

# САД- КОРМИЛЕЦ



БИБЛИОТЕКА



АСМОХОВИЧІВІ

Кормилец

Иван Дубровин

**Сад – кормилец**

«Научная книга»

## **Дубровин И. И.**

Сад – кормилец / И. И. Дубровин — «Научная книга»,  
— (Кормилец)

Иметь свой сад – это прекрасно! Все лето вы наслаждаетесь свежими фруктами и ягодами. Но лето проходит, а лакомиться дарами сада и вкушать свежие витамины хочется всегда. Особенно зимой. Как же сделать так, чтобы летнее изобилие присутствовало на вашем столе круглый год? Решить эту проблему вам помогут замечательные практические советы и рекомендации, которые содержатся в книге «Сад-кормилец». Прочтите ее, и лето поселится в вашем доме навсегда.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I	6
ГЛАВА II	12
ЯБЛОКИ	14
ГРУШИ	15
ВИШНЯ	16
ЧЕРЕШНЯ	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Иван Ильич Дубровин

## Сад – кормилец

### ВВЕДЕНИЕ

С чего началось садоводство? Похоже, происхождение сего похвального занятия теряется в глубине веков. Корни его уходят в древнюю Африку, а точнее, в ту эпоху, когда чернокожее население тропической Африки, а это были сплошь отважные мореплаватели, открыли для себя Канарские острова. Кто населял Канарские острова до того, достоверно неизвестно, но ученые на основе имеющегося материала предполагают, что это была особая раса людей. Возможно, то были представители легендарных атлантов – жителей Атлантиды.

Миф, а эту историю все еще считают мифом, легендой, поведал нам великий философ Эллады Платон, который указал истоки легенды – свидетельства древнеегипетских жрецов. Эта легенда повествует о существовании более 10 тысяч лет назад (по отношению к нашей, новейшей истории) могучей цивилизации, превосходящей египетскую и эллинистическую как по возрасту, так и по уровню развития. Но судьба этой цивилизации была печальна: в одну злосчастную ночь материк Атлантида, на котором жила эта цивилизация и который находился в середине Атлантики, погрузился в пучины океана. Со времен Платона и до наших дней все были убеждены в намеренной ложности рассказа об Атлантиде, но последние открытия вынуждают скептиков пересмотреть свою точку зрения.

Дело в том, что, во-первых, на дне Атлантического океана действительно находятся затонувшие во время таяния последнего ледника, около 10 тысяч лет назад, острова. Во-вторых, на развитие египетской и древнеиндийских цивилизаций наблюдается определенное воздействие, приведшее к некоторой схожести этих двух разделенных Атлантикой культур. И наконец, в-третьих, несомненным доказательством формирования египетской цивилизации на базе чьей-то более ранней культуры является не что иное, как... известная всем статуя сфинкса в Гизе! Оказывается, статуя была сооружена на фундаменте, возраст которого составляет 10 тысячелетий, следовательно, он был построен задолго до возникновения египетской цивилизации, не превосходящей по древности 7 тысяч лет.

Таким образом, существование Атлантиды вполне вероятно. А потому ученые всерьез ищут следы легендарных атлантов в других частях света. Не исключено, что атланты и были таинственной расой, населявшей Карибы. Карибская раса исчезла с лица земли, но кое-какие следы после себя она оставила: во время пребывания на Карибских островах негры Экваториальной Африки познакомились со вкусом банана и привезли его замечательные плоды на континент. Этот момент в столь захватывающей истории является точкой отсчета для садоводства, так как бананы, оказалось, очень просто выращивать: достаточно было выплюнуть на землю кусочек плода, вместо того чтобы проглотить его, и через год на месте столь прозаического плевок выросло деревце. Понятно, что освоить выращивание бананов было предельно просто, а после них оказалось нехитрым делом освоить культивирование прочих плодовых деревьев и кустарников.

О том, что выращивается в современных садах россиян, и о том, какая от этого добра польза, расскажет настоящая книга. Вы узнаете поразительные вещи о витаминах, лекарственных веществах в садовых растениях, а также о приготовлении из ягод и фруктов многих вкусных вещей – варенья, напитков и даже мороженого! Читайте – и вы откроете для себя новую Атлантиду, материк пользы и поддержки в собственном саду.

## ГЛАВА I

# ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ВИТАМИНЫ

В этой главе мы дадим вам несколько общих сведений о фруктах, ягодах, орехах и содержащихся в них витаминах и прочих полезных веществах.

То, что принято называть фруктами, ягодами и орехами, носит название плодов, а выращивание всех этих культур именуется плодоводством. Плоды представляют собой, по определению многих ботаников, «созревший цветок», а точнее, преобразованную завязь опыленного цветка. Плоды делятся на две группы – односемянные и многосемянные – и множество различных типов. Плоды культивируемых плодовых культур представляют собой следующие основные типы: костянка (сочный односемянный плод), ягода (сочный многосемянный плод), ложная ягода (многокостянка или многоорешек), яблоко (сочный многосемянный плод), орех (сухой односемянный плод с сухим околоплодником).

Свой рассказ о садовых культурах мы начнем с описания фруктов. Фрукты являют собой плоды трех типов: косточковый, семечковый плод и цитрусовый плод. К костянкам относятся абрикосы, вишни, которые называют также и ягодами, персики, сливы и многие другие. Семечковые плоды (яблоки) присущи в первую очередь яблоне, а также айве, груше и прочим. Цитрусовые плоды являются плодами апельсина, грейпфрута, лайма, лимона, мандарина, помаранца и иных цитрусовых. Такие плоды называют еще гесперидами. Это название взято из древнегреческой мифологии: в цикле мифов о подвигах богочеловека Геракла имеется повествование о том, как герой похитил золотые яблоки из садов Гесперид, дочерей Ночи (подвиг одиннадцатый). По мнению историков, в этом мифе отразилась народная молва об апельсинах – удивительных фруктах из далекого Китая, поэтому плоды цитрусовых названы по имени их мифических владелиц.

Своими высокими пищевыми и вкусовыми качествами фрукты обязаны повышенному содержанию углеводов, эфирных масел, органических кислот, дубильных веществ, пигментов, разнообразных минеральных солей. Содержание всех этих веществ зависит от сорта плода, зрелости и условий роста и созревания последнего, поэтому в разных плодах зачастую даже одного сорта количество тех или иных веществ существенно колеблется.

Наиболее высоким содержанием во фруктах отличаются углеводы – природные органические соединения углерода, водорода и кислорода, представленные в пропорции 1:2:1. Это сахара, служащие источником энергии в живой клетке. Именно благодаря сахарам фрукты имеют сладкий вкус. Во фруктах углеводы представлены моно- и дисахаридами. Основные сахара плодов – глюкоза и фруктоза. Гесперидии цитрусовых содержат, кроме того, большое количество сахарозы, которая по иронии судьбы считается одним из самых сладких веществ и служит основой для химического получения еще более сладких веществ (и это вещество – в кислых цитрусах?!). Относительное содержание различных сахаров во фруктах неодинаково. Так, например, фруктоза преобладает в семечковых плодах, в то время как большое количество глюкозы характерно для косточковых плодов.

Фрукты богаты минеральными веществами и микроэлементами, а идеальный баланс их содержания во фруктах и легкая усвояемость человеческим организмом делает фруктовые плоды ценным пищевым продуктом. Особенно высоко во фруктовых растениях содержание солей калия. Например, в кайсе, кураге и урюке содержание солей калия превышает 1,7 мг/100 г. Много калия обнаружено в уже упоминавшихся нами бананах, а также в абрикосах и персиках, в них содержание калийных солей достигает величины 300–360 мг/100 г. Немного уступают по количеству калийных солей апельсины, вишня, лимоны, мандарины и слива. Железо в больших количествах присутствует в абрикосах, айве, грушах, инжире, кизиле, пер-

сиках, сливе и яблоках. Железо из вышеперечисленных фруктов хорошо усваивается под воздействием аскорбиновой кислоты, содержащейся в них. Из микроэлементов, характерных для фруктов, можно назвать йод, марганец, медь, фтор и цинк. Неценимо участие этих элементов в биологических процессах.

Другая группа полезных веществ, содержащихся во фруктах, – органические кислоты, которые в человеческом организме выполняют функцию стимулятора пищеварения и нормализатора работы кишечника. Содержание органических кислот во фруктах невелико, всего 0,5–1,3 %, но эти вещества настолько активны, что и этого скромного количества вполне достаточно при регулярном питании фруктами. Впрочем, не все фрукты одинаковы: к примеру, лимоны содержат 5,8 % органических кислот. Основными органическими кислотами в плодах фруктовых культур являются яблочная, винная и лимонная кислоты. Особо высокое содержание лимонной кислоты наблюдается в гесперидиях лимона, где ее величина достигает 5,7 % от общего количества веществ плода, то есть это основная кислота лимона.

Кроме органических кислот, во фруктах известны пектиновые и дубильные вещества, которые важны как регуляторы пищеварения. Дубильные вещества, придающие фруктам терпкий вяжущий вкус, представлены танинами, катехинами и другими. Эти вещества окисляются ферментами оксигеназы и пероксидазы с образованием флобафенов, соединений, присутствием которых объясняется затемнение срезов и надломов плодов, – флобафены имеют темную окраску. Помимо того, дубильные вещества примечательны полезными способностями сохранять аскорбиновую кислоту и усиливать ее действие. Также дубильные вещества используются при лечении заболеваний пищеварительной системы, поскольку они обладают дезинфицирующим, противовоспалительным и незначительным сосудосуживающим действием.

Эфирные масла, придающие фруктам приятный аппетитный запах, обладают способностью предохранять фрукты от заплесневения благодаря ярко выраженному антисептическому действию. Из эфирных масел, получаемых в основном из цедры (кожицы) плодов цитрусовых, готовят эссенции для ликерного и кондитерского производства. Широко применяются эфирные масла в парфюмерии. Так, в XVII веке из эфирного масла апельсина и бергамота изготовили первый в истории парфюмерии одеколон. Если мы заговорили о запахе, то не помешает упомянуть и о цвете. Цвет фруктовых плодов определяют вещества, которые называются пигментами. Эти вещества обладают высокой биологической активностью, особенно антоцианины, каротин, ксантофилл и ликопин.

И наконец, балластные вещества, содержащиеся преимущественно в кожуре фруктов. Сейчас термин «балластные вещества» заменяют другим понятием «пищевые волокна», которым охарактеризовали ткани кожуры плодов. Пектины и прочие составляющие пищевых волокон благотворно влияют на кишечную микрофлору, регулируя ее состав, прекращают гнилостные процессы в кишечнике, обезвреживают и способствуют выделению токсинов и даже радионуклидов. Благодаря пектинам, люди получили возможность готовить из фруктов мармелад, джемы, желе и т. п. Дело в том, что пектин в водном растворе в присутствии сахара и органических кислот преобразуется в массу типа холодца – основу желе. Помимо балластных веществ в кожуре плодов обнаружено большое количество гликозидов, которые выполняют самые разнообразные физиологические функции.

Теперь о ягодах, нераскрывающихся многосемянных плодах, семена которых располагаются в сочной мякоти. Такие ложные ягоды, как земляника, отличаются от настоящих тем, что по своему происхождению каждая ложная ягода представляет собой сросшиеся плоды-односемянки. Например, земляника и клубника считаются многоорешками, а ежевика и малина – многокостянками. Высокие пищевые качества ягод обусловлены содержанием биологически активных веществ, которые оказывают на организм человека общеукрепляющее действие. Ягоды используются в пищевой промышленности, фармакологии (облепиха), косметике (зем-

ляника и калина). Некоторые ягоды ядовиты, но человек научился получать из них лекарственные препараты.

Химический состав ягод примечателен почти абсолютным отсутствием жиров. Исключение представляет лишь облепиха, из ягод которой в фармакологии получают облепиховое масло. Количество растительного масла в облепихе достигает 8 %. Основными веществами в составе ягод, равно как и в составе фруктов, являются углеводы: их содержание колеблется в пределах 5-10 % от общего химического состава, а у винограда достигает 18 %. Среди этих углеводов преобладают опять-таки сахароза, глюкоза и фруктоза.

В ягодах найдена клетчатка (0,5–5%), больше всего ее содержится в землянике, малине и облепихе. Имеются органические кислоты (0,5–6%), они придают некоторым ягодам специфический кислый привкус. Из этих кислот обычны, как и у фруктов, яблочная и лимонная, но наличествуют также виннокаменная, муравьиная, салициловая, уксусная, хинная, янтарная и прочие кислоты. Больше всего органических кислот обнаружено в ягодах клюквы, красной смородины и барбариса. Калина богата изовалериановой и каприловой кислотами, клюква – урсоловой, бензойной и хинной, рябина – винной и сорбиновой, брусника – бензойной.

Ягоды содержат много калийных солей, особенно ими богаты черная и красная смородина и крыжовник. Земляника, малина, облепиха, черная смородина и многие другие ягоды характеризуются высоким содержанием железа. Содержатся в ягодах дубящие и вяжущие вещества, в связи с чем многие ягоды (калина, кизил, морошка, черная смородина, черника) рекомендуются при расстройствах и воспалениях кишечника. Еще в состав ягод входят фитонциды, ситостерины и другие вещества. Фолиевая кислота в составе винограда, вишни, земляники, костяники и малины благоприятно влияет на кроветворение. В связи с этим питание свежими ягодами полезно для здоровья и используется при лечении различных заболеваний.

Фрукты и ягоды характеризуются преобладанием над прочими входящими в их состав веществами воды, количество которой достигает 89 %, и недостаточным количеством белка – менее 1 %.

Не следует злоупотреблять фруктами и ягодами, некоторые из которых могут вызвать аллергическую реакцию. Наиболее известна пищевая аллергия на землянику и клубнику. Ягоды, кроме того, опасны в невымытом виде, так как на них часто находятся яйца гельминтов. Обычно это яйца аскариды – паразитического кольчатого червя, поселяющегося преимущественно в кишечнике человека и животных. После попадания яиц с невымытыми ягодами в кишечник, из них выводятся личинки. Личинки совершают «путешествие» по телу человека: проникают в кровеносную систему и добираются до легких и глотки. Вторично проглоченные, они попадают в кишечник, где достигают половой зрелости. «Путешествия» совершают и большие особи: из кишечника в носоглотку, оттуда в естрахиеву трубу и среднее ухо или в дыхательное горло. Эти перемещения сопровождаются головными болями, обмороками, приступами удушья и рвотой. Аскариды способны, повреждая стенку кишечника, проникать в органы мочевой системы. Передвижения аскарид опасны повреждениями, приводящими человека к смерти.

А сейчас перейдем к орехам. Так называются плоды некоторых растений с одревесневшим околоплодником. Настоящие орехи представлены лесным орешником (лещиной) и фундуком. Все остальные орехоплодные культуры ботаники объединяют в группу костяноорехоплодных. Орехам нашли применение не только в питании, но также в промышленности и фармакологии.

Орехи содержат высококалорийные питательные вещества, в особенности белки, жиры, углеводы, клетчатку и минеральные вещества, как то калий, магний, железо и фосфор. Вещества в составе орехов не оказывают атерогенного действия, что делает их ценным компонентом различных диет и пищевых лечебных рационов. Орехи проявляют липотропное действие, предотвращают самоотравление организма в результате гнилостных процессов в кишечнике.

Лещина и фундук, орехоплодные растения, широко распространенные в разнообразных климатических зонах, представляют две формы одного и того же рода растений *Corylus*, причем лещина является дикой разновидностью, а фундук – культурной. Обычно используются по непосредственному назначению, то есть в качестве продукта питания.

Буковыми орехами называются плоды двух видов листопадного дерева бука (*Fagus*). Буковые орехи применяют в пищевой промышленности для получения пищевого и технического растительных масел. Техническое буковое масло используется в мыловарении и с другими целями. Применяются в пищу после предварительного прожаривания, которым инактивируется токсическое соединение гликозид фагин.

Грецкие орехи (*Juglans regia*), плоды листопадного дерева рода орех, наиболее популярны из-за высокого содержания биологически активных веществ, витаминов, ферментов. Их применяют в пищу, используют в кондитерской промышленности, из них получают растительное масло, витаминные препараты и концентраты, из них готовят варенье, богатое аскорбиновой кислотой.

Орех фисташки (*Pistacia vera*), древесного растения семейства анакардиевых, является односемянной костянкой с двумя оболочками. Из фисташек получают растительное масло, а также их используют как пищевой продукт и в кондитерской промышленности.

Несколько видов вечнозеленых хвойных деревьев рода кедр, дающих так называемые кедровые орехи, называют кедровыми соснами. Наибольшим признанием пользуются орехи сосны *Castanea vesca*, получаемые из ее шишек. Орехи применяются в кондитерском производстве и при изготовлении суррогатов кофе. Их употребляют в пищу в сыром виде, вареными и жареными. Орехи небогаты белками и жирами, но содержат массу углеводов, а потому очень питательны.

Каштан посевной (*Castanea vesca*) является декоративной и орехоплодной древесной культурой. Его плоды употребляют в пищу в вареном и жареном виде, иногда в сыром. Каштаны, особенно жареные, считаются деликатесом. Им нашли применение в кондитерском производстве и получении суррогатов кофе. Богаты углеводами, что компенсирует недостаток белков и жиров в их составе.

К роду миндаль (*Amygdalus*) семейства розовых относятся 40 видов деревьев и кустарников по всему свету. Орехи дают горький и сладкий миндаль. Горький миндаль применяется в парфюмерной промышленности и фармакологии для получения миндального масла. В пищу горький миндаль не употребляют из-за содержания в нем гликозида амигдалина (2,5–3,5 %), токсического вещества, которое, попадая в организм, может вызвать тяжелое отравление. В сладком миндале амигдалина не содержится, поэтому его орехи служат лакомством – их едят в свежем, жареном и засоленном виде. В кондитерской промышленности миндальный орех является ценным, незаменимым сырьем при изготовлении миндальных начинок, марципанов, пирожных и знаменитого миндального печенья.

Совершенно не применяются в пищевой промышленности и не употребляются в пищу токсичные и дурнопахнущие плоды дерева тунга (*Alurites*) семейства молочайных – так называемые тунговые орехи. Орехи применяются для получения тунгового, или древесного, масла, идущего на изготовление высококачественных красок и особо устойчивых лаков.

Плод арахиса тоже является орехом. Арахис примечателен одной характерной своей чертой, а именно образованием из завязи гипофора – особого органа, который по мере роста достигает земли и проникает в нее, чтобы там созрел плод, поэтому арахис называют еще земляным орехом. Арахисовый орех, точнее, его ядрышки, употребляют в пищу, применяют для получения холодным прессованием масла. Жмых, получаемый при переработке арахиса для изготовления масла, применяется в кондитерском производстве: из него готовят халву, суррогат шоколада и какао и многие другие кондитерские изделия. Арахисовая мука используется в медицине для приготовления блюд диетического стола больных диабетом.

Следует вскользь упомянуть кокосовые орехи – плоды кокосовой пальмы, которые дают продукты питания более чем для 100 миллионов жителей прибрежных зон тропического пояса. Название ореха восходит к испанскому слову «сосо» – «обезьяна», поскольку испанским мореходам косточка ореха напоминала обезьянью морду. Кокос – самый большой орех, его вес достигает нескольких килограммов. Кокос ценят за жидкость, содержащуюся внутри ореха и называемую кокосовым молоком. Кокосовое молоко можно пить в свежем виде или сбродившем. Высушенный эндосперм ореха, или копру, применяют в пищевых и технических целях, к примеру, в маргариновой и мыловаренной промышленности. Копра богата углеводами, белком и особенно маслом.

Особенно ценны для человека как пищевые и лекарственные вещества, содержащиеся во фруктах, ягодах и орехах, витамины. Этим веществам плоды растений обязаны своими полезными качествами. Долгое время люди не подозревали о существовании витаминов, затем были открыты свойства этих веществ и только потом обнаружены сами вещества, которые оказались настолько сильнодействующими, что в организме человека и продуктах питания их выявлено совсем не много. История витаминов интересна и поучительна.

Некоторые наблюдательные люди в глубокой древности заметили, что отсутствие в пищевом рационе определенных продуктов вызывает смертельно опасные заболевания. Впервые о существовании особых веществ, присутствие которых в пище обязательно, написал в своей научной работе русский ученый Лунин в 1880 году. Он же установил, что симптомы заболевания исчезают при введении в пищу загадочных веществ. Но на работу молодого, 27-летнего ученого никто не обратил внимания.

И лишь в начале XX века нашелся пытливым человек, польский ученый-биохимик Функ, который серьезно отнесся к выводам других ученых и наблюдательных людей. Функ провел серию экспериментов и доказал существование «вещества жизни». После, в результате кропотливых исследований ему удалось выделить это вещество в чистом виде. Функ так и назвал полученное им вещество – витамин, от латинского *vita* («жизнь») и названия составной части вещества амина. Современной наукой установлено, что витамины бывают разных видов и наличие всех этих видов в организме в правильной пропорции обязательно.

Фрукты богаты витамином С, или аскорбиновой кислотой, особенно много ее обнаружено в плодах цитрусовых и ананасах, причем, как было установлено, ее содержание в кожуре в 3–5 раз превышает ее содержание в мякоти плода. Цитрусовые считаются ценными источниками витамина С, так как в гесперидиях аскорбиновая кислота саморазрушается медленнее всего. Из ягод наибольшим содержанием витамина С отличаются шиповник, облепиха и черная смородина. Имеется аскорбиновая кислота также в грецких орехах. Значение витамина С для здоровья человека очень велико. Аскорбиновая кислота в организме человека способствует образованию проколлагена с его последующим превращением в коллаген, участвует в окислении ароматических аминокислот, способствует превращению под действием ферментов фолиевой кислоты в фолиновую и множество других функций.

Каротин, или провитамин А, в печени человека преобразуется в животный витамин А, витамин роста и зрения, регулирующий также обмен кальция и фосфора. Большими запасами каротина обладают из ягод облепиха, морозика и рябина, а из фруктов – абрикосы и хурма.

Витамин Р из группы биофлавоноидов представляет собой необычайно активное вещество, которое усиливает действие аскорбиновой кислоты и способствует превращению дегидроаскорбиновой кислоты в аскорбиновую. Он содержится почти во всех фруктах и ягодах. Много его обнаружено в апельсинах, вишне, яблоках, сливе, лимонах и других растениях.

Витамины из группы В человек в большом количестве получает из орехов, некоторых ягод. Эти витамины участвуют в реакциях углеводного и азотистого обмена, а также в различных окислительно-восстановительных реакциях. Помимо них, с плодами в организм человека попадают токоферолы, иначе – витамин Е (ежевика, земляника, облепиха, черная сморо-

дина, орехи), и витамин К (виноград, земляника, калина, рябина, черная смородина). В свежих фруктах содержится S-метилметионин, он же витамин U, оказывающий на организм липотропное действие.

На этом позвольте завершить рассказ об общих свойствах фруктов, ягод и орехов и о содержащихся в них витаминах. Теперь, когда мы убедили вас в пользе плодовых культур, можно смело приступать к изложению полезных советов и рецептов, главными компонентами которых и будут герои настоящей книги.

## ГЛАВА II

### ФРУКТОВЫЕ ПРЕЛЕСТИ

Наш организм нуждается в постоянном поступлении витаминов извне. Витамины являются необходимыми элементами во всех жизненных процессах, протекающих в организме. Они укрепляют наш организм и с их помощью он противостоит многим инфекциям. Витамины задерживают процессы старения в нашем организме и активизируют работу центральной нервной системы. Это только частица тех функций, которые выполняют витамины в организме человека. Поэтому нам необходимы витамины круглый год. Решить эту проблему нам помогают ягоды и фрукты, в которых содержится большое количество витаминов. Одно «но»: ягоды и фрукты растут летом и осенью, а что делать зимой?

В этой главе мы рассмотрим вопрос сохранения ягод и плодов на тот период времени, когда они более всего нам необходимы – зимой и весной. Особенно они нам необходимы весной, когда организм ослаблен перепадами давления и температур, респираторно-вирусными инфекциями и переходом от зимы к весне.

С целью сохранить летнее изобилие на своем столе многие занимаются консервацией плодов и ягод, т. е. закручивают варенья и компоты, засахаривают ягоды, пытаются как-то сохранить витамины на зиму. Но в наше время появились средства, которые дают возможность сохранить ягоды и плоды свежими, и не потерять витамины, которые теряются при консервировании. Этим средством является новое поколение холодильников и морозильных камер, в которых плоды и ягоды сохраняются при достаточно низких температурах и остаются свежими очень долго. В этой главе мы также обратимся к вопросу сбора и хранения плодово-ягодных культур при помощи сушки, заморозки и консервации.

Самым простым и доступным способом сохранения плодов и ягод является сушка. Высушенные плоды и ягоды имеют маленький объем, хорошо транспортируются и прекрасно хранятся. При правильной сушке плоды и ягоды представляют собой ценный пищевой продукт. В основном сушат на солнце, но можно сушить в духовках. Сушка на солнце в основном практикуется на юге, где много солнца. При солнечной сушке плоды и ягоды располагают на специальных площадках или просто на крыше. Размер площадки определяется количеством плодов и ягод. Площадка может быть из фанеры или мешковины. При сушке могут быть прохладные дни и, чтобы на плодах и ягодах не появилась гниль, перед сушкой их обрабатывают солевым раствором (на ведро воды 250 г соли). Плоды для сушки можно нанизать на нитки и повесить на солнечной стороне двора. При сушке в духовом шкафу плоды и ягоды следует располагать на сетчатых противнях.

Заморозка является одним из новейших способов в области сохранения плодов и ягод. Чем быстрее происходит заморозка, тем дольше сохраняются плоды и ягоды, и тем больше витаминов в них сохраняется. Плоды и ягоды замораживаются в специальных холодильниках типа «STINOL», или в специальных морозильных камерах того же производства. Замораживать плоды и ягоды следует на специальном подносе, чтобы ягоды и плоды не примораживались друг к другу. После того как они заморозятся, их можно сложить в полиэтиленовый пакет и положить в ту же морозильную камеру.

Еще один метод консервирования плодов и ягод – в собственном соку с сахаром. При этом методе консервирования повышаются питательные качества плодов и ягод. Так как ягоды и плоды засахариваются в свежем виде и при наличии не менее 60 % сахара, то микроорганизмы в плодах и ягодах не развиваются, так как в высококонцентрированных растворах сахара они не живут.

Еще один метод консервирования – засахаривание. При засахаривании плоды готовят так же, как и для варенья, варят в сахарном сиропе до полной готовности. При этом для каждого вида плодов и ягод концентрация различна. После варки плоды и ягоды вместе с сиропом выливают в дуршлаг. Сироп сливается, а плоды остаются. Пропитанные плоды и ягоды подсушивают в духовке при температуре 50 градусов. Затем посыпают сахарным песком и досушивают в духовке. После того как плоды и ягоды остынут, их укладывают в тару.

В этой части главы о сохранении плодов и ягод мы расскажем о консервировании и сохранении плодовых и косточковых культур.

## ЯБЛОКИ

Яблоки довольно-таки распространенный вид плодовых культур, который имеет высокие питательные качества и достаточно обогащен витаминами и химическими элементами. Яблоки можно сушить и засахаривать. Замораживанию яблоки не подлежат, так как и без этого очень хорошо сохраняются в погребе. Особенно хорошо лежат осенние сорта яблок. При правильно построенном погребе и при правильной сортировке яблок некоторые из их видов сохраняются до февраля – марта.

Сушке подвергаются в основном осенние сорта яблок, которые имеют высокий процент содержания сухих веществ и кисло-сладкий вкус. Летние сорта не используются для сушки, кроме плодов дикой лесной яблони.

Перед сушкой яблоки хорошо моют, нарезают дольками и выкладывают на площадку для сушки. Чтобы улучшить сушку, яблоки вымачивают в солевом растворе в течение 3–4 минут. Яблоки после этого получаются светлее чем, при обычной сушке. При сушке в духовке яблоки обрабатываются при температуре 85 градусов, а в конце сушки – при температуре 60 градусов. Не забывайте их перемешивать через каждые 45 минут. После сушки отберите яблоки, которые не досушились и поставьте досушиваться.

Яблоки засахариваются по обычной схеме, хранятся в сухой стеклянной таре или, если в сухом помещении, в картонных ящиках, выстланных плотной бумагой.

## ГРУШИ

Груши тоже содержат большое количество витаминов и хорошо хранятся в погребе и в морозильных камерах, особенно зимние сорта. Зимние сорта груш хранятся до февраля. Сбирать груши надо осторожно, стараясь не повредить кожуру, порченые груши не годятся для хранения и засахаривания.

Сушке подвергаются груши, которые так же, как и яблоки, имеют высокий процент содержания сухих веществ, приятный аромат и вкус. Нельзя сушить подмороженные, подгнившие и пораженные вредителями груши. Груши моются, режутся и сортируются. Для привлекательного вида груши сушат целиком. Но лучше всего груши резать дольками. Сушить груши надо так же, как и яблоки, по той же схеме. Если груши очень жесткие, то их лучше отварить, качество продукта от этого не страдает. Чтобы сушеные груши лучше сохранялись в таре, их надо прессовать.

Засахариваются груши так же, как и яблоки. Груши также варятся в сахарном сиропе, а после этого пересыпанные сахаром сушатся в духовке. Хранятся такие груши в стеклянной таре.

Достаточно большое разнообразие представляют собой косточковые культуры, которые содержат большое количество витаминов, хорошо консервируются и обладают изысканным вкусом и ароматом, они всегда желанны на нашем столе. Среди них известные нам: вишня, черешня, слива и т. д.

## ВИШНЯ

Существует большое многообразие сортов вишни. Они различаются по аромату, величине, вкусу, но все сорта вишни богаты витаминами и питательными веществами. Она достаточно широко используется во всех видах: варенья, компоты и т. д.

Вишня очень хорошо подвергается сушке. Перед сушкой вишню хорошо сортируют и отбирают побитые, пораженные и незрелые плоды, хорошо промывают и очищают от плодоножек. Вишню в основном сушат в духовке, так как она является очень сочным плодом и сушить на солнце ее очень долго. Когда вы промоете и переберете плоды, уложите их на сетчатый противень и начинайте сушить при температуре 60 градусов. Выше нельзя, потому что она даст сок. Через 4–5 часов, когда вишня сморщится, вытащите ее из духовки, остудите и перемешайте. Затем положите в духовку и сушите при температуре 70 градусов 4–5 часов. Выложите и перемешайте, дайте ей остыть, и только потом досушите при температуре 90 градусов. Сушеная вишня хранится в стеклянной таре, в сухом, прохладном месте.

Вишня также очень хорошо подвергается заморозке. Сначала она отбирается и моется, а потом замораживается на подносе в морозильной камере. После заморозки положите вишню в полиэтиленовый пакет и уложите в нижние отделы морозильной камеры.

Вишню также можно сохранить в собственном соку с сахаром. При этом ее можно хранить достаточно долго. Для этого вишню надо хорошо промыть и перебрать. После подготовки вишню укладывают слоем в банку и засыпают ее сахаром, чтобы он полностью закрыл собой слой вишни. Затем кладем опять слой вишни и также засыпаем ее сахаром. Так надо засыпать вишню сахаром, пока банка не заполнится. После заполнения банки закройте ее крышкой и несколько раз встряхните, для того чтобы вишня дала сок и сахар начал ее пропитывать. Как было оговорено выше, концентрация сахара не позволяет микробам развиваться в консервированных таким образом плодах.

## **ЧЕРЕШНЯ**

Отличается от вишни большим содержанием мякоти, имеет достаточно крупные плоды и приятный сладкий вкус. Черешня – достаточно распространенный плод, содержащий большое количество витаминов. Очень хорошо подвергается консервированию и достаточно трудно сушится, потому что содержит много мякоти.

## **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.