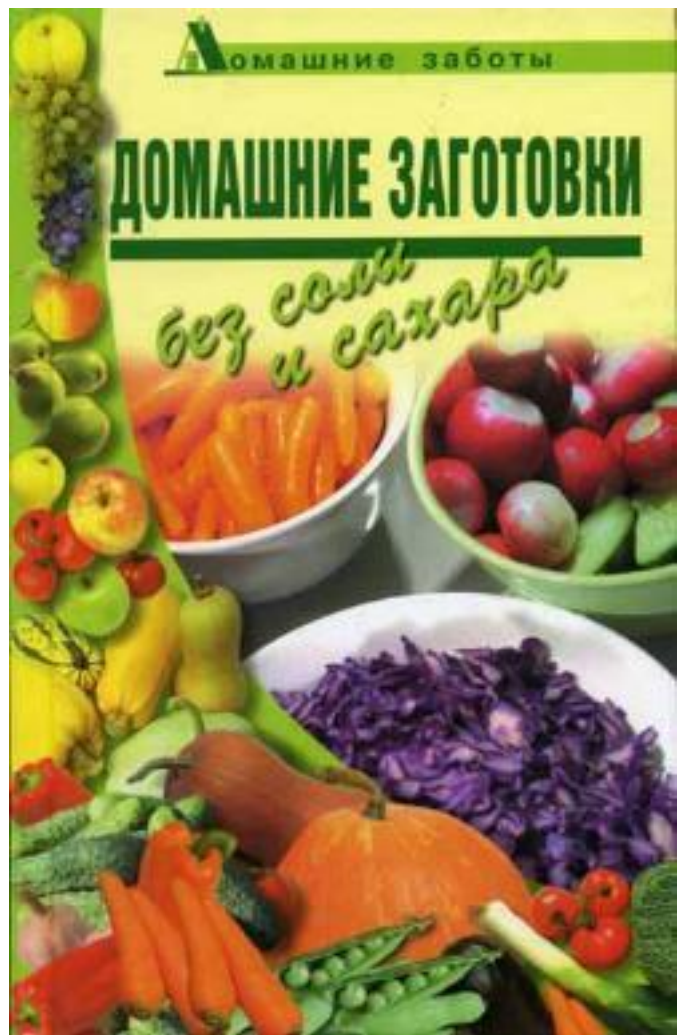


Домашние заботы

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

*без соли
и сахара*



Любовь Поливалина

**Домашние заготовки
(консервирование
без соли и сахара)**

«Научная книга»

Поливалина Л. А.

Домашние заготовки (консервирование без соли и сахара) /
Л. А. Поливалина — «Научная книга»,

Книга содержит рецепты консервирования без соли и сахара самых разнообразных пищевых продуктов – фруктов, овощей, ягод, грибов. Благодаря этой книге даже начинающая хозяйка без проблем освоит столь технологически сложный и трудоемкий процесс, как консервирование. С ее помощью вы сможете разнообразить меню своей семьи, причем сделаете это без особых денежных затрат и с заметной экономией времени при приготовлении консервированных продуктов.

Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Основные правила сушки и приготовления блюд из сушеных продуктов	6
Сушка грибов	25
Глава 2	27
Основные правила замораживания овощей и ягод и приготовления блюд из замороженных продуктов	27
Замораживание овощей	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Любовь Александровна Поливалина

Домашние заготовки

(консервирование без соли и сахара)

Введение

Здравствуйтесь, дорогие читатели!

В нашей книге мы хотим поделиться с вами секретом экономии времени и денежных затрат. Мы хотим рассказать о консервировании.

Как известно, консервирование – уникальный процесс, который позволяет нам долгими зимними вечерами наслаждаться дарами лета. Ведь иногда так хочется съесть свежую вишню, огурец или помидор. Для этого нужно только достать из погреба заветную банку и получить огромное удовольствие.

Конечно, вы давно знаете все эти факты. Но как сделать так, чтобы, открыв банку, вы смогли действительно получить наслаждение, а не горькое разочарование от того, что потратили массу времени и сил на то, что в итоге и продуктом назвать трудно.

В этом вам поможет наша книга. В ней вы найдете огромное количество рецептов: варений, солений, салатов, компотов и т. д. В дополнение к этому книга содержит множество полезных советов по выбору, подготовке и хранению продуктов, подготовке оборудования, тары и инвентаря для консервирования в домашних условиях и многое другое. Создавая книгу, мы позаботились о вашем здоровье и здоровье ваших близких – все представленные рецепты почти не содержат соли и сахара, что делает их как вкусными, так и полезными.

Надеемся, что вам не придется собирать рецепты у соседок и знакомых. Нужно будет только открыть нашу книгу, и все секреты, которые делают просто хозяйку настоящей хозяйкой, станут вам доступны.

Глава 1

Сушка овощей, грибов и фруктов

Основные правила сушки и приготовления блюд из сушеных продуктов

Сушка овощей, фруктов и грибов является одним из наиболее распространенных способов заготовки продуктов на зиму. Во время сушки из продуктов удаляется большое количество влаги, и благодаря этому овощи и фрукты способны сохраняться на довольно длительный срок. При сушке уменьшается общий вес продукта, увеличивается содержание сухих веществ, однако теряется значительное количество витамина С. Поэтому существует правило, которое позволяет сохранить как можно больше этого витамина в продукте: для этого овощи лучше подвергать сушке осенью. Также следует знать, что большее количество витаминов сохраняется в овощах, которые сушат не на солнце, а на огне.

Необходимо помнить о том, что при сушке надо выпаривать 80–90 % первоначально содержащейся в продукте воды. Если воды выпарится меньше, то овощи во время хранения могут сгнить или в них заведутся мелкие паразиты, которые испортят заготовки. Если же выпарить воды больше необходимого, то во время дальнейшего применения сухих продуктов будет трудно вернуть их первоначальное состояние, а следовательно, произойдет утеря вкусовых и витаминных свойств.

Высушивание продуктов может происходить как на открытом воздухе, под солнцем, так и в различных сушильных устройствах. На процесс сушки прежде всего влияют температура и скорость движения воздуха в сушильном устройстве. Поэтому в начале сушки нужно поддерживать высокую температуру и скорость движения воздуха. К концу сушки влияние движения воздуха практически отсутствует, а температура становится значительно меньше, чем в начале, иначе овощи или фрукты могут просто сгореть. На скорость сушки также оказывает влияние содержание водяных паров в воздухе. Например, чем выше температура воздуха, тем воздух при данных условиях суше, поэтому он примет в себя больше водяных паров из подвергнутых сушке продуктов. Если же воздух слишком влажен, то сушка будет протекать медленнее.

Стоит помнить о том, что во время сушки происходит изменение биохимических и органолептических свойств овощей и фруктов. Высушивание продуктов является необратимым процессом, поэтому нельзя при помощи обратного воздействия воды придать овощам исходную форму. При сушке происходит изменение цвета продукта, чаще всего овощи и фрукты приобретают буроватый цвет, а некоторые пряности и зелень могут приобрести даже черный цвет. Также изменяются вкусовые качества сушеных продуктов. В процессе сушки происходит снижение содержания в продуктах многих витаминов, поэтому некоторые овощи и фрукты необходимо перед сушкой слегка отварить, чтобы таким способом снизить активность присутствующих в продуктах активных ферментов, которые могут испортить вкусовые качества продукта. Одним из основных показателей качества сушки является способность продукта к набуханию, благодаря чему он может вернуть себе первоначальный вид.

Существует несколько способов сушки продуктов. Это сушка на солнце, сушка в духовке, сушка на радиаторах центрального отопления и сушка в домашней сушилке.

Самым распространенным способом является сушка на солнце. Этим способом сушки пользовались еще в древние времена, когда не существовало специальных приспособлений для сушки продуктов. До сих пор сушка на солнце является для многих основным способом засушивания овощей на зиму. Кроме того, подобной сушке подвергаются практически все овощи

и фрукты. Этот способ заключается в том, что продукты сушат на солнце во время теплой и сухой погоды в среде, не содержащей пыли, куда не могут проникнуть посторонние вещества и насекомые, способные навредить заготовкам. Часто сушку на солнце сочетают с сушкой в духовке, при этом на солнце плоды подсушивают или досушивают.

Для сушки в духовке пригодна электрическая духовка или духовка в печи на твердом топливе. Использование духового шкафа в газовой плите возможно только тогда, когда нагреваемый объем духовки полностью отделен от горелки. Это необходимо потому, что продукты горения газа неблагоприятным образом влияют на качество приготавливаемых продуктов и, кроме того, содержат большое количество водяного пара, который также нежелателен при сушке овощей и фруктов. При сушке вода, содержащаяся в продуктах, испаряется из них и превращается в водяной пар, содержание которого в духовке со временем увеличивается. Поэтому необходимо отводить насыщенный водяным паром воздух. Для этого в большинстве случаев достаточно всего лишь приоткрыть дверцу духовки.

Если сушка происходит в электрической духовке, то необходимо включить самый маленький нагрев. Большой нагрев используют только после частичной усушки плодов на солнце. При сушке плодов в духовке необходимо контролировать температуру при помощи термометра и регулировать степень подачи тепла. Чаще всего подаваемую теплоту уменьшают перестановкой решеток с продуктами на другое расстояние от источника тепла или уменьшают доступ тепла к готовящимся плодам.

Сушка на радиаторах центрального отопления, т. е. на батареях, возможна только во время отопительного сезона, причем сушить на них можно лишь мелкие кусочки или зелень. Для этого изготавливают специальные решетки, подходящие по размеру к верхней части радиатора, или используют простую газету. Такую решетку ставят прямо на радиатор, а газету или другую бумагу – на специальные подставки. Сверху раскладывают кусочки фруктов или овощей.

Для сушки большого количества овощей и фруктов можно использовать маленькую домашнюю сушилку, которую можно соорудить самостоятельно. Такая сушилка облегчит и ускорит сушку продуктов. Особенно удобна она в использовании, если вы заготавливаете много сушеных овощей каждый год.

Домашние сушилки могут подогреваться за счет теплого воздуха, поступающего от обыкновенной газовой плиты. Для этого достаточно просто поставить или повесить ее над плитой. Также в сушилке можно установить инфракрасные лампы, которые будут излучать необходимое для просушивания овощей тепло. Или же можно сделать у сушилки высокие ножки и програвать ее на пропановой горелке.

Ящик для сушилки делают из металлических пластин (жести), при этом передняя стенка является съемной, так как она служит для установки решеток, на которых будет происходить сушка плодов. В нижней пластине ящика необходимо сделать заслонки, при помощи которых будет регулироваться приток тепла. А в верхней пластинке сушилки делают отверстия, через которые будут выходить излишний воздух и водяные пары. При этом если сушилка будет обогреваться благодаря теплоте воздуха, исходящему от плиты, то приток тепла можно регулировать перестановкой сушилки в разные места плиты.

Если ваша сушилка обогревается инфракрасными лампами, то ее следует изнутри выложить алюминиевой фольгой. Она будет отражать инфракрасные лучи, исходящие от ламп, и возвращать их на высушиваемые плоды. Сами инфракрасные лампы следует поместить на боковые стены сушилки. Достоинство подобной сушилки состоит в том, что инфракрасное излучение приводит к малым потерям воздуха и сухого вещества (просушенных частей плодов), т. е. они не сгорают и не черствеют в то время, пока высушивается середина плода. Кроме того, инфракрасное излучение поглощает из продуктов необходимую влагу, окончательно высушивая не только края плодов, но также и их середину.

Для того чтобы при сушке плодов в сушилке с инфракрасными лучами был достигнут максимальный результат, необходимо разложить их на решетке сушилки тонким слоем и чаще переворачивать. В духовом шкафу, печке или сушилке рекомендуется сушить большие плоды, такие как цветная капуста, яблоки, груши, сливы, помидоры. Если же вы хотите высушить зеленые части растения, зелень или небольшие кусочки тех же самых плодов, то сушку лучше проводить на солнце.

На свежем воздухе сушку продуктов лучше всего проводить на лотках или на специальных ситах. Для этого изготавливают раму из деревянных планок, а к ней прибавляют параллельные друг другу деревянные планочки, расположенные на расстоянии 3–4 см. Также на раму можно натянуть металлическую сетку из нержавеющей стали с отверстиями в 2–8 мм, чтобы мелкие кусочки плодов или зелени не выпали из рамки. Для того чтобы сетка не провисала под тяжестью положенных на нее плодов, к нижней части рамы следует прикрепить шурупами несколько деревянных планок, которые будут поддерживать металлическую сетку. Подобные рамки можно также изготавливать из обыкновенных прутьев, проволоки или пластмассы. Если вы сделали плетение из проволоки или нержавеющей стали, то решетку необходимо накрыть тканью, сделанной из натуральных волокон (но ни в коем случае не синтетической), или бумагой, чтобы сохнувшие плоды не касались железа и не впитывали его запах.

Однако при изготовлении подобной сушилки следует помнить, что железные сита и рамки не годятся для сушки. Если же вы все-таки решили использовать жесть, то при сушке ее лучше всего покрыть пергаментом или тканью из натурального волокна. В этом случае ткань будет впитывать влагу с нижней стороны сохнувших плодов. Также в продаже можно найти специальную жесть с маленькими отверстиями, предназначенную для сушки плодов. Такая жесть называется перфорированной.

Существуют некоторые правила, которые позволят вам высушить продукты так, чтобы они были пригодны для дальнейшего употребления.

Не все фрукты и овощи можно подвергать сушке, а только их некоторые виды, а также в основном все виды зелени (петрушку, укроп, любисток, сельдерей, мяту, шалфей и др.). Для сушки подходят спелые, свежие и здоровые овощи и фрукты. Также можно взять немного подпорченные, но в этом случае следует удалить всю порченную часть, чтобы во время сушки не пропала остальная часть плода. Отобранные на сушку продукты хорошо промывают, очищают от кожуры, если это необходимо, удаляют из них косточки, сердцевину, остатки соцветий и плодоножки. Ботву и зелень также промывают, удаляют твердые части, такие как стебель, а затем высушивают на сите или на ткани.

Такие овощи, как морковь, петрушка, кольраби, сельдерей, перед просушкой необходимо нарезать кусочками или протереть на терке, а потом на короткое время погрузить в кипящую воду.

Если вы собираетесь высушить светлые фрукты, то их после очистки необходимо замочить в подкисленной воде, чтобы они не потемнели, а сохранили свой естественный цвет. Также фрукты можно обваривать раствором сахара. В таком случае перед использованием они легко набухнут и сохранят свой цвет и форму.

Качество высушенных фруктов и овощей также зависит от температуры, при которой проводилась их сушка. В начале сушки необходимо сохранять низкую температуру. Если же сушку проводить при более высоких температурах, то это может испортить продукты. Поверхность сушеных плодов станет закостенелой, а влага из середины плода не сможет выйти, поэтому плоды могут потрескаться, к тому же из них вытечет сок. После первичной сушки, когда необходимое количество влаги выйдет из плода, температуру можно повысить, так как после частичного испарения воды нет возможности для растрескивания плодов.

Досушивают плоды при низкой температуре. Решетки с кусочками переставляют на верхнюю часть сушилки или же, если позволяют погодные условия, плоды выставляют на солнце.

Фрукты в начале и конце сушки необходимо сушить при температуре около 50–60 °С, а главная сушка происходит при температуре 65–80 °С. То же самое относится и к овощам, которые перед сушкой не были отварены. Если же овощи предварительно были отварены, то сначала их сушат при температуре 75–80 °С, а затем при 65–70 °С. Овощную ботву, зелень, ароматические растения и растения, которые затем будут служить в качестве приправы, сушат при температуре 55 °С, чтобы они не потеряли своих ароматических качеств.

Если сушка плодов или зелени производится на свежем воздухе (или на радиаторах центрального отопления), то следить за температурой и регулировать ее необязательно. Однако надо следить за тем, чтобы на высушиваемые фрукты не попадали влага от росы, дождя или поливаемых растений, иначе они не только будут дольше сушиться, но также могут покрыться плесенью. Чтобы избежать этого, не рекомендуется раскладывать плоды и зелень близко друг к другу или в большом количестве на один поднос. Также необходимо предотвратить попадание на плоды пыли, грязи или насекомых, которые могут в них завестись.

Поэтому следует каждый день перебирать или переворачивать овощи и зелень и при необходимости убирать из них посторонние вещества, которые могут испортить плоды.

Просушенные плоды необходимо беречь от влаги и насекомых, поэтому их надо хранить в сухом и прохладном месте. Для хранения сухих плодов и зелени используют мешочки из плотной ткани, целлофановые пакеты, бумажные или деревянные коробки, а также стеклянные и деревянные банки. Какую бы тару для хранения сушеных продуктов вы ни выбрали, следует помнить, что и в ней они могут оказаться поражены влагой или насекомыми. Поэтому необходимо хранить продукты в сухом месте.

Чаще всего хранение сушеных плодов производится в деревянных банках и коробках, например в почтовых ящиках. Лучше всего, если такая тара изнутри просмолена или покрыта лаком, который будет безвреден для хранящихся плодов. В этом случае влага снаружи не сможет проникнуть внутрь коробки. Тканевые и целлофановые пакеты следует также хранить в местах, недоступных влаге. Для этого подойдут продуктовые шкафы.

Если сушеные продукты хранятся в кладовой или в подвале, в которых часто бывает сыро, то необходимо регулярно проверять состояние плодов. Для того чтобы плоды сохранились долгое время, следует наполнять тару в сухом и прохладном помещении.

Чтобы сушеные плоды и зелень не занимали при хранении много места, можно утрамбовывать их в приготовленной таре. Особенно часто это делают с ботвой растений и зеленью, так как они достаточно легко ломаются, в результате чего в небольшую банку можно уместить большое количество сухой травы. При этом не стоит бояться, что зелень может испортиться. Такого с ней не случится. Однако не рекомендуется плотно укладывать дольки овощей и фруктов, так как они могут ломаться, а при долгом хранении рассыпаться на очень мелкие кусочки.

Очень часто бывает так, что в таре с сухими плодами и травами заводятся различные насекомые, особенно моль. Ее личинки могут пожирать и загрязнять сушеные плоды. Поэтому очень важно периодически осматривать плоды.

Если вы заметили, что ваши сушеные продукты подверглись нападению насекомых, то их следует перебрать и устранить поврежденные, а неповрежденные необходимо использовать в самое ближайшее время. Заплесневевшие и поеденные насекомыми плоды использовать в пищу не рекомендуется, чтобы не причинить вреда своему здоровью.

К использованию сушеные фрукты и овощи подготавливают следующим образом. Сначала их необходимо тщательным образом промыть в холодной воде. Затем замочить на несколько часов в воде. Через 2–3 ч, когда плоды достаточно набухнут, вновь промыть их и отварить в воде до готовности. Для того чтобы плоды были более вкусными, их рекомендуется отварить в той же воде, в которой они до этого замачивались. В этом случае все вкусовые свойства останутся в плодах, а не выварятся в свежей воде.

После того как вы отварите плоды, их можно сразу употреблять в пищу или же приготовить из них какое-нибудь блюдо.

Сушка овощей и зелени

Овощи, содержащие 80–90 % воды, легко подвергаются воздействию различных микроорганизмов. Если же снизить содержание воды в овощах до 15 %, то они становятся малодоступными воздействию микроорганизмов.

На этом и основан метод сушки овощей, широко применяющийся для заготовки их впрок. В сушеном виде овощи имеют очень компактный вид, поэтому они удобны для хранения, так как занимают малое количество места, а также для перевозки.

Также сушеные овощи являются хорошо сохраняющимся продуктом.

Сушеные овощи прекрасно подойдут для приготовления зимой различных супов, борщей, бульонов. Так как перед сушкой из овощей удаляются несъедобные части, такие как кожура, семена, эти продукты не нуждаются в предварительной очистке и сортировке перед их употреблением.

Кроме того, в сушеных овощах сохраняются питательные вещества и даже свойственный свежим овощам запах, поэтому в зимние месяцы они являются прекрасным поставщиком витаминов и минералов в человеческий организм.

Сушеная зелень также содержит много питательных веществ и полезна при приготовлении различных блюд. Поскольку сушеная зелень более компактна, ее можно растолочь и, хорошенько утрамбовав, поместить в небольшую по емкости баночку. Каждую из засушенных трав лучше всего хранить отдельно от других, в банке с плотно закрывающейся крышкой. А брать зелень можно только сухой ложкой или сухими руками, чтобы не допустить попадания влаги внутрь банки.

Сушеная петрушка

Для засушки используют зеленую свежую петрушку, без повреждений и желтых частей. Сначала петрушку промывают в воде и оставляют ее хорошо обсохнуть. Противень или решетку, на которых будет сушиться петрушка, покрывают тонким слоем пергаментной бумаги. Затем на противень выкладывают зелень и сушат в приоткрытой, слабо прогретой духовке или сушилке при температуре до 40 °С.

Также можно сушить петрушку на открытом воздухе, в тени, чтобы лучи солнца не спалили ее. Когда петрушка окончательно высохнет, ее необходимо измельчить, разложить по банкам или коробкам и плотно закрыть. Храните посуду в сухом месте.

Сушеные корни сельдерея

Необходимо использовать свежие корни сельдерея. Корни слегка отмачивают в холодной воде, затем хорошо промывают, очищают от кожицы, ополаскивают, нарезают на две или четыре части и отваривают в воде, чтобы сельдерей размягчился так, что он не будет легко соскальзывать с вилки. После этого корни сельдерея нарезают тонкими пластинками, кубиками или соломкой, раскладывают тонким слоем на решетке и сушат в духовке или сушилке сначала при температуре 60 °С, затем при 70 °С, а досушивают опять при температуре 60 °С.

Правильно засушенный сельдерей должен быть упругим, подобным резине, а на его срезе не должно быть влаги. Хранить сушеные корни сельдерея следует в целлофановых пакетах или в плотно закрывающихся коробках.

Сушеная ботва сельдерея

Подойдет только свежая ботва сельдерея, не поврежденная насекомыми и не пожелтевшая на солнце. Если же такие листья в ботве имеются, то их следует удалить. После этого ботву промывают и оставляют хорошо обсохнуть. Просохшую ботву следует нарезать на куски длиной 10 см. Решетку или противень застилают пергаментной бумагой, сверху тонким слоем раскладывают нарезанную ботву сельдерея и сушат в слабо прогретой, приоткрытой духовке

или в сушилке при температуре до 40 °С. Также можно сушить на свежем воздухе, в тени, под навесом.

Правильно засушенная ботва должна быть зеленой, легко ломающейся. После сушки ее надо размять, рассыпать по баночкам и плотно закрыть. Хранить баночки с сухим сельдереем следует в сухом месте.

Сушеный иван-чай

Следует собрать молодой иван-чай, срезать с него стебельки, а саму веточку выкинуть. После этого промыть траву в холодной или теплой воде, дать высохнуть и разложить на противне или решетке, покрытой тканью. Сушить в течение нескольких дней, до тех пор пока иван-чай не будет легко ломаться и крошиться в руках. Тогда его надо положить в стеклянную баночку, утрамбовать и хранить в прохладном и сухом месте.

Сухой иван-чай можно добавлять в заварку, чтобы чай получался вкуснее и полезнее, потому что в этой траве содержится много питательных веществ.

Сушеные листья одуванчика

Подойдут только листья одуванчиков, собранных ранней весной, потому что они не горчат. Горечь в них появляется лишь позднее. При этом в пищу употребляются только нежные светло-зеленые листья. Листья надо промыть и на полчаса поместить в холодную воду. Только так можно избавиться от возможного горького привкуса. После этого листья надо достать из воды, дать им просохнуть и выложить на скатерти или противне, покрытом тканью. Листья одуванчика сушатся в течение нескольких дней, во время которых их надо переворачивать.

Хранить рекомендуется в бумажных и целлофановых пакетах, можно также в деревянной и стеклянной таре, в сухом месте.

Сушеный укроп

Необходимо отобрать мелкие стебли молодого зеленого укропа, не поврежденные насекомыми или солнцем. Стебли следует ополоснуть в холодной воде и оставить хорошо обсохнуть. Затем просохший укроп надо связать в маленькие пучки и сушить на солнце или в тени на сквозняке. Засушенный укроп надо размять и разложить по баночкам с завинчивающимися крышками или по плотно закрывающимся коробкам. Хранить в сухом месте.

Также можно сушить укроп не пучками, а разложив его на ткани или пергаментной бумаге.

Сушеный щавель

Для сушки подойдет молодой щавель, собранный весной или осенью. После сборки его необходимо перебрать, удалив больные и поврежденные листья. После этого надо разложить щавель на скатерти или решетке, покрытой тканью, и сушить на открытом воздухе.

Хранить можно в больших банках или ящиках, выстланных бумагой.

Приготовленный таким способом щавель лучше соленого.

Сушеный базилик

Для сушки следует собрать молодой базилик, отобрать здоровые и неповрежденные листочки, удалить крупные стебельки, после этого промыть в теплой воде, откинуть на сито и подождать, пока стечет вся вода. Затем разложить базилик на скатерти или противне, так чтобы листочки лежали подальше друг от друга и не слипались вместе, и поставить сушиться на свежем воздухе, в тени.

Также можно сушить базилик дома на радиаторе центрального отопления или над духовкой. Через 2–3 дня такой сушки базилик можно поставить в место, где не так жарко, и продолжать сушить его. Листочки необходимо переворачивать, чтобы они лучше высохли. После просушки базилик можно хранить в стеклянных и деревянных емкостях, которые следует держать в сухом месте.

Сушеный эстрагон

Для сушки пригоден только эстрагон с маленькими стебельками, срезанный каждый месяц в новолуние. Траву надо перебрать, положить на ткань или пергаментную бумагу и сушить на открытом воздухе. Для хранения эстрагона прекрасно подойдут большие банки или деревянные ящики, которые следует обложить бумагой.

Сушеный майоран

Молодой майоран необходимо срезать, перебрать, промыть. Сушить его следует на открытом воздухе, развесив на веревке, или же в печи или духовке на решетке, покрытой пергаментной бумагой. Положить надо в банки или ящики, выложенные бумагой, сверху покрыть бумагой.

Хранить посуду с сушеным майораном следует в сухом месте.

Сушеная мята

Для сушки подойдет молодая мята с зелеными неповрежденными листиками и соцветиями. Собранную мяту надо перебрать, избавиться от толстых стеблей и гнилых листьев, ополоснуть в теплой воде, чтобы смыть пыль, дать высохнуть. После этого положить траву на поднос, решетку, покрытую тканью, и поставить сушиться в тени, можно на открытом воздухе или в помещении. Мята сушится в течение нескольких недель, при этом ее время от времени следует переворачивать. После просушки мяту складывают в стеклянные банки, которые хранят в сухом месте.

Сушеный шпинат

Способ первый. Собранный шпинат переберите, вымойте, опустите в немного подсоленную воду, которую доведите до кипения, после чего кастрюлю сразу же снимите с огня. Потом откиньте шпинат на решето и подождите, когда вода стечет. Затем переложите шпинат на противень или решетку, покрытые пергаментной бумагой, и поставьте в не слишком горячую печь. Сушите при температуре не более 40 °С. После просушки шпинат храните в больших ящиках или банках, выстланных бумагой.

Способ второй. Для сушки подойдет молодой шпинат, который предварительно надо тщательно перебрать, избавившись от поврежденных листьев. После этого положите шпинат на скатерть или решетку, покрытую тканью, и сушите на открытом воздухе. Хранить сушеный шпинат можно в больших банках или ящиках, выстланных бумагой.

Сушеный лавровый лист

Для засушки лучше всего взять крупные, зеленые, неповрежденные листья. Обычно лавровые листья сушат прямо с ветками, так как таким способом их лучше хранить, но можно и обобрать ветку, если на ней имеются плохие и не пригодные для сушки листья. Лавровые листья необходимо промыть, избавив от грязи и пыли, дать им просохнуть на скатерти. После этого ветви свяжите вместе при помощи веревки или лоскута ткани и вывесите на свежий воздух. Сушить лавровые листья на воздухе следует 2 дня. После этого их заносят в дом и в таком же связанном состоянии вешают на стену или кладут в продуктовый ящик.

Если же листья с ветки пришлось снять, то их промывают, дают им высохнуть, раскладывают на ткани или бумаге и также сушат на открытом воздухе 1–2 дня. Потом складывают в целлофановый, бумажный пакет или любую коробку и хранят в сухом и прохладном месте.

Листья лучше не ломать, а сохранить в целом виде.

Сушеное ассорти из зелени

Зелень можно сушить и хранить не по отдельности, а вместе. Для такого сушеного ассорти подойдут корни сельдерея, порея, петрушка, молодой вылущенный горох. Их необходимо высушить описанным выше способом, смешать и вместе положить в банки или ящики, обложенные бумагой.

Такое ассорти подойдет для бульона, соусов, ухи, овощного рагу и других горячих блюд.

Сушеные листья смородины

Для сушки пригодятся только листья черной смородины. Надо собрать достаточно крупные, но не старые листья, при этом поврежденные использовать не рекомендуется. Листья необходимо промыть, дать им высохнуть, а затем разложить на противне или решетке, предварительно покрытых тканью. Во время сушки листья надо переворачивать, чтобы они равномерно просохли со всех сторон.

Сушить до тех пор, пока листья не будут легко ломаться в руке.

Хранить рекомендуется в целлофановых пакетах, стараясь не измять листья до их употребления.

Сушеные листья смородины пригодны не только для заварки чая, но также могут служить прекрасной приправой к рыбным и мясным блюдам.

Сушеная капуста

Способ первый. Потребуется еще не увядшие листья капусты. Их необходимо промыть, удалить мощные жилы и нарезать на длинные, узкие полосы. Затем приготовленные капустные полосы надо погрузить в кипящую воду, отварить в течение 3–4 мин, потом слить воду через сито и дать листьям капусты просохнуть.

После этого разложите листья на решетке или противне, покрытом пергаментной бумагой, и сушите на солнце или в печи, духовке, сначала при температуре не выше 60 °С, затем при 65 °С, досушивайте снова при 60 °С.

Правильно просушенная капуста должна легко ломаться. Сушеные листья капусты следует хранить в банках или ящиках, выстланных бумагой, в сухом месте.

Способ второй. Для сушки лучше всего подойдут такие сорта капусты, как Московская поздняя, Скороспелка, Юбилейная, Белорусская и некоторые другие. Капусту необходимо очистить от зеленых листьев, вырезать кочерыжку, после этого измельчить при помощи ножа или шинковки.

Нашинкованную капусту необходимо разложить на скатерти или решетке, покрытой тканью, и сушить на солнце. Можно также сушить в печи или в духовом шкафу, выложив капусту на противень или решетку, покрытые пергаментной бумагой. Сушку следует производить при температуре 60–70 °С.

Храните сушеную капусту в ящиках или банках в сухом и прохладном месте.

Сушеные кочаны капусты

Также можно хранить целый кочан капусты. Для этого надо очистить кочан от земли, гнили, подсушить на солнце около 3–4 ч.

Хранить кочаны лучше завернутыми в бумагу и помещенными в песок при температуре 5–6 °С, при этом периодически меняя бумагу на сухую.

Сушеная капуста кольраби

Для сушки подойдет свежая кольраби. Ее необходимо очистить, промыть, нарезать кусочками, затем погрузить в кипящую воду, в которую была добавлена лимонная кислота (на 1 л воды – 1 ч. л. лимонной кислоты), и варить в течение 5 мин. Обваренную в кипятке кольраби процедите, подождите, пока стечет вода. Сушить кольраби следует на решетке в духовке или в сушилке при температуре около 60 °С.

Хорошо высушенная капуста должна легко измельчаться. Храните ее в ящиках или банках в сухом месте.

Сушеная цветная капуста

Свежую цветную капусту надо очистить, разделить на соцветия. Если соцветия крупные, то их лучше всего разрезать на части. Подготовленную таким образом капусту промойте в проточной воде, положите в кипящую воду и варите в течение 2–5 мин, после этого охладите в холодной воде. Прокипяченную капусту высушите, разложите на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, и сушите в духовке или сушилке сначала при температуре 60 °С, затем при 70 °С, досушивайте снова при 60 °С. При этом надо периодически перевора-

чивать соцветия. Храните сушеную цветную капусту в банках или ящиках, выстланных бумагой, в сухом месте.

Сушеные помидоры

Для сушки лучше всего отобрать плотные мясистые помидоры средних размеров с малым количеством семян. Помидоры с большим содержанием сока использовать не рекомендуется. Приготовленные для сушки помидоры надо разрезать на половинки, положить на противень и поставить в солнечное место. Также можно помидоры разрезать на 4–8 долек, оставив их соединенными в верхней части. Лучше всего помидоры сушить не в духовке или сушилке, а на солнце. Процесс подобной сушки занимает 4–5 дней, но при его использовании помидоры высушиваются лучше, чем при сушке в духовке или сушилке.

Хранить сушеные помидоры рекомендуется в деревянных ящиках, выстланных бумагой. Но нельзя заталкивать в ящик слишком большое количество помидоров, иначе они могут заплесневеть.

Сушеная морковь

Способ первый. Берется свежая, еще не увядшая морковь. Лучше всего взять непорченную морковь. Но если такая попадется, то все испорченные места необходимо вырезать. Морковь надо промыть, очистить, ополоснуть в холодной воде и нарезать кружочками или кубиками. Порезанную морковь следует опустить в кипящую воду и варить в течение 5 мин, затем процедить и дать хорошо обсохнуть. Морковь можно сушить на солнце, разложив на скатерти, или в духовке и сушилке на противне, покрытом пергаментной бумагой, при температуре около 60 °С. Правильно высушенная морковь должна быть хрупкой, слегка скрученной.

Способ второй. Морковь также можно сушить целиком. Для этого подойдут небольшие по размеру корнеплоды насыщенного цвета и с небольшой сердцевинкой, так как в такой моркови содержится больше каротина. Морковь необходимо очистить, удалить ботву, промыть и потомить в горячей, но не кипящей воде в течение 20 мин, до тех пор пока морковь не станет мягкой. После этого морковь следует охладить и сушить на солнце или в духовке при температуре 70–90 °С.

Способ третий. Морковь надо очистить, нарезать тонкими кружочками, опустить их на 4 мин в кипящую воду. После этого остудить, разложить на противне или решетке, покрытой пергаментной бумагой, и сушить при температуре 80 °С в приоткрытой духовке. Хранить сушеную морковь лучше всего в банках, в темном и сухом месте.

Сушеный чеснок

Для сушки лучше всего подойдут зрелые, неповрежденные головки чеснока. Их необходимо очистить от шелухи и нарезать мелкими кружочками. Сушить чеснок можно, разложив на ткани, на солнце в течение 3–5 дней или же в духовке или сушилке на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, при температуре 50 °С в течение 30–40 мин. Высушенный чеснок надо охладить, потом сложить в банки, которые плотно закупориваются, чтобы не выветрился запах. Высушенный чеснок можно хранить целый год.

Сушеный горошек

Подойдет только молодой зеленый горошек. Перед сушкой его необходимо вылущить, положить в кипящую воду и отваривать в течение 3–6 мин. Время варки зависит от степени зрелости гороха. Отваренный горошек необходимо остудить в холодной воде, затем воду слить, подождать, пока горошек обсохнет, и высыпать на решетку или противень. Горошек сушите в духовке или в сушилке сначала при температуре 60 °С, потом при 70 °С и досушивайте при температуре 55 °С. Хорошо высушенный горошек должен быть морщинистым и твердым. Хранить его можно в любой таре в сухом месте.

Сушеные стручки горошка

Потребуется молоденькие стручки сахарного горошка. Их надо очистить от жилок, опустить в чуть подсоленный кипяток и тут же откинуть на решето. Подождите, когда вода сте-

чет, затем выложите на полотно и дайте стручкам обсохнуть. После этого разложите стручки гороха на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой. Противень следует ставить в теплую духовку или сушилку несколько раз на 5–7 мин, чтобы стручки высохли.

После просушки сложите горох в любую тару, которую поставьте в прохладное сухое место.

Сушеный лук

Для сушки подойдет крупный лук, который не прогнил внутри. Его очищают от шелухи, промывают и обсушивают. Затем нарезают кольцами толщиной примерно 3 мм, раскладывают на решетке или противне, покрытых пергаментной бумагой, и сушат в духовке или сушилке при температуре около 60 °С, а досушивают при 50 °С. Хорошо просушенный лук должен быть пожелтевшим и хрупким.

После просушки в духовке лук надо оставить еще на один день полежать на свежем воздухе, но не на солнце, а в тени. После просушки лук раскладывают по целлофановым мешкам или деревянным коробочкам.

Сушеные головки лука

Потребуется головки репчатого лука среднего размера. Лук не надо очищать от шелухи, достаточно просто смыть грязь. Затем разложите его на противень или решетку, поставьте в тень на 1 ч. После этого нанижите головки лука на одну веревку или проволоку и повесьте на стену в прохладном и сухом помещении.

Сушеный острый перец

Способ первый. Подойдет острый свежий перец любого сорта. Его надо промыть, просушить, надеть на крепкую нить или проволоку, так чтобы стручки не касались друг друга, и подвесить сушиться на воздухе. Хорошо засушенный перец должен сморщиться и при сгибании трескаться.

Хранить сушеный перец следует целым в коробочках или в целлофановых пакетах или же сначала измельчить и положить в деревянные коробочки. Таким же образом можно сушить не только острый перец, но и любой другой, только хранить его нужно целиком, не разламывая.

Перед употреблением сушеный перец необходимо промыть, замочить в теплой воде, чтобы он набух до определенных размеров и размягчился, и удалить из него сердцевину и все семена.

Перец можно заполнить мясом или другой начинкой, а также нарезать мелкими дольками и добавлять в разные блюда. Острый перец не рекомендуется использовать для фаршировки, так как у него слишком острый вкус, а вот в качестве приправы к блюдам он подойдет замечательно.

Способ второй. Для засушки подойдет свежий плотный перец красного, зеленого или желтого цвета. Перец необходимо промыть, очистить и удалить плодоножку с семенами. Плоды перца нарежьте на 2 или 4 части в зависимости от его размера или нарежьте полосками. Затем опустите в кипящую воду и варите в течение 10 мин при слабом кипении.

После этого перец надо вынуть, дать просохнуть, разложить его на решетке или противне, покрытых пергаментной бумагой. Сушить перец следует в духовке или сушилке сначала при температуре 50 °С, затем 60 °С и досушивать снова при 50 °С. Хранить перец можно в любой таре в сухом и прохладном месте.

Сушеные семена перца

Для сушки подойдут семена любого перца, главное, чтобы они не были слишком маленькими. Семена выньте из перца, промойте, откиньте на сито и дайте стечь воде. Затем разложите на ткани и подождите, пока семена просохнут.

Далее их следует разложить на противне или решетке, покрытых тканью или бумагой, чтобы семена не выпали сквозь отверстия в решетке, и поставить на открытый воздух в тени.

Семена должны сушиться 3–4 дня. После сушки их лучше всего сложить в целлофановый или бумажный пакет и положить в сухое и прохладное место на хранение. Сушеные семена можно употреблять как приправу к различным блюдам, особенно это касается семян острого перца.

Сушеная фасоль

Потребуется молодая, хрупкая фасоль с мягкими, неокрашенными семенами. Сначала надо удалить у фасоли плодоножки. Затем ее ополаскивают и отваривают в течение 10 мин при слабом кипении. После этого фасоль вынимают и оставляют обсохнуть.

Высохшую фасоль раскладывают на решетке или противне, покрытых пергаментной бумагой, и сушат в духовке или сушилке сначала при температуре 50 °С, потом температуру повышают до 60–65 °С, досушивают опять при низкой температуре. Правильно высушенная фасоль должна быть хрупкой. Ее следует хранить в деревянных или стеклянных баночках.

Сушеные стручки фасоли

Для такого способа сушки подойдут молодые стручки фасоли. Их надо очистить от жилок, опустить в чуть подсоленный кипяток, варить в течение 3–5 мин, затем откинуть на сито, подождать, когда вода стечет, потом выложить на полотно и дать стручкам обсохнуть.

После этого разложите стручки фасоли на решетку или противень, покрытые пергаментной бумагой, и поставьте в теплую духовку или сушилку на 15–20 мин, чтобы стручки высохли. После просушки сложите стручки фасоли в любую подходящую для их хранения тару, которую поставьте в прохладное сухое место.

Сушеный корень хрена

Подойдет корень хрена любого размера и степени зрелости. Корень вымойте и очистите от грубой верхней кожицы, затем нарежьте кубиками, кружочками или соломкой, но не очень крупно и поставьте в теплую печь до тех пор пока он окончательно не высохнет. После этого корень хрена следует истолочь, просеять и держать в закупоренных бутылках. В дальнейшем его можно добавить в горчицу или же просто использовать в качестве острой приправы.

Сушеные листья хрена

Способ первый. Подойдут только свежие листья хрена, не поврежденные насекомыми и не пожелтевшие на солнце. Если же такие листья имеются, то их следует удалить. После этого листья хрена промывают и оставляют обсохнуть. Просохшие листья следует нарезать на куски длиной 10 см. Решетку или противень застилают пергаментной бумагой, сверху тонким слоем раскладывают нарезанные листья хрена и сушат в слабо прогретой, приоткрытой духовке или в сушилке при температуре до 40 °С. Также можно сушить на свежем воздухе, в тени, под навесом.

Правильно засушенные листья должны быть зелеными, легко ломающимися. После засушки их надо измельчить, разложить по баночкам и плотно закрыть. Хранить баночки с сухими листьями хрена следует в сухом месте.

Способ второй. Отберите хорошие, зеленые листья без повреждений. Затем их надо промыть в прохладной воде, дать просохнуть. После этого разложите листья хрена на противне или скатерти и поставьте на свежий воздух, но не на солнце. Листья будут сохнуть несколько дней. Хорошо просушенные листья должны быть хрупкими, легко ломаться. Их следует собрать в пучок и хранить в подвешенном состоянии в сухом месте. Можно разломать листья и сыпать в банки.

Сушеная тыква

Способ первый. Для сушки подойдет спелая тыква. Ее следует помыть, разрезать, вынуть семена, очистить от кожуры, а мякоть тыквы нарезать кубиками, треугольниками или некрупной соломкой. После этого кусочки тыквы выложите на противень или решетку, поставьте на неяркое солнце. Чтобы кусочки высохли равномерно, надо периодически их переворачивать на другую сторону. На солнце тыква должна лежать 1–2 дня. После этого ее

убирают в тень и сушат еще в течение 3–4 дней. Хранить кусочки сушеной тыквы необходимо в деревянных ящиках, выстланных бумагой, в сухом месте. Также можно нанизать высушенные кусочки на проволоку или нить и повесить на стене в темной и сухом помещении.

Способ второй. Лучше всего взять спелую, но не перезрелую тыкву. Ее надо вымыть, срезать кожуру и удалить семена.

После этого тыкву нарежьте кубиками, опустите в кипящую сладкую воду или горячий сахарный сироп и кипятите в течение 5–7 мин.

Затем тыкву выньте, остудите. После этого кусочки тыквы выложите на противень или решетку, покрытые пергаментной бумагой, и поставьте в слабо прогретую духовку или сушилку.

Сначала следует сушить тыкву при температуре 40–50 °С, потом увеличить температуру до 60 °С, а досушивать снова при 50 °С. Высушенная таким образом тыква должна быть немного мягкой.

Сушеные семена тыквы

Для сушки подойдут семена любой тыквы, но лучше всего взять спелую или переспелую, но ни в коем случае не вялую. Из тыквы выньте семена, промойте их в теплой воде, чтобы удалить слизь и волокна, затем откиньте на сито и подождите, пока стечет вода. После этого выложите семена на ткань или решетку, покрытую тканью, поставьте на солнце и сушите в течение нескольких дней, до тех пор пока оболочка семян не будет легко ломаться в руках.

Хранить сушеные семена тыквы можно в любой пригодной таре в сухом месте.

Сушеная кукуруза

Для сушки можно взять как кукурузу молочно-восковой спелости, так и совсем спелую, только способы сушки будут немного различаться. Если вы взяли молочно-восковую кукурузу, то необходимо очистить ее от волокон, вынуть зерна, промыть их в холодной воде и дать высохнуть. После этого разложить на противень или решетку, покрытые пергаментной бумагой, и поставить в теплую духовку или сушилку на 20–30 мин. Затем поставьте противень на воздух для окончательной досушки зерен.

Во время сушки в духовке или сушилке из молодой кукурузы удалится лишняя влага.

Зрелую кукурузу можно в духовку не ставить, так как в ней и так не очень много лишней воды. Ее можно просто очистить от волокон, вынуть зерна, промыть их, дать им высохнуть и поставить на свежий воздух, можно даже под солнце, на 2–3 дня. Хорошо высушенная кукуруза должна стать морщинистой и твердой. Хранить можно в любой таре в сухом месте.

Сушеные волокна кукурузы

Берутся волокна кукурузы любой степени спелости. Их необходимо промыть, дать им обсохнуть, затем разложить на противне или решетке, покрытых тканью, и поставить в тень, можно даже в закрытом помещении. Для того чтобы волокна хорошо просохли, в первые дни сушки их необходимо переворачивать. Когда волокна окончательно высохнут, их необходимо переложить в целлофановый или бумажный пакет и хранить в сухом месте.

Сушка ягод и фруктов

Сушка ягод и фруктов, так же как и овощей, является одним из распространенных способов их консервирования. Сушеные фрукты и ягоды становятся в несколько раз легче из-за потери влаги. Они хорошо выдерживают хранение и перевозку.

Для сушки яблок лучше всего подходят такие сорта, как антоновка, анис, боровинка, титовка и некоторые другие. Яблоки можно сушить очищенными и не очищенными от кожицы и сердцевинки, но они должны быть обязательно разрезаны на кружочки, дольки или половинки. Сушеные яблоки содержат 40–45 % сахара и до 24 % воды, в то время как в свежем яблоке воды до 85 %.

Груши сушат целыми, половинками или четвертинками. На сушку идут такие сорта, как бессемянка, бартлет, зеленая ильинка и др. Снимают груши на сушку с дерева еще твердыми, когда они только начинают поспевать. Сушеные груши содержат до 36 % сахара и до 24 % воды.

Сушеные абрикосы бывают трех видов. Урюк – это абрикосы, высушенные вместе с косточками. Курага – абрикосы, высушенные половинками. Кайса – сушеные целые абрикосы, из которых косточка удалена. Сушеные абрикосы содержат до 46 % сахара и от 15 до 20 % влаги.

Наилучший для сушки сорт сливы – это венгерка. Сушеная венгерка рекомендуется при некоторых заболеваниях желудочно-кишечной системы. Также в сушку используются другие сорта сливы, в том числе алыча и терн. Содержание сахара в сушеных сливах колеблется в зависимости от сорта. Считают, что в среднем сахаристость сушеных слив не превышает 39–41 %, а содержание влаги в них – от 12 до 25 %.

Очень вкусен сушеный инжир. Он является одним из самых питательных сухофруктов, потому что в нем содержится до 55 % сахара.

Малину сушат до 10 %-ного содержания влаги. В сушеной клюкве влаги остается только 5 %. Сушеная вишня содержит от 15 до 20 % влаги. Персики рекомендуется сушить без косточек, до тех пор пока влаги в них останется 15–20 %; сахара в сушеных персиках – 51 %.

Кроме перечисленных фруктов и ягод, сушат также виноград, чернику, черешню, черную смородину и др. Из сушеных сухофруктов можно приготовить великолепные компоты, которые чаще всего составляют из сушеных яблок, абрикосов и винограда. Лучшие компоты из сухофруктов имеют в своем составе также сушеные груши, чернослив и вишню. Сухофрукты в значительной мере сохраняют витамины, содержащиеся в свежих плодах.

Сушеные ягоды следует хранить в стеклянных банках, плотно закрытых капроновой или стеклянной крышкой, либо в хорошо закрытых деревянных ящиках. Тару с сушеными плодами рекомендуется хранить в сухом, прохладном месте, хорошо проветриваемом помещении, температура воздуха в котором не должна превышать 10–12 °С.

Следите за тем, как происходит хранение сушеных ягод и плодов. Если в них завелись насекомые (сахарные клещи, моль или жучки), продукты нужно прогреть при умеренной температуре в течение получаса или, наоборот, заморозить при температуре –10–15 °С.

Если сушеные плоды при хранении станут влажными и липкими либо покроются плесенью, их следует просушить на солнце или в печи, а также просушить тару, в которой хранятся продукты.

Сушеные абрикосы

Способ первый. Для сушки подойдут хорошо вызревшие или мелкие перезрелые абрикосы. Их необходимо промыть, разрезать пополам, удалить косточки и быстро положить в воду, подкисленную уксусной кислотой. Это необходимо сделать для того, чтобы на воздухе абрикосы не потемнели. Когда все плоды приготовлены, их вынимают из раствора и дают обсохнуть. После просушки абрикосы раскладывают в один слой срезом вверх на противне или решетке, покрытых тканью, и сушат на солнце в течение 4–6 дней. Можно также сушить в духовке или сушилке сначала при температуре 50 °С, затем при 65 °С, а досушивают при температуре 60 °С. Правильно высушенные абрикосы должны быть мягкими. Хранить их можно в целлофановом или бумажном пакете.

Способ второй. Необходимо взять хорошо вызревшие крупные или мелкие перезрелые абрикосы. После промывки из абрикосов удаляется косточка. Плоды можно разрезать пополам, чтобы получилась курага, или оставить целыми, тогда получится кайса. Приготовленные абрикосы, так же как и при первом способе, надо опустить в подкисленную лимонным соком воду, чтобы они не темнели. Пока абрикосы сохнут, следует приготовить медовый сироп: в 1 л кипящей воды растворите 1 стакан меда. В горячий раствор положите абрикосы и варите

их в течение 5—10 мин. Затем сироп с абрикосами снимите с огня и оставьте плоды в сиропе на 24 ч.

После этого абрикосы следует достать из сиропа и просушить, затем разложить в один слой на решетку или противень, покрытые пергаментной бумагой. Если сушите половинки абрикоса, то их следует уложить срезом вверх. Сушить можно на солнце в течение 5–6 дней, а также в духовке или сушилке при температуре сначала 55 °С, потом 65 °С, а досушивать при 60 °С. Правильно высушенные абрикосы должны быть мягкими. Для их хранения подойдет целлофановый пакет.

Сушеная бузина

Подойдет спелая или слегка перезревшая бузина. Ее надо промыть и дать просохнуть. После просушки ягоды бузины следует оборвать с веток при помощи перчаток. Сушить можно на солнце в течение 4–6 дней, разложив бузину на ткани или противне, покрытом тканью, или же в духовке или сушилке при температуре 70 °С. Правильно высушенная бузина должна быть упругой и твердой. Использовать бузину можно для окрашивания джемов, мармеладов, желе, при приготовлении чайных смесей, компотов из слабо красящих фруктов. Храните ягоду в стеклянных или деревянных банках в сухом месте.

Сушеная вишня

Способ первый. Пригодится спелая или перезревшая вишня, которую надо промыть, перебрать и удалить плодоножки. После этого промытую вишню следует разложить на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, и ставить несколько раз в горячую сушилку или духовку, до тех пор пока из ягод с легкостью не будут выниматься косточки. Храните сушеную вишню в любых пригодных для этого банках.

Способ второй. Для сушки понадобится зрелая или перезревшая вишня. Вишню необходимо перебрать, избавившись от порченных плодов, промыть, высушить и удалить плодоножки, но не вынимать косточки. Сушить следует, разложив на противне или покрытой пергаментной бумагой решетке, выставив на солнце, или в сушилке, а также в духовом шкафу при температуре 35–40 °С. Сушить так, чтобы из вишни можно было вынуть косточки.

Способ третий. Если вы сушите вишню без косточек, то можно воспользоваться следующим способом. Вишню надо перебрать, промыть, дать ей просохнуть и удалить плодоножки. После этого вишню положите в кипящий медовый раствор (на 1 л воды – 1 стакан меда), доведите до кипения, затем снимите с огня и оставьте на 24 ч для засахаривания. На следующий день вишню следует процедить, дать ей обсохнуть, разложить на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, и сушить в духовке или сушилке сначала при температуре 60 °С, а досушивать при 50 °С. Засушенная вишня должна быть мягкой, но при нажатии из нее не должен течь сок. Для хранения можно использовать деревянные коробки или стеклянные банки.

Сушеная малина

Потребуется незрелые ягоды малины, которые надо перебрать, но не мыть. Затем малину следует разложить на противень или решетку и поставить в прогретую, но не горячую сушилку или духовку и сушить при температуре 60–65 °С. Если понадобится, то процедуру можно повторить. Также малину можно сушить на солнце, разложив на противне, покрытом соломой, или нанизав ягоды на нитку.

Сушеная мирабель

Способ первый. Для сушки подойдет вызревшая, достаточно сладкая мирабель. У мирабели следует удалить плодоножки, разрезать пополам, удалить косточки. После этого погрузить в подкисленную лимонной кислотой или соком воду (на 1 л воды – 1/2 ч. л. лимонной кислоты), чтобы она не почернела на воздухе.

Затем выньте из раствора, дайте просохнуть и, разложив одним слоем срезом вниз на решетке или противне, сушите на солнце в течение 4–6 дней или же в духовке или сушилке

сначала при температуре 50 °С, затем при 65 °С, а досушивайте снова при 60 °С. Сушеная мирабель должна быть мягкой.

Способ второй. Хорошо вызревшую, сладкую мирабель необходимо промыть, удалить плодоножки, разрезать пополам и поместить в подкисленную лимонным соком воду. После этого надо достать плоды и дать им обсохнуть.

Высохшие плоды следует поместить в медовый сироп (на 1 л воды – 1 стакан меда), довести до кипения и варить в течение 5 мин. Затем смесь снимите с огня и подержите ягоду в сиропе сутки, чтобы мирабель пропиталась сахаром.

На следующий день плоды выньте из раствора, промойте и дайте высохнуть. Сушить следует, разложив одним слоем срезом вниз, на противне или решетке на солнце в течение 5–6 дней или в духовке при температуре сначала 50 °С, потом при 65 °С, а досушивать при 60 °С. Хранить можно в целлофановых или бумажных пакетах в сухом месте.

Сушеная черешня

Подойдет зрелая или перезрелая черешня. Ягоды надо перебрать, промыть, высушить, удалить плодоножки.

После этого разложите на покрытых тканью противне или решетке и сушите на ярком солнце в течение 1–2 дней или в духовке, в сушилке при температуре 35–40 °С так долго, чтобы из черешни можно было удалить косточки.

Правильно высушенная черешня должна быть мягкой, но при надавливании из нее не должен вытекать сок. Сушеную черешню кладут в тесто вместо изюма.

Сушеная черника

Для засушки надо взять свежую, неповрежденную, зрелую чернику. Перед сушкой ее следует перебрать, ополоснуть в дуршлаге проточной водой и оставить хорошо просохнуть. После этого дуршлаг погрузите в кипящую воду и бланшируйте чернику в течение нескольких минут, затем охладите в холодной воде и дайте хорошо просохнуть. Чернику можно сушить на солнце, разложив на решетках или противне в один слой. При этом чернику надо периодически встряхивать, чтобы она просохла равномерно. Также ягоду можно сушить в духовке или сушилке. Ее раскладывают на покрытые пергаментной бумагой противень или решетку и сушат сначала при температуре 45 °С, затем при 60 °С.

Правильно просушенная черника должна быть твердой и упругой.

Сушеный чернослив

Для сушки подойдет перезревший и даже поврежденный чернослив, который сам начал падать с дерева, потому что в нем большое содержание сахара. Чернослив необходимо перебрать, промыть и удалить плодоножки. После этого поместить в дуршлаг или проволочную корзину и промыть под проточной водой.

Когда вода стечет, чернослив следует по частям погружать в корзину или в дуршлаге в кипящую воду, в которую добавлена лимонная кислота (на 1 л воды – 1/2 ч. л. лимонной кислоты), через 15–20 с его надо охладить в холодной воде.

Когда бланшированный чернослив высохнет, разложите плоды в один слой на противень или решетку, покрытую пергаментной бумагой, и сушите в духовке или в сушилке первые 4–5 дней при температуре 40 °С, пока не сморщится кожура. После первой сушки в духовке чернослив следует вынуть из сушилки, перевернуть на решетках и оставить на воздухе на 5 ч, чтобы он остыл и набрал влагу из воздуха. Затем чернослив необходимо сушить 5 ч при температуре 75 °С, после чего снова вынуть и оставить на 5 ч остыть. Снова его сушат около 5 ч при температуре 70 °С. Досушивать чернослив следует при 65 °С.

Правильно высушенный чернослив должен быть мягким, а при надавливании не должен трескаться и выделять сок. Также чернослив не должен быть водянистым или твердым. Если вы хотите, чтобы чернослив долгое время сохранялся мягким, то после сушки его следует погрузить в кипящий медовый сироп, в соотношении 1 л воды – 1 стакан меда, варить в течение

5 мин, затем снять с огня и оставить в сиропе до следующего дня. На следующий день чернослив снова следует довести до кипения, вынуть из сиропа, промыть, оставить обсохнуть. После этого чернослив следует плотно уложить в банки. Банки с черносливом стерилизуйте в баке в течение 40 мин при температуре 90 °С.

Сушеный шиповник

Необходимо взять свежесобранный, крепкий, ярко окрашенный шиповник. Во время сушки надо стремиться к тому, чтобы в шиповнике сохранилось максимальное содержание витамина С, которым богат плод. Перед сушкой шиповник следует очистить от плодоножек и чашелистиков, ополоснуть холодной водой, высушить, разложить на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, и сушить в духовке или сушилке при температуре 70–80 °С, чтобы он стал полностью твердым. Шиповник сушится довольно долго – до 10 ч.

Шиповник используют прежде всего для приготовления чая. Чтобы в чае сохранилось как можно больше витамина С, его готовят следующим образом. За 8 ч до приготовления чая необходимо раздробить полную ложку сушеного шиповника, замочить в 1/2 л холодной воды.

Перед приготовлением напитка смесь следует разогреть до температуры 70 °С, но при этом ее не рекомендуется варить, затем сцедить в нагретую чашку или кружку и сразу же употребить.

Сушеная дыня

Для сушки подойдет сладкая, спелая или слегка перезрелая дыня. Ее необходимо очистить от кожуры, удалить все семена, нарезать тонкими небольшими ломтиками, а лучше кубиками. После предварительной обработки кусочки дыни следует погрузить в подкисленную лимонным соком или кислотой воду (на 1 л воды – 1/2 ч. л. лимонной кислоты), чтобы они не потемнели. Через несколько минут кусочки дыни выньте из раствора, подождите, пока стечет вода, а потом поместите в медовый раствор (на 1 л воды – 1 стакан меда) и варите в нем 10–15 мин. После этого снимите с огня и оставьте дыню в сиропе на сутки.

На следующий день сироп с дыней снова доведите до кипения, немного поварите, потом выньте и остудите. Высушенные кусочки разложите в один слой на противне или решетке и сушите в духовке или сушилке при температуре сначала 55 °С, потом при 70 °С, а досушивайте при 60 °С. Хранить сушеную дыню рекомендуется в деревянном ящике, предварительно выстланном бумагой.

Сушеные груши

Способ первый. Этим способом можно сушить груши целиком. Для этого подойдут мелкие сорта груш. Перед сушкой их надо промыть, удалить плодоножки. Кожицу можно оставить, если она не очень твердая, в противном случае ее следует срезать. После обработки груши следует выложить на противень или решетку и сушить в духовке или сушилке при температуре 80 °С.

После сушки груши можно истолочь в порошок или хранить в деревянных ящиках.

Способ второй. Для сушки надо взять зрелые, но твердые плоды, без повреждений. Груши следует вымыть, нарезать на половинки или четвертинки, а мелкие плоды сушите целиком. Затем опустите приготовленные плоды в кипящую воду и бланшируйте в кипятке в течение 5–10 мин, после чего дайте остыть, разложите для просушки. Сушить груши можно на солнце или в духовке при температуре сначала 65 °С, потом при 85 °С, а досушивать снова при 65 °С в течение 5–6 ч. Просушенные груши можно хранить в деревянных ящиках.

Способ третий. Для сушки подойдут сладкие, главным образом летние сорта груш, без большой каменистости. Груши можно сушить как очищенными, так и с кожицей, разрезанными на две или четыре части. Удалив из груш сердцевину и плодоножки, их надо погрузить в подкисленную лимонным соком или кислотой воду (на 1 л воды – 1/2 ч. л. лимонной кислоты), чтобы плоды не потемнели. Затем груши выньте из раствора, обсушите, после чего положите

в медовый раствор (1 л воды – 1 стакан меда) и отваривайте в нем 10–15 мин. После этого следует снять с огня и подержать груши в сиропе сутки.

На следующий день раствор с грушами следует снова довести до кипения, немного обварить плоды в кипятке, потом вынуть и дать остыть. Высохшие груши разложите в один слой на противне или решетке и сушите в духовке или сушилке при температуре сначала 55 °С, потом при 70 °С, а досушивайте при 60 °С.

Яблоки

Способ первый. Необходимо взять кислые яблоки с плотной мякотью. Затем их следует промыть, очистить от кожицы, удалить плодоножку и чашелистики, вырезать сердцевину при помощи специального ножа. При этом способе сушки яблоки не надо нарезать. Очищенные яблоки следует погрузить в холодную воду, которая была предварительно подкислена лимонной кислотой или соком (на 1 л воды – 1/2 ч. л. кислоты). Когда все яблоки будут промыты в подкисленной воде, их надо нарезать кружочками толщиной примерно 5 мм, немедленно погрузить в кипящий медовый сироп (на 1 л воды – 1 стакан меда) и отваривать до полумягкого состояния. Затем сироп снимите с огня и оставьте в нем яблоки на сутки.

На следующий день кусочки яблок выньте из сиропа и просушите. Затем разложите на противень или решетку и сушите сначала при температуре 55 °С, затем при 65 °С, а досушивайте снова при 55 °С. Приготовленные таким способом яблочные кружки можно нанизать на нитку и досушивать над плитой.

Способ второй. Для такого способа сушки подойдут сладкие яблоки, можно даже не совсем свежие. Их необходимо промыть, срезать кожицу, разрезать на 2 или 4 части, вынуть семена. После этого яблочные дольки следует разложить на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой или соломой, и ставить несколько раз в теплую духовку или сушилку. После этого яблочные дольки можно вынести досушиваться на солнце.

После просушки яблоки можно хранить в банках или деревянных ящиках, держа их в сухом месте. Перед приготовлением яблочные дольки надо залить теплой водой и дать настояться некоторое время, затем опустить в воду и довести до кипения. Яблоки должны разбухнуть. После этого надо слить воду и использовать для приготовления начинок для пирогов или для других блюд. Также из сушеных яблок варят компоты.

Способ третий. Использовать следует свежие, спелые яблоки. Их необходимо промыть, удалить сердцевину, нарезать дольками шириной 4–5 мм, затем кусочки опустить на несколько секунд в кипящую воду. После этого яблоки надо разложить на металлических листах, которые предварительно должны быть застелены чистой бумагой или тканью, и выставить на воздух. Если солнце очень яркое, то яблоки лучше поставить в тень. Также яблочные дольки можно сушить, нанизав их на нитку и подвесив на солнце.

Хранить сушеные яблоки лучше всего в стеклянных банках, закрытых полиэтиленовыми крышками, а также в ящиках, выстланных бумагой. Если во время хранения яблоки немного отсырели, то их можно просушить, повесив на несколько дней над теплой духовкой или радиатором центрального отопления.

Сливы

Способ первый. Для сушки подойдут как зрелые, так и перезрелые сливы. Плоды необходимо отсортировать, вымыть, затем поместить в дуршлаг или проволочную корзину и бланшировать в растворе кальцинированной соды (на ведро воды – 50 г соды) при температуре 80–90 °С в течение 1 мин. После этого сливы следует охладить в холодной воде и разложить на солнце, чтобы они высохли. Рекомендуется досушивать сливы в печи в течение 3–4 ч при температуре 55 °С. Затем плоды следует охладить, перемешать и продолжить сушку при температуре 65–70 °С в течение 4–5 ч до готовности. Правильно высушенные сливы имеют черный или синеватый оттенок и блестящую кожицу.

Способ второй. Потребуется зрелые и немного полежавшие свежие сливы. Их необходимо перебрать, промыть, разрезать пополам, удалить косточки. После этого разложить на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, и сушить в духовке или сушилке при температуре 40–50 °С. Сушку повторите несколько раз. Правильно высушенные сливы должны быть мягкими, как сушеный чернослив. Сушеные сливы подойдут для приготовления компотов и начинки для пирогов.

Сливы сушеные фаршированные

Предлагаем следующий, немного экзотический способ сушки слив. Для него потребуются свежие, немного полежавшие сливы, которые надо промыть, надрезать вдоль (но не разрезать пополам) и вынуть косточки. После этого на место косточки надо положить начинку и нанизать сливы на самую тоненькую длин-

ную лучинку, при этом прокалывая сливы поперек, чтобы они не распались, а начинка не выпала. Затем сливы разложите одним слоем на покрытые пергаментной бумагой или соломой противень или решетку и поставьте в горячую духовку или сушилку, чтобы сливы высохли. Эту процедуру следует повторить несколько раз.

После усушки сливы можно хранить в банках или деревянных ящиках, обложенных бумагой. Чтобы в процессе хранения из слив не выпала начинка, из них не следует вынимать лучинку, сделайте это перед подачей на стол.

Начинки можно сделать следующие:

1) взять ржаного, высушенного, толченого и просеянного хлеба, всыпать в него тмин, развести медом, так чтобы начинка не получилась слишком жидкой; после этого нафаршировать сливы;

2) миндаль (можно прибавить грецких орехов, кто что любит) очистить, мелко изрубить, развести медом и нафаршировать сливы;

3) очищенные яблоки мелко изрубить, добавить в них при желании корицу, гвоздику, апельсиновую корку, предварительно отваренную в воде и мелко изрубленную, развести белым медом, нафаршировать сливы;

4) мелко изрубить сырые сливы, смешать их с медом и тмином и нафаршировать приготовленные для сушки сливы;

5) растереть на терке миндаль, нарезать мелко яблоки, смешать с белым медом и положить начинку в сливы;

6) размешать натертый на мелкой терке миндаль, розовую воду и мелкий сахар, нафаршировать сливы, высушить;

7) мелко изрубить сладкий миндаль, померанцевую корку, немного сырых слив, всыпать немного сахара, развести водой, вскипятить, так чтобы масса была густой; когда будет почти готова, всыпать туда толченую корицу и гвоздику. Когда начинка остынет, ею следует нафаршировать сливы и сушить их в летней печи, на железном листе, покрытом соломой; повторить это несколько раз, пока не высохнут, но не пересушить, чтобы сливы не были твердыми, что может случиться от горячей печи. Приготовленные таким способом сливы можно подавать в качестве закуски к водке и на десерт, как и прочее «сухое» варенье.

Сушеная клубника

Для сушки подойдут немного недоспелые ягоды клубники (также при желании и возможности можно взять ягоды земляники).

Перед сушкой следует проследить за тем, чтобы ягоды не были испорчены или помяты. Такие плоды не годятся для сушки, поэтому их лучше удалить. Отобранные плоды необходимо осторожно промыть в холодной воде, затем дать им высохнуть. После этого разложите клубнику или землянику одним слоем на противне или решетке, покрытой пергаментной бумагой, и сушите в духовке при температуре 40–45 °С. Также можно нанизать ягоды на нить и подвесить их на солнце. Хранить рекомендуется в стеклянных банках в сухом и прохладном месте.

Сушеная клубника прекрасно подойдет для приготовления начинок для пирогов, а также для компотов из сухофруктов.

Черная смородина

Для сушки следует отобрать только спелые или слегка переспелые ягоды смородины. Их надо промыть, удалить веточку и плодоножки, а также мелкие, недозревшие и поврежденные ягоды. После предварительной подготовки ягоды смородины необходимо разложить на салфетке или покрытой тканью или бумагой решетке и сушить на открытом воздухе, можно на неярком солнце.

Правильно высушенная черная смородина должна быть немного твердой и морщинистой. Хранить сушеную смородину рекомендуется в стеклянных банках в сухом месте.

Сушеный виноград

Для сушки лучше взять сладкие и крупные сорта винограда (в них большее содержание сахара), в которых нет семян или же они очень мелкие. Перед сушкой виноград надо промыть, удалить веточки и плодоножки, а также порченые ягоды. После этого поместите виноград в дуршлаг или проволочную корзину и бланшируйте в кипятке 3–4 мин. Виноград должен просохнуть, и только затем его укладывают в один слой на покрытый тканью или бумагой противень или решетку и выставляют сушиться на солнце. Сушить виноград следует до тех пор, пока он не сморщится. При этом он должен оставаться мягким, но из него при надавливании не должен выделяться сок.

Сушеный виноград называют изюмом. Его рекомендуется хранить в стеклянных банках или целлофановых пакетах в сухом и темном месте.

Сушка грибов

Имеется очень много видов съедобных грибов. Из них наиболее известны белые, подосиновики, подберезовики, маслята, грузди, белые подгрузди, рыжики, лисички, сыроежки, опенки. К съедобным относятся и такие менее известные грибы, как козляки, моховики, желтые подгрузди, белянки, серушки, валуи, чернушки, свинушки, горькушки.

К ядовитым и несъедобным грибам относят бледную поганку, мухоморы, желчный (или горький) гриб, сатанинский гриб и опенки ложные – черные, красновато-оранжевые и кирпично-красные.

Собирать грибы лучше по утрам. При сборе их следует подрезать ножом, а не вырывать с корнем.

Это сохраняет грибницу, от которой грибы размножаются.

Грибы надо очищать от земли, листьев, хвои и укладывать в твердую тару (корзину, лукошко). В мягкой таре они ломаются и мнутся. Собранные грибы быстро портятся, поэтому не позднее чем через 4–5 ч после сбора их нужно использовать для приготовления пищи или заготовки впрок.

Для сушки необходимо отобрать свежие, молодые, крепкие, неповрежденные и недряблые грибы. Больше всего для этой цели подходят белые грибы – боровики, так как после сушки и тепловой обработки они сохраняют белый цвет, за что и получили свое название, в отличие от подосиновиков, подберезовиков, маслят, козляков и моховиков, которые после сушки или варки чернеют. Однако и эти грибы также пригодятся для заготовки на зиму.

Предназначенные для сушки грибы необходимо тщательно осмотреть, очистить от хвои, песка. Перед сушкой грибы надо протереть сухой тряпкой или чуть влажной салфеткой.

Мыть их не рекомендуется, так как грибы хорошо впитывают влагу, и поэтому промытые они плохо и долго сохнут. У грибов надо срезать ножку, а крупные грибы разрезать на части.

В жаркие дни грибы можно сушить на солнце, нанизав на нитку, шпагат, тонкую нержавеющую проволоку или на тонкие деревянные прутики. Сушка грибов на солнце получила название «воздушно-солнечная сушка». Хорошо сохнут грибы в русских печах и в духовках и сушилках, куда их загружают спустя некоторое время после окончания топки, когда температура упадет до 80–70 °С.

Также грибы можно сушить у костра, используя для этого специальные приспособления.

При сушке на воздухе грибы, нанизанные на шпагат, проволоку или нить, подвешивают в хорошо проветриваемом месте – под навесом, на веранде или чердаке.

Во время сушки должно быть обеспечено поступление свежего воздуха и удаление влаги, выделяемой грибами. В русской печи или в духовке лучше всего сушить грибы, предварительно провяленные, иначе они спекутся и запарятся.

Печь, в которой будут сушиться грибы, необходимо подготовить следующим образом: сначала ее надо истопить, выгрести жар и золу и бросить в нее горсть муки или полоску бумаги.

Если мука сразу побуреет, а бумага обуглится, значит, печь надо немного охладить. После этого поставить в нее решета, лотки, противни, застланные бумагой с размещенными на ней в один ряд грибами. При этом очень важно уберечь грибы от подгорания. Для того чтобы обеспечить доступ свежего воздуха в русскую печь, ее заслонку несколько приподнимают, устанавливая ее на кирпичках и оставляют просвет.

В духовке грибы обычно сушат на противнях, металлических листах или нанизанными на металлические прутики, как на шампур. В духовом шкафу грибы сушат при открытой дверце. Подсушенные таким способом грибы окончательно досушиваются на солнце или над плитой.

Если вы сушите грибы на солнце, то нельзя их оставлять на дворе на ночь, чтобы их не намочили роса или дождь. Если же сушите в духовке или сушилке, то температура сначала

должна быть 45 °С, а затем 70 °С. Грибы следует сушить в течение двух дней, чтобы они сохранили красивый цвет, особенно виды с белой мякотью. Правильно засушенные грибы должны хрустеть.

После просушки грибы рекомендуется сложить в холщовые мешки или стеклянные банки с крышками. Хранить сушеные грибы следует в сухом, хорошо вентилируемом помещении, отдельно от продуктов с резким запахом.

Если грибы почему-либо стали влажными, их надо перебрать и подсушить. Только что высушенные грибы можно пропустить через мясорубку, а полученный порошок рассыпать по банкам.

Сушеные боровики

Для сушки подойдут свежие, крепкие боровики. Перед приготовлением с них рекомендуется обрезать верхнюю кожицу, нарезать их продолговатыми тонкими кусочками. После этого разложить на салфетке или бумаге и выставить на солнце. Также можно сушить боровики в русской печи или духовом шкафу. Хранить грибы рекомендуется в стеклянных банках с плотно закрывающимися крышками.

Перед приготовлением боровики следует замочить на 12 ч в молоке или воде, варить их в той же самой воде, потом потушить со сметаной или маслом, посыпать зеленью и подавать на стол.

Сушеные маслята

Перед сушкой маслята очищают ножом, отрезают червивые части и протирают сухой тряпочкой или влажной салфеткой.

Затем маслята следует нарезать острым ножом на пластинки толщиной 3–5 мм, разложить их в один слой на решетках или деревянных досках, но ни в коем случае не на жести, так как они могут прилипнуть к ней и почернеть. Доски с грибами выставляют на солнце. Также можно маслята сначала сушить на солнце, а потом досушивать в духовке.

Сушеные шампиньоны

Для сушки пригодны свежие шампиньоны. Их необходимо очистить от грязи, ножом срезать верхнюю кожицу, нарезать на несколько частей, лучше всего резать вдоль, чтобы на одном куске гриба были и шляпка, и ножка.

После этого кусочки грибов следует нанизать на тонкую проволоку или нить, повесить на свежем воздухе (но не на солнце) и сушить до тех пор, пока грибы не станут хрустящими. Затем шампиньоны снимите с проволоки, сложите в банки или целлофановые пакеты и храните в сухом месте.

Сушеные подберезовики

Для сушки следует отобрать свежие, молодые, крепкие, неповрежденные и недряблые подберезовики. Их рекомендуется очистить от верхней кожицы, срезать ножку. Если грибы очень большие, то их лучше нарезать на кусочки. Для начала грибы следует подвергнуть воздушно-солнечной сушке. Для этого шляпки и ножки надо разложить на скатерти или бумаге и поместить на солнце, где они должны полежать 1–2 дня.

После этого переложите грибы на противень или решетку, покрытую пергаментной бумагой, и поместите в русскую печь, духовку или сушилку.

Грибы необходимо сушить сначала при температуре 45 °С, затем 70 °С. После сушки их надо охладить, сложить в стеклянные банки или деревянные ящики и хранить в сухом месте.

Глава 2

Замораживание овощей, фруктов и ягод

Основные правила замораживания овощей и ягод и приготовления блюд из замороженных продуктов

Овощи и ягоды, предназначенные для хранения в замороженном виде, должны быть тщательного отбора и очищены, потому что один неспелый, поврежденный или непромытый плод может испортить всю заготовку.

Ягоды при замораживании можно хранить в бутылках.

В чистые бутылки следует засыпать чистые, сухие ягоды, после чего бутылку закупорить, залить сургучом, смолкой или стеарином, вынести в холодный погреб или поставить в морозильную камеру. Ягоды, замороженные таким способом, долго сохраняют свои качества, не теряя даже аромата.

Возможность длительного хранения замороженных овощей и ягод зависит от соблюдения санитарии и гигиены во время их приготовления, тщательной очистки посуды и прочей утвари, которой при этом пользуются.

Для замораживания следует отбирать здоровые, свежие, ни в коем случае не гнилые и не побитые плоды. Ягоды должны быть собраны в сухую погоду, после двух солнечных дней. Ягоды, которые собирают в дождь, быстро портятся.

Вкус, ценность и возможность длительного хранения замороженных продуктов в значительной степени зависят от качества плодов. Листья и плодоножки надо удалить, плоды промыть холодной водой и высушить их на чистой салфетке или отцедить на сите. Более крупные нарезают острым ножом пополам и вынимают из них косточки.

Овощи, предназначенные для замораживания, освобождаются от семян, если они там будут, а также режутся на кусочки.

Овощи надо очистить, вымыть и соответствующим образом нарезать.

Зеленый горошек и спаржевую фасоль рекомендуется перед замораживанием обварить соленой водой, затем охладить и уложить в стерильную банку, которую поставить в холодный погреб или морозильную камеру.

Фрукты можно замораживать и с косточками, маленькие плоды допустимо замораживать целиком.

У груш, слив, яблок, моркови, петрушки, горошка нет сильного запаха, поэтому их можно хранить в погребе или морозильной камере, положив в полотняный мешочек или незакрытый целлофановый пакет.

Зеленый горошек для долгого хранения не годится, и в замороженном виде его можно хранить не дольше одной недели в морозильной камере.

Свежие лимоны можно хранить в сухом и холодном месте в течение нескольких недель.

Каждый лимон тщательно вытирают сухой тряпочкой, заворачивают в пергаментную бумагу и укладывают в банку.

Можно также снять с лимонов верхнюю желтую и находящуюся под ними белую кожуру – альбедо – и тонко нарезать плоды, а затем уложить слоями в чистую стеклянную банку, обильно пересыпая сахаром.

Наполненную банку надо плотно закрыть и хранить в сухом и очень холодном месте.

Уложенные таким образом лимоны сохраняют свой аромат и вкусовые качества.

Из банки надо вынимать кусочки лимона всегда чистой, сухой ложечкой, затем банку плотно закрывать.

Овощи и ягоды, предназначенные для замораживания, должны все время находиться при одной и той же температуре, без резких перепадов. Перепады в температуре, даже незначительные, могут испортить заготовку или лишить продукт вкуса.

Овощи и фрукты, которые впоследствии будут заморожены, должны быть предварительно отсортированы как твердые и мягкие, пригодные и не пригодные к мытью.

Мягкие и рассыпающиеся ягоды и фрукты, которые могут потеряться при мытье и быстро дают сок, лучше не мыть вообще.

Их следует осторожно перебрать и удалить листики, плодоножки и веточки.

Такие фрукты хранят при не очень низкой температуре непродолжительное время, потому что они давятся от лежания и начинают портиться. Твердые овощи и фрукты перед замораживанием надо тщательно помыть, просушить на воздухе, а затем поместить в морозильную камеру.

Они могут храниться при низких температурах достаточно долго, не теряя вкусовых качеств и пищевой ценности.

Ягоды, содержащие горечь (калина, красная смородина, рябина), лучше всего хранятся на морозном открытом воздухе или в морозильной камере, после того как они выдержат заморозку.

Они не только отлично сохраняются в замороженном, промерзшем виде, но и теряют горечь и становятся сладкими.

Таким же способом можно (и нужно!) замораживать осенние яблоки и груши, кислые, терпкие и вяжущие. Их нужно до первых заморозков оставить на ветках или хранить в холодном земляном погребе, где к ним будет обеспечен свободный доступ воздуха. После того как плоды промерзнут, их можно переложить в морозильную камеру.

Сочные и твердые овощи и фрукты можно хранить при очень низких температурах в течение довольно долгого времени.

Особенно хорошо они хранятся, если собрать их после первых осенних заморозков.

После этого плоды нужно собрать и поместить в морозильную камеру.

Ягоды, овощи и фрукты, подготовленные к замораживанию, без предварительного очищения и освобождения от косточек и сердцевин, могут начать портиться.

Поэтому ягоды, овощи и фрукты лучше заранее освободить от нежелательных «добавок».

Вишню и черешню, которые очень сочные, можно замораживать без косточек, потому что замороженные плоды могут стать немного вялыми, и при извлечении косточки может произойти потеря мякоти и (или) сока.

При замораживании всегда нужно учитывать особенность физического процесса замерзания, когда предметы (тела) уменьшаются в объеме, сжимаются.

Чтобы приготовить блюдо из замороженных продуктов, надо прежде всего извлечь их из погреба или морозильной камеры, затем на 20–30 мин оставить при комнатной температуре, чтобы пакет (целлофановый, матерчатый и т. д.) оттаял и мог легко отделиться от продукта.

После этого надо перебрать сохранившиеся продукты и выбросить мятые, сгнившие или подпорченные.

Оставшиеся продукты надо разложить на столе в один слой, стараясь не помять и не деформировать.

Оставить в помещении при комнатной температуре, чтобы замороженные фрукты и овощи могли оттаять, не испытывая слишком резкого перепада температуры.

Замороженные овощи можно разогревать вблизи газовой или электрической плиты, потому что так они быстрее оттают.

Плоды и ягоды могут оттаивать на тарелке или в глубокой посуде наподобие блюда при комнатной температуре.

Чтобы приготовить блюдо из замороженных, но уже оттаявших овощей, надо сначала дать им просохнуть, чтобы избавиться от ненужной и излишней воды, которая образуется при размораживании продукта.

Затем размороженный продукт, еще не утративший окончательно твердости и полумягкий, надо аккуратно нарезать тонкими кружками или ломтиками, чтобы он быстрее растаял и не потерял при этом упругости и эластичности.

Оттаявший продукт можно употреблять в пищу или подвергать температурной (термической) обработке. Не надо забывать, что продукты, какое-то время бывшие замороженными, готовятся быстрее, чем свежие, не бывшие полуфабрикатами.

Твердые продукты, уже полностью оттаявшие, можно подсушить или разогреть в нагретой духовке, после чего остудить.

Замороженные ягоды перед употреблением в пищу должны быть разморожены.

Сильно промерзшие и нежные овощи, фрукты и ягоды рекомендуется разогреть, опустив их в кастрюлю с водой комнатной температуры и поставив посуду на огонь.

После того как продукт станет мягким, его следует достать из воды и дать высохнуть. После этого он вполне готов к употреблению.

Есть такие продукты, которые можно употреблять в пищу замороженными. Это ранетки, красная и черноплодная рябина, антоновские яблоки.

Ягоды пересыпают сахаром, и их можно есть, когда они немного согреются при комнатной температуре.

Сочные и твердые замороженные плоды и овощи можно также разрезать, пока они не согрелись, потому что тогда из них может начать вытекать сок.

Замораживание овощей

Чтобы заморозить овощи, надо отобрать только созревшие, неиспорченные плоды и подобрать соответствующую емкость и помещение для хранения.

Овощи, как правило, не замораживают в прямом смысле этого слова, их хранят в холодном и сухом погребе или в морозильной камере при невысокой плюсовой температуре. Корнеплоды – морковь, свеклу, репу, редьку – хранят в подвалах и погребах, рассыпав по полу или разложив в один слой, чтобы овощи не давили друг на друга.

Овощи, хранящиеся при низкой температуре, должны находиться в помещении, где поддерживается более или менее постоянная температура, чтобы продукты не начали портиться и гнить. При этом овощи не должны промерзнуть.

Так, промерзшая свекла становится водянистой, безвкусной и «белой», замерзшая картошка приобретает неприятный сладковатый привкус.

Единственный корнеплод, который можно замораживать и хранить при минусовой температуре, – это топинамбур, сладкая картошка, земляная груша. Однако, если хранить этот продукт на морозе дольше месяца, он теряет свой первоначальный вкус и становится тягучим и вялым.

Свежая капуста при длительном хранении при минусовой температуре начинает гнить или высыхать.

Но квашеная капуста в замороженном виде может сохраняться в течение 4–5 месяцев, потому что ее от порчи предохраняют молочнокислые бактерии, которые в общем неприхотливы и хорошо переносят холод.

В тепле, напротив, квашеная капуста «бродит» и прокисает.

Чтобы заморозить чеснок на длительный срок, его следует очистить, разделить головку на зубчики и положить их в стеклянную банку, после чего залить растительным маслом с солью и уксусом.

На 200 г чеснока можно положить 1/2 ч. л. соли, 1 стакан растительного масла и 1/2 стакана уксуса.

Затем банку с чесноком надо герметично закрыть и хранить в морозильной камере, погребе или зимой на морозном воздухе в течение 3–4 месяцев.

При употреблении готового чеснока масло надо слить, потому что в употреблении оно уже не пригодится.

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.