами консервирования и заготовок в домашних условиях, позволяющими максимально сохранить полезные свойства овощей, фруктов и зелени.

Вы узнаете о всевозможных способах консервирования, о хранении домашних консервов и многое другое.

УДК 641/642
ББК 36.91

ISBN 978-5-699-28214-2

© ООО «Издательство «Э», 2016
© ООО «Альди-Принт», 2008

Мастер-класс

по консервированию — основные правила и приемы

Ароматы лета круглый год

В обычных условиях продукты портятся быстро — срок хранения овощей и фруктов при комнатной температуре не более двух недель, на балконе — до нескольких месяцев, в погребе или подвале — месяца три или четыре. Но многие ли могут похвастаться наличием подвала или другим идеальным местом хранения? В то же время сезон свежих овощей, зелени и фруктов весьма не долог. А так хочется сохранить ароматы лета, побаловать свою семью витаминами, достойно сохранить урожай. Красивые вкусные заготовки могут стать украшением любого праздничного стола, выступив в роли исключительных холодных закусок.

Среди больших плюсов консервирования нельзя не упомянуть дешевизну процесса — разумеется, если вы используете плоды своего сада или огорода. Это достойный способ существенно сэкономить бюджет семьи на многие месяцы. Но самым главным и неоспоримым достоинством является все же неповторимый вкус и аромат плодов, овощей и ягод собственного урожая, выращенных экологически чистым способом и законсервированных в соответствии с сезоном. Собранные и немедленно законсервированные перцы, томаты, клубнику и сравнить нельзя с гидропонными бледными подобиями без вкуса, запаха и витаминов, выращенными зимой.

Эта книга предлагает всестороннюю информацию о практически всех видах консервирования и заготовок овощей, фруктов и ягод. Вначале мы поговорим о необходимых правилах и приемах консервирования, выборе тары и оборудования, способах сохранения продукта, сочетании трав и специй, особенностях фруктов и овощей и видах консервирования, которые идеально будут им соответствовать.

Надеемся, что наша книга станет вашим помощником и откроет новые пути для творчества в домашней алхимической лаборатории, называемой КУХНЕЙ.

Подготовка овощей и фруктов к консервированию

При подготовке овощей и фруктов к консервированию пользуйтесь ножами из нержавеющей стали — простые ножи разрушают витамин С, а плоды от них темнеют.

- При обработке белокочанной и краснокочанной капусты сначала удаляют верхние листья, а затем — кочерыжку.

- При обработке брюссельской капусты кочаны срезают со стебля и промывают в холодной воде непосредственно перед консервированием.

- При обработке цветной капусты кочан опускают на 15 минут в соленую воду для удаления из нее насекомых. Затем зачищают соцветия.

- Капусту кольраби очищают от кожицы и моют.

- У молодых огурчиков срезают только плодоножку, а у крупных огурцов плодоножку следует срезать с кусочком мякоти.

- Томаты моют, сортируют и при необходимости срезают мякоть у плодоножки.

- У перца, предназначенного для фарширования, делают кольцевой надрез около плодоножки и удаляют ее вместе с семенами. В других случаях перец разрезают вдоль, а затем удаляют плодоножку и сердцевину с семенами.

- Стручки фасоли и гороха перебирают, надламывают концы стручков и удаляют жилки, соединяющие створки. Очень длинные стручки можно разрезать на части.

- Зеленый лук перебирают и промывают.

- У репчатого лука отрезают дно, очищают и моют в холодной воде.

- У лука-порея удаляют верхние листья, разрезают его вдоль и промывают.

- Шпинат, щавель и зелень перебирают, удаляют корешки и промывают в большом количестве воды.

- Кабачки и баклажаны моют, срезают тонкий слой кожицы (если это необходимо). Крупные кабачки и баклажаны разрезают на куски, у кабачков удаляют семена.

- Тыкву моют, очищают, разрезают на куски и удаляют семена.

Тепловая обработка овощей

- Бланширование — кратковременная обработка овощей горячей водой или паром. Используется для сохранения натурального вида при консервировании. Сливы бланшируют в кипящей воде, чтобы на коже образовались невидимые трещины (сетка), которые предохраняют плоды от разваривания и растрескивания. Патиссоны и белокочанную капусту бланшируют для придания им упругости и сохранения естественного цвета, баклажаны и перец — для удаления излишней горечи. При бланшировании яблок, груш, айвы размягчается ткань плодов, улучшается цвет и повышается качество консервов.

- Варка на пару более предпочтительна, она используется для сохранения вкуса и предотвращения потери питательных веществ. Для варки на пару лучше всего использовать специальные кастрюли — пароварки. Овощи в пароварке варят до готовности, готовность проверяется ножом или вилкой. При варке овощей в воде их закладывают в кипящую воду, закрывая кастрюлю крышкой. Варить их следует как можно быстрее, чтобы максимально сохранить питательные вещества. После варки большинства овощей воду сливают, а овощи откидывают на дуршлаг, чтобы их вкус не ухудшился. Мороженые овощи закладывают в кипящую воду, не давая им оттаивать.

- Припускание — прогревание овощей в небольшом количестве жидкости или с жиром без воды. Во время припускания жидкость не должна покрывать продукт полностью, а посуда с овощами должна быть закрыта крышкой. Овощи, легко выделяющие воду (тыква, кабачки, помидоры и т. д.), припускаются без добавления жидкости. Овощи, не выделяющие влагу (репа, морковь и т. д.), требуют добавления жидкости и жира.

- Жарка — наиболее распространенный вид тепловой обработки овощей. При этом подготовленные овощи кладут на сковороду с растительным маслом или жиром, нагретым до 150° С, солят и обжаривают до образования румяной корочки. До готовности овощи можно довести в духовке. Подготовленные овощи (кабачки, баклажаны, лук, морковь, белые корни) обжаривают до появления белого дыма на подсолнечном или рафинированном хлопковом масле.

- Тушат овощи в закрытой посуде с небольшим количеством воды или бульона. При тушении можно добавить репчатый лук, корни, томат-пюре.

- Пассерование — легкое обжаривание кореньев, овощей, муки (с жиром или без жира) перед закладкой в соус или фарш.
- Обжаривание, пассерование и тушение применяется в процессе приготовления различных закусовых консервов, заготовок из овощей и других продуктов.

Бутилирование, пастеризация или стерилизация

Бутилирование, пастеризация или стерилизация значит консервирование продукта путем нагревания в емкости, обычно в стеклянной бутылке или банке. Нагревание убивает вредные организмы и создает частичный вакуум, что герметически закупоривает бутылку, предохраняя продукты от порчи. Такой нагревательный процесс не сложен, а результат его впечатляющий: консервированный продукт сохраняет качество и вкус неизменными.

Большинство бактерий, портящих продукты, погибают при температуре от 74 до 100° С. Такую температуру легко получить, нагревая продукт, вареный или сырой, в обычной водяной бане. Размер банки или бутылки, температура продукта во время помещения его в ванну и уровень его кислотности являются теми факторами, которые определяют время и температуру проведения процедуры. Кислотность является самым важным показателем. Чем больше кислоты в продукте, тем легче уничтожить вредные организмы нагреванием. Продукты, содержащие много кислоты, такие как фрукты и помидоры, полностью стерилизуются при температуре не выше точки закипания воды — 100° С. Однако продукты с низким содержанием кислоты, включающие почти все свежие овощи, нуждаются в более тщательной обработке. Низкокислотные продукты могут содержать теплостойкие споры, которые причиняют опасное для жизни отравление — ботулизм. Эти продукты должны пройти процесс обработки высокими температурами в специальных условиях для гарантии безопасности. Необходимый результат нельзя получить, обрабатывая продукты в обычных скороварках. Во всяком случае, цвет, текстура и вкус этих продуктов могут значительно измениться под воздействием высоких температур. Замораживание часто оказывается более практичным способом их консервирования.

Фрукты и помидоры можно стерилизовать в различных видах. Твердые фрукты, такие как груши и абрикосы, обычно стерилизуют

целиковыми или порезанными крупными кусками. Более мягкие фрукты, ягоды при нагревании развариваются, и их чаще стерилизуют в виде соков или сиропов. Помидоры подходят почти для всех видов обработки.

Чтобы сохранить цвет и вкус, заготовки следует хранить в прохладном (от 4°C до 15°C), темном и сухом месте. Большинство заготовок сохраняется в течение года, но если появится подозрительный запах или цвет, от консервов нужно немедленно избавиться. И никогда не следует пробовать такой продукт на вкус.

Существует два основных способа стерилизации. Метод горячего консервирования — логическое продолжение обработки горячего, отваренного продукта — может быть использован и для сырого продукта. Продукт укладывается в нагретые банки, заливается горячей жидкостью и проходит процесс стерилизации. При холодном консервировании сырой продукт укладывается в непрогретые банки, заливается холодной жидкостью и помещается в холодную воду.

У каждого метода свои преимущества. Процесс горячего консервирования короче по времени, и если продукт уже отварен, он мало теряет в объеме и его больше уместится в банку. Метод холодного консервирования продолжительнее, но лучше сохраняет цвет, текстуру и вкус продукта.

Во всех случаях вода, в которую погружают банки, должна медленно нагреваться до стерилизующей температуры. Вредные организмы погибнут при 100° С, но такая высокая температура не всегда необходима. В зависимости от кислотного уровня некоторые продукты могут быть стерилизованы уже при температуре 74° С. Чем ниже температура стерилизации, тем лучше сохраняются качества, присущие свежему продукту. Время процесса зависит от самого продукта, от того, в каком он виде — целиковый или порезанный, — и от размера банок.

Какой бы продукт вы ни бутилировали, оставляйте пустое пространство между крышкой и продуктом в 1,5–2,5 см.

Стерилизовать продукт можно в любой емкости с плотно закрывающейся крышкой, необходимо только, чтобы эта емкость была по меньшей мере на 10 см выше банок. На дно емкости положите металлическую решетку, она не даст банкам соприкоснуться с нагреваемым дном. Свободное пространство над банками, целиком погруженными в воду, не позволит кипящей воде убежать через край.

Емкости, банки и крышки для долговременного хранения

Для долговременного хранения консервы должны быть плотно закрыты и запечатаны, чтобы избежать попадания в них вредных бактерий. В зависимости от содержимого, одни консервы более подвержены порче, чем другие, и защита от воздействия воздуха может быть разной — от простой крышки из вошеной бумаги, защищающей от влаги, до создания вакуума, который полностью исключает воздух.

Обычная крышка подходит для джемов, желе и мармеладов, которые содержат такой высокий процент сахара, что сами по себе противодействуют росту бактерий. Кружок вошеной бумаги и внешняя обертка от пыли — самая не дорогостоящая крышка для таких консервов. Кружок плотно накладывается на поверхность консервируемого продукта, когда он еще очень горячий — не ниже 82°C, — для того чтобы на поверхности не осталось воздуха. Внешняя пылезащитная крышка изготавливается из ткани и полиэтиленовой пленки. Крышку вырезают немного шире горловины банки и закрепляют резинкой или ниткой. Закрывать консервы пылезащитной крышкой нужно, когда они еще очень горячие или совсем холодные. Закрывание при температуре между этими крайними точками приведет к скоплению влаги на поверхности консервируемого продукта и тем самым создаст среду, благоприятную для развития плесени.

Обычные крышки эффективны только для хранения консервов в прохладном, сухом, проветриваемом помещении. Если у вас нет таких помещений, закрывайте консервы запечатывающими крышками.

Можно купить специальные закручивающиеся в пол-оборота крышки, пригодные для большинства современных банок для варенья. Можно использовать крышки с зажимами и закручивающиеся по резьбе. Какие бы запечатывающие крышки вы ни использовали, вошенная бумага не нужна. Но крышки должны запечатываться, когда консервируемый продукт находится в горячем состоянии, чтобы не образовалась благоприятная среда для дрожжевых и плесневых грибков.

Для проверки герметичности консервов, запечатанных крышками с зажимами, снимите зажим, когда консервы остынут, и осторожно поднимите банку за стеклянную крышку. Если крышка останется прижатой к банке, значит, консервы запечатаны герметично. Храните такую банку без зажима, повторное установление зажима может нарушить

герметизацию. Чтобы проверить консервы, запечатанные двойной заворачивающейся крышкой, сначала снимите заворачивающуюся верхнюю крышку, затем приподнимите банку за нижнюю. Если крышка не отходит, значит, консервы запечатаны как следует. Не восстанавливайте верхнюю крышку, храните банку без нее, чтобы не нарушить герметизацию. Крышки с зажимом и на резьбе — самые распространенные, но существует и много других, как и способов проверки на герметичность. Всегда следуйте инструкции изготовителя.

Для бутылок, запечатанных пробками, не нужна иной проверки, кроме наклона в сторону. Если жидкость не вытекает, значит, все в порядке. Обычные пробки все же могут пропускать воздух, поэтому для герметичности залейте их воском.

Использование банок в консервировании должно производиться в соответствии с инструкциями изготовителя. Резиновые кольца и крышки иногда могут использоваться только однократно, поэтому обновляйте свой домашний арсенал новыми крышками и резинками.

Нагревание стерилизует емкость, равно как и продукт, который в ней находится. Банки и бутылки для повторного консервирования перед употреблением необходимо стерилизовать. Сначала промойте емкости, крышки и крепления в горячей воде с мылом или пищевой содой, затем тщательно вытрите, положите в большую кастрюлю и залейте с верхом горячей водой. Накройте крышкой, прокипятите 5 минут и снимите с огня. Не вынимайте банки из кастрюли до начала консервирования. Перед использованием вытрите насухо полотенцем.

Хранение и использование консервов

Каким бы методом консервирования вы ни воспользовались и какой бы продукт ни консервировали, ваши заботы не должны ограничиться только процессом обработки продукта и запечатыванием. Чтобы консервы оставались вкусными, необходим тщательный уход. Исключая продукты, законсервированные в холодильнике, храните остальные консервы в темном, сухом и прохладном месте — идеальная температура — в пределах от 4 до 15°C. Зафиксируйте дату приготовления консервов: на емкости, в которых находятся консервированные продукты, наклейте этикетки с указанием содержимого и даты приготовления, а также укажите срок годности, исходя из рекомендаций. Если консервируемый продукт начнет издавать подозрительный запах, его

цвет изменится, появятся пузырьки или нарушится герметизация, то лучше не рисковать, а избавиться от этого продукта немедленно.

В поддерживаемых в исправном состоянии шкафах и кладовках такое случается редко. Длительное хранение, во всяком случае, не является больше главной причиной консервирования продуктов, и ваши консервы не должны застаиваться долго на полках. Консервы, конечно, можно подержать подольше, но, как всякая полезная пища, они должны быть употреблены в соответствующие сроки.

Травы и специи, используемые в консервировании

Травы и листья используются в консервировании, но играют второстепенную роль. Исключением является имеющий сильный аромат лавровый лист, используемый во многих рецептах консервирования. Разница между травами и листьями, с одной стороны, и специями, с другой, иногда чисто условная: специи приготавливаются обычно не из листьев и трав, а из других частей растений.

Гвоздика, например, — это сушеные цветочные бутоны, палочки корицы — скрученные полоски коры одноименного дерева, а кардамон, кориандр и горчица — семена. Мускатный орех — это плод, имеющий приятный вкус и аромат; мускатный «цвет» приготавливают из сетчатой оболочки мускатного ореха. Ягоды можжевельника, горький перец, ягоды гвоздичного дерева и зерна перца — плоды, которые используют в сушеном виде. Укроп — это и трава, и специя, листья, цветки и семена — все используется в консервировании.

Большинство специй можно использовать и целикомыми, и измельченными в порошок — у каждой своя собственная роль в консервировании. Целиковые специи, размятые пестиком в ступке для высвобождения из них масел или, как делают с имбирным корнем, раздавленные ножом, испускают слабый аромат. Но у них есть другие преимущества. Завязанные в узелок из муслиновой ткани, целиковые специи можно готовить вместе с другими компонентами блюда и удалить перед бутелированием. Целиковыми специями часто ароматизируют уксус, в отличие от порошкообразных специй они не делают жидкость мутной.

Свежемолотые специи, измельченные в мелкий порошок при помощи пестика в ступке, в ручной или электрической мельнице для молки, выделяют более сильный аромат.

В продаже часто можно встретить молотые специи. Куркума, например, корень из семейства имбирных, редко продается целиком. Паприка — это неострая смесь сушеного сладкого перца; кайенский перец — напротив, очень острая комбинация различных горьких перцев. Горчичный порошок часто ароматизируют куркумой и другими специями, в дополнение он содержит пшеничную муку, что помогает горчице лучше смешиваться с жидкостями.

Целиковые специи дольше сохраняют свой аромат, чем молотые, но и те и другие быстро его теряют, если подвергаются воздействию воздуха и солнечных лучей. Хранимые в плотно закрытом состоянии в сухом темном месте, они не потеряют свой аромат в течение года и дольше.

Краткая энциклопедия фруктов, ягод, овощей

Абрикос. В плодах абрикоса содержится до 27% сахара, 3,8% яблочной, лимонной и винной кислоты, пектин, крахмал, дубильные вещества, минеральные соли и витамины. Благодаря очень высокому содержанию пектинов абрикосы используют для приготовления наиболее ценных мармеладов, разнообразных джемов, варений (иногда вместе с ядром), а также для приготовления мармеладов из других ягод и фруктов, где не хватает собственных пектинов. Из абрикосов готовят соки, экстракты, сиропы.

Апельсин. Цитрусовое дерево с шаровидной кроной семейства рутовых. Его родиной считается Южный Китай. В России первые апельсины, где выращивали апельсины, появились в начале XVII в. В настоящее время у нас продается около 200 различных сортов и форм плодов апельсина, которые широко используются в кулинарии. Многочисленные сорта апельсина культивируют более 4 тысяч лет. В плодах апельсина содержатся сахара, лимонная кислота, витамины С, группы В, Р, в кожуре — эфирное масло. В домашней кулинарии апельсины используются как в свежем, так и в переработанном виде. Из них готовят соки, джемы, конфитюры. Из корочек апельсина получают эфирное масло и готовят цукаты.

Арбуз. Род однолетних травянистых растений семейства тыквенных, пищевая и кормовая культура. Происходит арбуз от диких растений тропической Африки, в Древнем Египте он был известен еще 4000 лет назад. Столовый арбуз — ценный пищевой и диетический

*Л*АКОМКА

продукт, содержащий 6–12% сахаров, 1,5% клетчатки и гемицеллюлозы, 1–2% пектиновых веществ, каротин, витамины А, В, С и Р, соли натрия, кальция, железа, магния и др. В пищу арбуз употребляют в свежем и соленом виде, приготавливают цукаты, пастилу и мед. Употребление арбуза в пищу рекомендовано при заболеваниях почек, печени, желудка, для лечения подагры и некоторых заболеваний сердца. Благодаря высокому содержанию железа плоды арбуза полезны при малокровии.

Баклажан. Плоды содержат соли железа, калия, натрия, фосфора, меди и др., сравнительно много кобальта, марганца, витамина В₁. Сахара — 3,2–4,6%, белки — 0,6–1,4%, жиры — 0,1–0,4%, клетчатка — 1,4%, также имеется рутин и никотиновая кислота (витамин РР). Баклажан обладает не только прекрасными вкусовыми качествами, но и лечебными свойствами: способствует стимуляции кроветворения при малокровии, снижает уровень холестерина в крови, противодействуя тем самым развитию атеросклероза. Рекомендуют употреблять баклажаны при сахарном диабете и заболеваниях почек, они полезны людям пожилого возраста, больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, наличие большого количества калия усиливает работу сердца и способствует выведению из организма жидкости. Чаще всего из баклажанов готовят икру. Их также тушат в сметане, с томатом и чесноком; запекают с сыром и яйцами; жарят с помидорами, луком и рисом, готовят овощное рагу; солят и маринуют. При всех способах употребления плоды моют. Кожицу снимают в основном при приготовлении икры.

Барбарис. Красные ягоды кустарника барбариса, кислые на вкус. Используются в варке варенья, пасты, джема, при мариновании фруктов, овощей и мяса; подаются к жареному мясу, птице, дичи.

Брусника. Плотная ягода кустарника семейства вересковых. Она богата пищевыми волокнами, содержит витамины С, А, умеренные количества калия, магния, кальция, железа. Варенья, кисели из брусники способствуют восстановлению пониженного аппетита. Приготавливают также бруснику моченую, квашеную, брусничную воду (как аперитив и замену кваса), морс, пастилу.

Вишня. Вишня возбуждает аппетит, благоприятно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта, используется как бактерицидное, отхаркивающее и мягкое слабительное средство. Плоды вишни помогают при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, болезнях суставов. В народной медицине мука, приготовленная из

ядрышек вишневых косточек, используется при лечении подагры, маточных кровотечений, язвы желудка, мочекаменной болезни, а также при камнях в почках и печени. В плодах вишни содержатся глюкоза, фруктоза, лимонная и яблочная кислоты, азотистые, дубильные и красящие вещества. В состав вишни входят пищевые волокна, которые способствуют выведению шлаков из организма, и минеральные вещества (калий, медь, железо, магний, фосфор). Из вишни готовят варенье, джемы, сиропы, компоты, кисели, морсы, наливки, настойки и т. п. Листья вишни используются при мариновании и квашении овощей.

Голубика. Крупная черная с сизоватым налетом ягода кустарника семейства вересковых. Содержит магний, фосфор, железо, кальций, медь, витамины С, В₁, В₂, РР. Полезна голубика при малокровии, для стимуляции поджелудочной железы. Голубика способствует оздоровлению кишечника.

Груша. Богата биоактивными веществами. Плоды груши содержат сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), витамины А, В₁, В₂, Е, Р, РР, С, каротин, фолиевую кислоту, катехины, азотистые вещества, пектины, минеральные соли железа, марганца, йода, кобальта, меди, калия, молибдена, кальция, дубильные вещества, клетчатку. В плодах груш содержатся уникальные эфирные масла, биологически активные вещества, которые способны повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям, оказывать противовоспалительное действие и даже бороться с депрессией.

Рекомендуемые сорта для консервирования и заготовок: *Детская*. Раннелетний сорт, начинает созревать в конце июля — начале августа (в зависимости от погодных условий), когда в садах еще нет спелых яблок. Плоды ярко-желтые, округлые, некрупные, но очень сладкие, сочные, отличного вкуса. Кроме десертного назначения можно использовать для различных домашних заготовок. Особенно вкусными получаются из них компоты и варенья. *Видная*. Летнего срока созревания (середина — конец августа). Плоды крупные (150–180 г), удлиненно-грушевидной формы, красивого зеленовато-желтого цвета с оранжевым румянцем. Мякоть очень сочная, нежная, кисло-сладкая, отличного десертного вкуса. Из плодов Видной кроме обычных видов переработки (соки, компоты, варенье) можно делать очень простое в приготовлении пюре. *Велеса*. Один из самых лучших сортов осеннего срока потребления. Плоды сочные, сладкие, с гармоничным