

Оксана САХАРОВА

# ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ КРУГЛЫЙ ГОД

Лучшие  
рецепты  
консервирования



К

# Оксана Константиновна Сахарова

## **ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ**

### **круглый год. Лучшие**

## **рецепты консервирования**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4602351](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4602351)*

*Живые витамины круглый год: Лучшие рецепты консервирования: ИК  
«Крылов»; Санкт-Петербург; 2010  
ISBN 978-5-4226-0089-2*

### **Аннотация**

Домашние заготовки из овощей – лучшее украшение и повседневного, и праздничного стола. Мало что может сравниться с удовольствием открыть банку консервированных ароматных овощей осенью и зимой. А ведь консервирование – это не только вкусно, но и очень полезно! Ведь неблагоприятные экологические условия, далекое от полноценного питания и постоянные стрессовые ситуации, верные спутники повседневной жизни каждого горожанина, требуют от организма «работы на износ». Нехватка витаминов ведет к нарушению обмена веществ и развитию заболеваний. Преимущества домашнего консервирования – качественные продукты без химии, щадящая обработка и максимально сохраненные витамины. Простые,

понятные и доступные рецепты заготовок помогут вам сохранить свой урожай с пользой для здоровья!

# Содержание

Введение	5
Секреты консервирования	10
Что такое консервирование	10
Подготовка к консервированию	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Оксана Сахарова**

## **Живые витамины**

### **круглый год: Лучшие**

#### **рецепты консервирования**

### **Введение**

Помню, как в детстве мы каждое лето выезжали на дачу. Речка, лес и луга, велосипед и местная детвора – что еще нужно для бесконечных, захватывающих дух приключений? Но стоит признаться, что не меньше нас с братом привлекал бабушкин и, каюсь, соседский огород. Как он притягателен в жаркую пору созревания урожая! До сих пор вспоминаю вкус только что сорванной клубники, свежих, прямо с грядки огурцов и помидоров. А уж про различные бабушкины заготовки и говорить нечего! Смородиновое варенье и яблочный компот, всевозможные соленья, маринованные грибочки – банки с этими сокровищами матово поблескивали в погребе, дожидаясь своего часа быть открытыми и съеденными. Видимо, именно этими детскими воспоминаниями продиктована моя теперешняя тяга к консервированию. Убеждена: мало что может сравниться с удовольствием пола-

комиться любимым вареньем дождливым осенним вечером или открыть банку хрустящих огурчиков зимой. Да с горячей картошечкой, м-м-м... А ведь консервирование – это не только вкусно, но и очень полезно! Давайте ненадолго окунаемся в мир науки и поговорим о таких знакомых нам витаминах.

Давно известно, что для полноценной жизнедеятельности человеку необходим целый комплекс витаминов и микроэлементов. Они способствуют гармоничному течению жизненно важных процессов организма, укрепляют иммунитет, замедляют старение клеток. Кстати, при современном темпе жизни, особенно в крупных городах, некоторые витамины и минералы необходимы в больших количествах, чем принято считать среднестатистически. Ведь неблагоприятные экологические условия, далекое от полноценного питание и постоянные стрессовые ситуации, верные спутники повседневной жизни каждого горожанина, требуют от организма «работы на износ». Нехватка того или иного витамина ведет к нарушению обмена веществ и развитию заболеваний. Так какие же витамины требуются нашему организму и откуда их можно получить?

Немногие знают, что такой необходимый нам витамин С в организме человека не вырабатывается, а поступает только извне. При этом его биологическая роль чрезвычайно велика. Ведь именно аскорбиновая кислота является мощным антиоксидантом (веществом, замедляющим или предотвра-

щающим окисление органических соединений) и участвует в образовании коллагена – основного белка соединительной ткани. В больших количествах витамин С содержится в сладком перце, цветной и белокочанной капусте, в щавеле и различной зелени, в апельсинах и смородине.

Витамин Р, или рутин, по своему биологическому действию схож с витамином С и содержится в тех же овощах и фруктах. Оба этих витамина усиливают и дополняют действие друг друга. Рутин относится к группе биофлавоноидов, участвует в окислительно-восстановительных процессах организма, влияет на проницаемость сосудов, а значит, и на кровоснабжение и обеспечение кислородом всех тканей организма.

Цинк является компонентом более 300 (!) ферментов, участвующих в обмене белков, жиров, углеводов и нуклеиновых кислот. Также цинк связан с образованием костной системы, с процессом регенерации тканей после травм и ожогов. Кстати, дефицит цинка часто сопровождает стрессовые ситуации. К цинкосодержащим продуктам относят морковь, мясо, горох, зерновые.

Витамин К также играет важную роль в формировании и восстановлении костей. Плюс этот витамин обеспечивает синтез такого белка, как остеокальцин. Именно на остеокальцине кристаллизуется кальций. Также витамин К способствует предупреждению остеопороза, участвует в регуляции окислительно-восстановительных процессов организма.

Наиболее богаты витамином К зеленые томаты, брюссельская и цветная капуста.

Витамин А обеспечивает бесперебойную работу зрительных рецепторов. Впервые витамин А был выделен из моркови, поэтому его производные получили название каротиноиды (от англ. *carrot* – морковь). Этот витамин содержится в луке, перце, тыкве, брокколи, петрушке и, как уже упоминалось, в моркови.

Именно в растительной пище содержится большинство необходимых человеку витаминов, поэтому, думаю, никто не будет спорить о том, как вкусно и полезно есть свежие овощи и фрукты. Кстати, в овощах 70–90 % массы составляет вода, а полезное действие на организм обусловлено наличием клетчатки и большим количеством биологически активных веществ.

Но, увы, мы с вами, как жители средней полосы России, из-за особенностей климатических условий лишены возможности круглый год лакомиться свежими овощами. Конечно, в любом современном супермаркете в наличии постоянный ассортимент свежих овощей и фруктов, в том числе и экзотических. Вот только польза от такого изобилия совсем небольшая. Обработка химикатами при длительной транспортировке или искусственные условия выращивания весьма губительно влияют на конечный вкус растительной продукции. К тому же такие овощи имеют более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами, выращен-

ными на открытом грунте. Зимой каждый из нас сталкивался с водянистыми помидорами, красивыми, но безвкусными яблоками, пресными огурцами.

«Что же делать? – воскликнете вы – как сохранить так нужные нам витамины? Неужели авитаминоз неизбежен и единственный выход – бежать в аптеку за синтетическими витаминами?»

Выход есть, и консервирование – один из них. Именно о правильном и сохраняющем витамины консервировании пойдет речь в этой книге.

# Секреты консервирования

## Что такое консервирование

На сегодняшний день существует несколько разных способов консервирования и длительного хранения продуктов. Это маринование, соление и квашение, а также консервирование сахаром. Можно упомянуть и сушку, которая используется, например, для грибов, вяление и копчение, при заготовке мяса и рыбы, а также желирование ягод и фруктов.

Сам термин «консервирование» – это производное от латинского *conserve*, что означает «сохранение». В чем же заключается секрет длительного и безопасного хранения овощей?

При помощи таких процедур, как кипячение (стерилизация) или нагревание (пастеризация), происходит уничтожение микроорганизмов (например, всем известной плесени), которые препятствуют длительному хранению продукции. Стоит заметить, что при правильном процессе тепловой обработки вкус и пищевая ценность овощей и фруктов не меняются. Здорово, не правда ли?

История консервирования уходит корнями в далекое прошлое. До недавнего времени соление было основным способом длительного хранения. Благодаря способности соли кон-

сервировать, предохранять от гниения, продлевать жизнь ей приписывалось множество мистических свойств. Поскольку соль предотвращает гниение, она защищает и от порчи. В раннем Средневековье крестьяне Северной Европы спасали урожай от спорыньи, вымачивая зерна в соляном растворе.

Вот как брошюра «101 способ применения соли», изданная американской компанией «Даймонд Кристал» в 1920-х годах, рекомендовала использовать соль: «Солите, чтобы вареные овощи сохраняли насыщенный цвет; для охлаждения мороженого; чтобы ускорить взбивание крема; чтобы кипящая вода выделяла больше тепла; для удаления ржавчины; для чистки бамбуковой мебели и заделывания трещин. При помощи соли можно крахмалить органзу, удалять пятна с одежды, тушить вспыхнувшее масло, предохранять свечи от оплывания; дольше сохранять свежими срезанные цветы».

Процесс соления продуктов происходит по следующей схеме: соль удаляет из заготовки всю жидкость, а затем продукт впитывает в себя солевой раствор. В соли бактерии не имеют возможности развиваться, в результате происходит необходимая нам длительная консервация продукта.

Соление сегодня очень популярно, но полезным этот способ назвать сложно, ведь в получаемых продуктах очень высоко содержание соли. Но, с другой стороны, в защиту консервирования стоит отметить, что этот метод незаменим при приготовлении различных заготовок для супов, особенно в период межсезонья.

Еще одной древнейшей пищевой добавкой является молочная кислота – натуральный органический консервант. Задолго до того, как стало возможным ее промышленное производство, молочную кислоту получали в процессе естественной ферментации таких продуктов, как сыр, йогурт, соевый соус, маринованные овощи и пиво. Молочная кислота использовалась в качестве регулятора кислотности при переработке плодов и овощей, при изготовлении кондитерских изделий, вина и безалкогольных напитков. На действии молочной кислоты основана процедура квашения и маринования.

**Квашение** – это соединение процесса соления и природного консервирования пищи органическими кислотами. Натуральные молочнокислые бактерии разрушают сахар и углеводы, содержащиеся в продукте, а затем производят органические кислоты. В свою очередь, эти кислоты мешают развитию грибков и плесени.

**В мариновании** обычно применяются молочная или уксусная кислота. Они безвредны для человека, но губительны для развития патогенной микрофлоры и бактерий.

Кстати, замедлить или вовсе устранить жизненную активность бактерий и микробов можно не только с помощью кислоты или соли. Возможно это и при создании высокой концентрации сахара. Но этот способ подходит исключительно для продуктов с высокой собственной кислотностью, иначе возникает опасность появления в продукте пищевой плесени.

сени. Засахаривание широко используется в кондитерской промышленности, когда фрукты и некоторые овощи сушат, предварительно пропитав их сахарным раствором. Именно так делают цукаты.

Первым волшебником от консервирования можно назвать повара-француза Николя Аппера. Конечно, кому же как не уроженцу Франции – истинной родины высокой кухни – вершить очередную революцию в кулинарии! Любознательный Николя решил поставить опыт – заполнить банки мясом и бульоном, плотно их закрыть и прокипятить. И – о чудо! – после многомесячного хранения содержимое все еще было великолепного качества! Благодаря данному изобретению в 1795 году Аппер был награжден золотой медалью «Благодетель человечества», а его имя навеки вошло в историю кулинарного искусства.

Теоретическое обоснование консервирования дал снова француз, на этот раз химик, Луи Пастер. Произошло это в XIX веке. Пастер скрупулезно изучал и анализировал природу существования патогенных микробов, прежде всего различных грибков, дрожжей и плесени. Итогом его изысканий стало открытие метода уничтожения зародышей различных форм микроорганизмов. В честь своего изобретателя данный метод был назван пастеризацией.

Но при всей доступности и кажущейся простоте консервирования в этой науке существуют свои незыблемые правила и хитрые приемы, без которых успешного результата

попросту не добиться. В чем же кроется секрет мастерски приготовленных консервированных овощей? Разберемся по порядку и начнем с правильной подготовки к консервированию.

# Подготовка к консервированию

## Первичная обработка

Итак, для начала необходимо перебрать и рассортировать овощи, которые вы собираетесь в дальнейшем законсервировать, рассортировать по зрелости и размеру. Не бойтесь жестко отбраковывать негодное сырье, иначе один-два испорченных плода испортят все заготовки. Не должно быть перезревших, вялых овощей с подгнившими, мягкими боками. Сильно отличающиеся друг от друга по размеру плоды усложнят процесс консервирования, так как мелкие овощи быстрее дойдут до готовности, а крупные останутся сырыми, особенно в середине.

Также необходимо отделить овощи от листиков, завязей, удалить веточки и чашелистики. В некоторых случаях, как это бывает с баклажанами и тыквой, снять кожуру и удалить семена. Кстати, чистить и резать на части овощи можно только ножом из нержавеющей стали, так как все остальные металлы при контакте с овощами дают окислительную реакцию. Сердцевину и кожуру удаляйте с помощью специального ножа или ложкой с заточенными краями.

Мыть овощи необходимо несколько раз. В первой воде остается весь крупный мусор и видимая грязь. Промытое в

первичной таре перекладываем в ведро с чистой водой. Снова моем и перекладываем в третью заключительную воду. Огурцы и помидоры удобно мыть в металлических сетках или дуршлагах, опуская их в воду, а затем встряхивая.

## Бланширование

Когда процесс сортировки и мытья закончен, приступают к **бланшированию**. Бланширование (от французского *blanchir* – обдавать кипятком) – это быстрое обваривание или обработка паром. Этот прием широко применяется в современной кулинарии, начиная с необходимости снять шкурку со свежего помидора и заканчивая «запечатыванием» мяса перед варкой. В результате бланширования многие овощи меняют цвет, чаще всего белеют.

Бланширование применяют прежде всего для дезинфекции, ведь воздействие высокой температуры убивает большую часть микроорганизмов. Также бланширование – это альтернатива варке, ведь при длительной тепловой обработке овощи теряют витамины, ухудшается их вкус. А при бланшировании создается так называемая защитная пленка на поверхности овощей. Пленка купирует, заваривает овощ, предотвращая потерю сока при дальнейшем консервировании.

Бланширование делает овощи более эластичными, они легче укладываются в тару, не лопаются и не ломаются. При

бланшировании толстокожих плодов на их поверхности появляется сеть мелких трещинок, через которые маринад лучше проникает внутрь овощей. Также через трещины удаляется воздух, и овощи дольше сохраняются в целом виде.

Рекомендуется бланшировать огурцы (для лучшей про-солки), белокочанную капусту и баклажаны (для удаления избыточной горечи), цветную капусту и т. д. Например, в балканской кухне бланшируют все корнеплоды перед их дальнейшим квашением.

Бланширование проводят паром или водой, подогретой до 80—100 °С. Сырье окатывают кипятком в любом сосуде, кроме дуршлага, где вода быстро проходит наружу. Продолжительность процедуры зависит от размера и зрелости овощей, а также от консистенции мякоти. После процедуры бланширования сырье рекомендуется погрузить в холодную воду на 5—10 минут, чтобы остановить прогревание плодов.

## **Маринование**

Для маринования овощей в заливке используют сахар, соль, уксус, различные травы и пряности – хрен, листья смородины, вишни, дуба, укроп, перец горошком, кориандр, лавровый лист и т. д. Раствор сахара и соли предварительно доводят до кипения, затем в него кладут пряности. Обратите внимание: уксус или его эссенцию ни в коем случае не следует добавлять во время варки маринада – он попросту ис-

парится. Правильно уксус вливать в заливку непосредственно перед ее розливом по банкам. Также уксус можно добавлять в банки, в уже готовый продукт. Обратите внимание: при приготовлении маринада следует использовать эмалированную посуду.

Одним из важнейших этапов подготовки к консервированию является процесс мытья инвентаря и тары. Стоит вам здесь немного схалтурить, понадеяться на авось, и вся дальнейшая работа пойдет насмарку. Итак, для начала поразмыслите над тем, какую тару для консервирования лучше выбрать в данном конкретном случае. Понятно, что удобнее и быстрее работать с трехлитровыми банками. Но возникает закономерный вопрос – успеете ли вы съесть все содержимое открытой банки до того, как оно испортится? А может быть, вы планируете подарить кому-то из друзей или сослуживцев пару небольших баночек домашнего варенья или маринованных огурчиков? В этих случаях для заготовок лучше выбрать 800-граммовые или литровые банки. Работы, конечно, будет больше, зато в итоге вы все равно выиграете и все останутся довольны.

Перед мытьем внимательно осмотрите банки на предмет трещин и сколов. Все, что не внушает доверия, отставьте в сторону. Далее стеклянные банки, уже бывшие в употреблении, с фрагментами этикеток и следами прошлой консервации, а также крышки замочите в теплой мыльной воде часа на два. Затем ершиком или жесткой губкой тщательно по-

трите каждую банку и крышку, удалив всю видимую грязь и пыль. Несколько раз ополосните чистой проточной водой и проверьте на свет качество мойки. Далее обмойте каждую банку внутри кипяченой водой и поставьте сушиться на столе перевернутыми кверху доньшком, предварительно подстелив полотенце, бумагу или чистую марлю. Процесс мытья тары рекомендуется завершить за 2 часа перед самым консервированием. Перед наполнением банок сырьем необходимо еще раз обдать их кипятком.

Одноразовые металлические крышки моют в теплой мыльной воде. Резиновые вставки предварительно вытаскивают и тоже промывают.

Крышки и кольца ополосните и сложите в кастрюлю. Внимание! Крышки лучше не класть столбиком друг на друга, а несколько сместить, чтобы между ними было свободное пространство. Налейте в кастрюлю воды так, чтобы весь инвентарь был полностью погружен в воду. Прокипятите на слабом огне в течение 15 минут. Далее, до использования во время консервирования, храните крышки и кольца не более 2 часов в той же кастрюле. Воду не сливайте! Если процесс заготовки затягивается, снова прокипятите крышки в той же воде в течение 3–5 минут.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.