

полная энциклопедия

ДОМАШНЕГО КОНСЕРВИРОВАНИЯ



*живые витамины
зимой*

рипол классик

Елена Алексеевна Крылова
Полная энциклопедия
домашнего консервирования.
Живые витамины зимой

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=327272

*Полная энциклопедия домашнего консервирования. Живые витамины зимой / [сост. Е. А. Крылова]: РИПОЛ классик; Москва; 2009
ISBN 978-5-386-01144-4*

Аннотация

Консервированные овощи, фрукты, грибы и ягоды являются излюбленным лакомством и детей, и взрослых. В данной книге собрано множество разнообразных рецептов, которые пригодятся не только тем, кто осваивает азы консервирования, но и опытным хозяйкам. Из этого издания вы сможете узнать о способах тепловой обработки плодов и ягод, получите советы по выбору тары, а также научитесь хранить свежие овощи, фрукты и ягоды, сушить и замораживать их.

Содержание

| | |
|--|----|
| Пищевая ценность плодов, ягод и овощей и способы их хранения | 5 |
| Технология, правила и приемы домашнего консервирования | 11 |
| Подготовка плодов, ягод и овощей к консервированию | 13 |
| Особенности выбора тары | 16 |
| Виды тепловой обработки консервов | 20 |
| Пастеризация | 21 |
| Стерилизация | 22 |
| Горячий розлив | 23 |
| Консервирование фруктов и ягод | 24 |
| Виды консервов из фруктов и ягод | 24 |
| Компот | 24 |
| Пюре | 26 |
| Сок | 27 |
| Варенье | 28 |
| Джем | 31 |
| Конфитюр | 32 |
| Повидло | 33 |
| Желе | 34 |
| Мармелад | 35 |
| Сироп | 36 |

| | |
|--|----|
| Цукаты | 37 |
| Смоква | 38 |
| Маринование и квашение (мочение) фруктов и ягод | 38 |
| Основные заготовки из фруктов и ягод | 40 |
| Клубника | 40 |
| Малина | 52 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 61 |

Елена Алексеевна Крылова

Полная энциклопедия домашнего консервирования.

Живые витамины зимой

Пищевая ценность плодов, ягод и овощей и способы их хранения

Пищевая ценность овощей, фруктов и ягод заключается в том наборе веществ и химических соединений, источником которых они служат. В большинстве плодов, ягод и овощей менее 1 % белков и практически нет жиров. Зато в них много растительных волокон и углеводов. Практически все фрукты и ягоды содержат сахара – глюкозу, фруктозу и сахарозу. Именно сахара в значительной степени влияют на вкусовые качества плодов. Они всасываются в стенки кишечника, поступают в печень, а выделяющаяся при их окислении энергия способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек, скелетных мышц и других органов. Потребление фруктов, ягод и овощей весь-

ма полезно как для людей, занятых тяжелой физической работой, так и для людей умственного труда. Единственное противопоказание при употреблении фруктов относится к лицам, страдающим сахарным диабетом и ожирением. Они должны ограничить употребление плодов с высоким содержанием сахара – таких, как виноград, инжир, айва, бананы.

Вкус фруктов, ягод и овощей также во многом зависит от присутствия в них органических кислот: яблочной, лимонной, щавелевой и др. Кислоты обладают удивительной способностью активизировать работу кишечника и подавлять развитие микробов, чуждых пищеварительной системе организма. Однако при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта органические кислоты оказывают раздражающее действие и ухудшают состояние больных. Поэтому людям, страдающим хроническими заболеваниями печени, желудка, кишечника, поджелудочной железы, следует ограничить употребление плодов, богатых органическими кислотами. Прежде всего к таковым относятся лимоны, апельсины, кислые сорта яблок, вишня, клюква и смородина.

Во всех овощах, ягодах и фруктах присутствуют также растительные волокна. Самое высокое содержание волокон в малине, клубнике, груше, черной смородине, а пектиновых веществ больше всего в яблоках, сливе, айве и той же черной смородине. Ограничивать потребление плодов с высоким содержанием растительных волокон необходимо при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного трак-

та. Однако при тепловой обработке растительные волокна плодов становятся мягкими и уже не оказывают раздражающего действия на пораженные участки слизистой оболочки желудка и кишечника.

Важной составляющей частью плодов являются микроэлементы (железо, медь, цинк и др.) и минеральные соли (кальций, калий, натрий, фосфор и др.). Эти вещества способствуют регуляции обмена веществ и процессу синтеза полезных для организма ферментов.

Овощи, фрукты и ягоды традиционно называют кладовой витаминов. Именно в растительных плодах содержится витамин С, которого практически нет в злаковых и животных продуктах. Даже после тепловой обработки количество витамина С в овощах, ягодах и фруктах весьма значительно. Особенно высок уровень содержания аскорбиновой кислоты в апельсинах, клубнике и черной смородине. Богатым источником витамина А служат абрикосы, персики, айва, морковь, томаты. Витамины А, В₁, В₂, В₆, С, РР и другие, содержащиеся в плодах, регулируют основные функции нервной и кровеносной систем и усиливают защитную деятельность организма.

Особо необходимо сказать об изменении содержания витамина С в плодах и ягодах в зависимости от способов их обработки. Главным образом разрушение витамина С происходит при окислении под воздействием кислорода и некоторых металлов. Так, если пользоваться режущими и измель-

чающими инструментами, сделанными не из нержавеющей стали, потери витамина С значительно увеличиваются.

Условия хранения фруктов, овощей и ягод также оказывают огромное влияние. Например, при хранении редиса при комнатной температуре в течение суток теряется половина имеющегося в нем витамина С, а если держать его в холодильнике, потери составят только 25 %. Щавель, зелень укропа, лука, петрушки утрачивают до 60 % витамина С при комнатной температуре. Особенно резко уменьшается количество аскорбиновой кислоты в вымытых овощах и ягодах. Например, в немой клубнике за 12 часов содержание витамина С снижается на 30 %, а в промытой – на 73 %.

Чтобы избежать больших потерь этого важного вещества следует соблюдать некоторые правила.

- Фрукты, ягоды и овощи должны быть зрелыми и не иметь повреждений.
- Сырьё для консервирования должно быть ровно столько, сколько может быть использовано за 1-2 часа. (Для зелени и нежных ягод -30 минут.)
- Для овощей обязательно бланширование.
- Нельзя пользоваться металлической посудой при подготовке сырья (кроме той, что изготовлена из нержавеющей стали).
- Подготовленные зелень и овощи не должны находиться длительное время в воде.

Таким образом, можно подвести некоторые итоги. Фрук-

ты, ягоды и овощи благотворно воздействуют на организм, стимулируя работу желудочно-кишечного тракта, образование пищеварительных соков, способствуют расщеплению белков и жиров, нормализуют водно-солевой обмен и кислотно-щелочное равновесие, препятствуют задержке лишней жидкости в организме. Кроме того, легкая перевариваемость плодов и способность вызывать ощущение сытости обеспечивают значительную разгрузку организма. При этом следует учитывать, что для ежедневного употребления в пищу прекрасно подойдут не только свежие овощи, фрукты и ягоды, но и всевозможные виды консервов из них.

Если говорить о пищевой ценности консервированных плодов, естественно, что содержание в них полезных веществ при приготовлении консервов заметно снижаются. Но тем не менее во всех домашних заготовках сохраняется достаточное количество витаминов, минеральных солей, кислот, микроэлементов и друг их ценных веществ.

Много витаминов сохраняется в плодах, которые подвергают сушке и замораживанию. При последнем способе хранения практически все питательные вещества и вкусовые свойства фруктов, ягод и овощей остаются на прежнем уровне.

Наиболее популярными домашними заготовками из фруктов считаются варенье, компоты, джем, повидло, а среди овощных консервов самыми распространенными называют маринованные и соленые овощи и только потом салаты,

икру и др.

Наверное, ни одно праздничное застолье не обходится без хрустящих огурчиков и острых консервированных томатов, квашеной капусты и различных овощных приправ и фруктовых заготовок. Из поколения в поколение передаются рецепты переработки плодов, причем заготовка впрок в домашних условиях имеет несомненное преимущество перед промышленной, так как каждая хозяйка консервирует фрукты, овощи и ягоды с учетом вкусов всех членов семьи. Кроме того, дома можно фантазировать и экспериментировать, создавать новые виды консервов или совершенствовать уже давно знакомые технологии.

Первым способом заготовки плодов впрок у наших далеких предков была сушка. С появлением соли и сахара человечество изобрело варение, соление и квашение. Консервирование в герметично закатанных стеклянных емкостях было изобретено лишь в XIX веке.

В данной книге вы найдете описание всевозможных способов консервирования, полезные советы и ответы на самые разные вопросы, связанные с заготовкой овощей, фруктов и ягод. Эта замечательная книга поможет вам более уверенно чувствовать себя на кухне.

Технология, правила и приемы домашнего консервирования

Приступая к консервированию, каждая хозяйка должна строго соблюдать технологию приготовления того или иного продукта, выполнять все данные указания, касающиеся подготовки плодов и тары, способа переработки и последующего хранения продукта. Если все условия не будут соблюдены, это может привести к порче консервов и даже к тяжелому пищевому отравлению.

Строго следуя технологии приготовления продуктов, вы можете по своему усмотрению менять ингредиенты в любом рецепте, заменяя или добавляя их. Например, можно изменить соотношение соли и сахара, количество уксуса, исключить или добавить какие-либо пряности. Здесь ваша фантазия и тяга к экспериментированию ничем не ограничиваются.

О приправах и пряностях, применяемых при консервировании, необходимо сказать особо. Самое главное для хозяйки – умеренность в их использовании, так как излишнее количество специй часто вызывает раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Основной приправой для домашних заготовок с давних пор является соль.

Другим незаменимым ингредиентом при консервировании

нии считается уксус. Существует несколько сортов уксуса: яблочный, виноградный, столовый винный, ароматизированный эстрагонный и др. Часто уксус заменяют лимонной кислотой, особенно во фруктовых консервах.

В качестве главной специи в домашних овощных заготовках используется перец: душистый, черный и красный. Красный, в свою очередь, бывает жгучим и сладким (паприка). Не все знают, что в красном перце витамина С больше, чем в лимоне. Душистый перец обладает приятным ароматом, но в отличие от черного не так жгуч.

Лавровый лист не придает консервам никакой остроты, он служит только для ароматизации. Нельзя класть его в заготовки больше, чем того требует рецептура, так как продукт может приобрести горечь и неприятный резкий запах.

Гвоздику, корицу, мускатный орех, ванилин используют в основном при консервировании фруктов, а в овощных заготовках – как ароматизаторы маринадов. Базилик, кориандр, укроп, петрушку, мяту и эстрагон применяют при засолке овощей, квашении и приготовлении маринадов.

Подготовка плодов, ягод и овощей к консервированию

Фрукты, ягоды и овощи, предназначенные для домашних заготовок, должны быть собраны на этапе их оптимальной зрелости. Именно в этот период в них содержится максимальное количество витаминов и минеральных веществ. Консервы из зрелых плодов могут храниться длительное время.

Предварительную обработку плодов при подготовке к консервированию можно проводить несколькими способами, выбор которых зависит от вида фруктов, ягод и овощей. Тем не менее любые плоды надо хорошо мыть, особенно тщательно – корнеплоды и зелень. Только малину, землянику и клубнику можно не мыть в том случае, если они чисто собраны и тут же пущены в переработку. Нежные плоды и ягоды мойте в течение 1–2 минут в дуршлаге под душем с чистой, холодной, проточной водой. Затем дайте ей стечь и очистите плоды от несъедобных частей: семян, косточек и кожицы.

При резке старайтесь, чтобы кусочки овощей и фруктов были одинаковыми – это будет способствовать их равномерному прогреванию в процессе тепловой обработки. Те плоды и ягоды, которые предназначены для консервирования в целом виде, предварительно рассортируйте, чтобы в одной

емкости они были примерно одного размера.

Одним из способов предварительной подготовки плодов является бланширование – кратковременная варка (1-3 минуты) на пару или в кипящей воде. После горячей обработки плоды сразу же погрузите в холодную воду. Бланширование способствует разрушению ферментов, вызывающих потемнение некоторых плодов, и уничтожению значительной части микробов. Кроме того, плоды при этом теряют часть своей влаги и несколько уменьшаются в объеме, поэтому после бланширования в подготовленную емкость их можно укладывать плотнее и в большем количестве. Особенно необходима подобная процедура фруктам и овощам, обладающим толстой кожицей. В процессе горячей обработки она покрывается микротрещинами, что облегчает проникновение сиропа или маринада в мякоть плода и предупреждает сильное растрескивание и сползание кожицы.

Перезрелые и мягкие плоды подвергать бланшированию не рекомендуется. Кроме того, помните, что при обработке кипятком происходит большая потеря (15-20 %) витаминов, углеводов, кислот и минеральных солей, нежели при воздействии горячего пара (5–7%).

Воду после бланширования вы можете использовать для приготовления консервирующих жидкостей – сиропа или маринада.

Кроме бланширования, плоды можно обрабатывать с помощью обжаривания, пассерования и тушения. Такие ви-

ды обработки применяют при изготовлении консервированных закусок, салатов и других заготовок. При обжаривании подготовленные овощи (баклажаны, кабачки, лук, коренья) выкладывают на раскаленную сковороду, где было предварительно прогрето растительное масло. При пассеровании в сковороду добавляют жир, а тушат овощи в собственном соку. Продолжительность этих видов обработки зависит от размеров нарезанных овощей и от температуры нагревания.

Вымытые и обработанные продукты вы можете раскладывать в подготовленную тару, затем заливать сиропом, маринадом или рассолом. Причем наполнять тару следует таким образом, чтобы до верхнего края оставалось свободное пространство не менее 1,5 см.

Особенности выбора тары

Для консервирования продуктов более всего подходят стеклянные банки разной емкости. Также используют различные виды крышек. Это могут быть металлические однократные крышки, которыми закрывают банки с помощью закаточных машинок. Кроме того, промышленность выпускает крышки многократного использования: стеклянные и металлические, снабженные специальными зажимами, а также пластмассовые. Весьма популярны стали стеклянные банки в комплекте с завинчивающимися крышками. При аккуратном применении такая тара может служить хозяйке много лет. Для многократного использования пригодны и импортные стеклянные банки с винтовой нарезкой на горлышках и металлическими крышками, снабженными уплотнительной прокладкой. В такой таре лучше всего хранить варенье, джемы, желе и повидло.

Просты в применении и крышки из полиэтилена, но они довольно быстро выходят из строя и не дают гарантии герметичности. Такие крышки целесообразно использовать для закатывания консервов, не требующих стерилизации.

Для консервирования плодово-ягодных соков вы можете применять стеклянные бутылки. Бутылки тщательно вымойте, а затем вместе с прокладками и крышками обдайте кипятком. После того как вы разольете в бутылки кипящий

сок, положите на горлышко резиновую прокладку и крепко завинтите крышку. При охлаждении внутри бутылки образуется разреженный воздух, который плотно прижимает крышку вместе с прокладкой к горлышку.

Для домашнего консервирования лучше всего использовать банки небольшого объема: литровые и полулитровые. В банках большего объема при тепловой обработке плохо прогревается середина и при хранении нередко консервы быстро портятся. Увеличивать время тепловой обработки также не рекомендуется, поскольку при этом возрастают потери ценных веществ и ухудшается внешний вид заготовок.

Любую тару, предназначенную для консервирования, необходимо тщательно подготовить. Все емкости внимательно осмотрите, нет ли на них трещин и сколов. Затем вымойте их теплой мыльной водой либо раствором горчицы или пищевой соды (1 чайная ложка на 1 л воды). После этого банки ополосните проточной водой.

Вымытую тару просушите в духовке на слабом огне, разместив на решетке рядами и оставив при температуре 120 °С на 5–7 минут. Охлаждайте емкости, не вынимая из духовки.

При консервировании способом горячего розлива чисто вымытую тару хорошо прополощите и подержите над паром.

Крышки и уплотнительные кольца вымойте в слабом растворе пищевой соды или мыльной воде и ополосните проточной водой. Затем крышки кипятите на слабом огне в течение 10–15 минут. Делать это надо не раньше чем за 2 ча-

са до начала закатывания банок. Крышки из полиэтилена также предварительно вымойте в содовом растворе, обдайте кипятком или прогрейте в воде при температуре 80–85 °С. Пробки для бутылок непременно кипятите в течение 510 минут для придания им эластичности.

Подготовленные фрукты, овощи или ягоды аккуратно уложите в тару, уплотняя, чтобы в емкости оставалось как можно меньше воздуха. Плоды заливайте горячим сиропом или маринадом и начинайте стерилизацию или пастеризацию не позднее чем через 30 секунд после заполнения тары консервирующей жидкостью. При горячем розливе наполняйте банки и бутылки немного через край, чтобы вышел весь лишний воздух.

Чтобы стеклянная тара не лопнула от горячего, наливайте консервирующую жидкость или сок в два приема. Сначала налейте небольшую порцию и хорошо встряхните банку, чтобы стекло немного прогрелось. Тогда можно наливать остальное. Можно поступить и по-другому: обернуть банку снаружи влажной тканью перед самым розливом горячей жидкости.

Для процесса домашнего консервирования вам непременно понадобится следующий кухонный инвентарь:

- ручная закаточная машинка;
- набор ручных терок;
- ножи, вилки и ложки из нержавеющей стали;
- кастрюли для бланширования и стерилизации;

- дуршлаг;
- шумовка;
- металлическое сито;
- мясорубка;
- соковыжималка;
- щипцы для захвата банок при стерилизации;
- таз для варки варенья;
- весы;
- термометр;
- мерный стакан емкостью 200 см³.

Виды тепловой обработки консервов

При нагревании овощей, фруктов и ягод погибают микроорганизмы, которые могут привести к порче продуктов. Кроме того, под воздействием тепла из емкости выходит лишний воздух, а оставшийся подвергается стерилизации. Тепловую обработку плодов можно проводить несколькими способами.

Пастеризация

Этот способ заключается в нагревании консервируемых плодов до температуры не ниже 65 °С и не превышающей 100 °С. Подвергать пастеризации рекомендуется различные соусы, соки, консервы из фруктов с высоким содержанием органических кислот (черная смородина, красная рябина и т. д.).

Перед началом пастеризации проверьте закатанные банки на герметичность. Для этого поставьте их в большую кастрюлю и наполните водой так, чтобы она закрывала тару вместе с крышками. Если банки закатаны плохо, на поверхность воды начнут выходить воздушные пузырьки. В этом случае консервы закатайте повторно и снова проверьте на герметичность.

После того как вы убедились в качественном закатывании банок, поставьте их в глубокую кастрюлю, наполненную теплой водой. На дно положите деревянную решетку или ткань, сложенную в несколько слоев, чтобы банки при пастеризации не лопнули. Затем кастрюлю поставьте на огонь и нагревайте воду до нужной температуры. Пастеризовать консервы следует от 10 до 60 минут в зависимости от объема банок. Отсчет времени начинайте с момента достижения нужной температуры.

Стерилизация

Стерилизация проходит при температуре 100 °С и выше. При этом способе тепловой обработки полностью прекращаются все биохимические процессы в продуктах и погибают все микроорганизмы.

Прикрытые крышками банки, наполненные консервируемыми продуктами, установите в кастрюлю или стерилизатор с теплой водой таким образом, чтобы верхние края банок возвышались над ее уровнем на 1,5–2 см. На дно кастрюли, так же как и при пастеризации, положите ткань, сложенную в несколько раз, или деревянную решетку. Между стенками стерилизатора и банками обязательно должен быть зазор не менее 5 мм.

Доведите воду до кипения и с этого момента производите отсчет времени согласно рецепту. Помните, что нельзя допускать бурного кипения воды. По истечении срока стерилизации банки осторожно выньте с помощью специального захвата (щипцов), поставьте на стол и немедленно закатайте крышки. Затем банки переверните вверх дном и поставьте на крышки до полного остывания. Режим стерилизации тех или иных консервов зависит от емкости тары, консистенции заготовки и уровня ее кислотности.

Горячий розлив

Горячий розлив обычно используется для консервации жидких продуктов: соков, соусов, пюре из фруктов и ягод, а также овощного пюре и икры. При этом продукты в кипящем виде разливайте в подготовленную тару и закатывайте без последующей стерилизации. Затем банки переверните вверх дном и поставьте на крышки до полного остывания.

Чтобы стеклянная тара не пострадала при розливе, нагрейте ее предварительно над паром и ставьте только на деревянную поверхность.

Способом горячего розлива консервируют овощи и фрукты в целом виде, заливая их маринадом или сиропом. При этом подготовленные и уложенные в банки плоды сначала залейте простым кипятком и выдержите 5–7 минут. Затем слейте воду и залейте кипящий рассол, маринад или сироп. После этого банки немедленно закатайте и также поставьте на крышки до полного охлаждения. Самой подходящей тарой для консервирования таким способом считаются стеклянные банки емкостью 2–3 л.

Консервирование фруктов и ягод

Виды консервов из фруктов и ягод

Компот

Компоты специалисты считают одним из самых лучших видов фруктово-ягодных консервов. В них сохраняется высокий процент ценных веществ: сахаров, витаминов, кислот, минеральных солей и т. д. Плоды, которые вы отбираете для приготовления компотов, должны быть свежесобранными, плотными и не иметь повреждений, чтобы при стерилизации они не разварились, а сироп не помутнел. Перед тем как переложить плоды в тару, обязательно рассортируйте их, вымойте, удалите косточки или семенные гнезда.

Мелкие фрукты и ягоды целесообразно консервировать целиком, а крупные вы можете нарезать дольками или половинками. Если фрукты имеют особенность темнеть после нарезки (яблоки), опустите их в слабый раствор лимонной кислоты, но держите там не дольше 30 минут, так как при этом теряются многие ценные вещества.

Подготовленные плоды подвергните бланшированию в горячей воде с добавлением лимонной кислоты согласно ре-

цепту. Затем уложите фрукты или ягоды в банки и залейте их горячим сахарным сиропом, приготовленным на воде, оставшейся после бланширования. На каждый килограмм консервируемых плодов необходимо добавлять 1 л сиропа. Приготовить сироп нужной концентрации вы можете, пользуясь таблицей, где указано точное соотношение сахара и жидкости.

Сахарный сироп для компотов должен быть прозрачным. Если даже после фильтрации он остается мутным, осветлите его с помощью яичного белка. Белок взбейте в пену, перемешайте с сиропом и доведите до кипения. Пену с поверхности снимите шумовкой, а осветленный сироп процедите через 2–3 слоя марли. На 5 л сиропа требуется $\frac{1}{4}$ часть одного яичного белка.

| Концентрация сиропа, % | В 1 л сиропа | | Температура кипения, °С |
|------------------------|--------------|----------|-------------------------|
| | вода, мл | сахар, г | |
| 10 | 930 | 100 | 100,4 |
| 20 | 860 | 220 | 100,6 |
| 30 | 790 | 340 | 101,0 |
| 40 | 700 | 470 | 101,5 |
| 50 | 610 | 610 | 102,0 |
| 60 | 520 | 780 | 103,0 |

| | | | |
|----|-----|------|-------|
| 70 | 410 | 950 | 106,5 |
| 80 | 290 | 1150 | 115,0 |

В сироп вы можете добавить немного лимонной кислоты, гвоздики или корицы. Концентрация сиропа всегда зависит от уровня кислотности консервируемых плодов. При заполнении сиропом тары с плодами следите, чтобы уровень его был в небольших банках на 2 см ниже края горлышка, а в крупных – на 5 см.

Вы можете ароматизировать компот путем добавления апельсиновой или лимонной цедры. Кроме того, улучшить вкусовые качества сиропа можно с помощью виноградного вина (2–3 столовые ложки на литровую банку). Тепловую обработку компота в полулитровых банках проводите в течение 10-15 минут, а в трехлитровых – 25–30 минут. Компоты из плодов с плотной кожицей можно консервировать способом горячего розлива. При этом вначале подготовленные плоды залейте простым кипятком и только потом кипящим сиропом. Закатанные банки с компотом переверните и поставьте на крышки. Банки накройте плотной теплой тканью или одеялом и оставьте до полного охлаждения.

Пюре

В виде пюре вы можете консервировать любые плоды. Ис-

ключение составляют лишь те, которые имеют очень мелкие семена, проникающие через ячейки сита. Для приготовления пюре можно использовать плоды не самого высокого качества: перезрелые, мятые, битые, мелкие и даже недозрелые. Прежде всего нагревайте на пару или тушите подготовленные плоды до размягчения и только потом приступайте к протираанию через дуршлаг или сито. Без предварительного бланширования вы можете пропускать через сито только малину, клубнику, чернику и голубику. Протирайте плоды с помощью деревянной лопаточки. Если пюре у вас получилось слишком жидким, уварите его на медленном огне. Перед тем как разложить пюре в подготовленную тару, его надо нагреть до кипения. Банки закатывайте металлическими, стеклянными или полиэтиленовыми крышками. Если вы решили подвергнуть пюре стерилизации, полулитровые банки нагревайте в течение 15–20 минут, а литровые – 20–25 минут.

Сок

Соки из фруктов, ягод и овощей очень питательны и полезны. Перед тем как получить сок, плоды пропустите через мясорубку. При получении сока из таких ягод, как брусника, рябина, смородина, к массе добавьте 100 мл холодной кипяченой воды на каждый килограмм сырья и нагрейте до 60 °С, выдержав при такой температуре 10–15 минут.

Подготовленную массу поместите в пресс или отожми-

те через несколько слоев марли. Чтобы получить из плодов максимальное количество сока, к мезге добавьте еще немного кипяченой воды и еще раз отожмите сырье. Полученный сок перелейте в эмалированную кастрюлю и нагревайте в течение 30–35 минут при температуре 40 °С и постоянном помешивании. Горячий сок процедите через несколько слоев марли, затем нагрейте до кипения и разлейте по чистым горячим банками или бутылками, наполняя их до самого верха, чтобы в них не оставалось воздуха.

При пастеризации закатанную тару с соком поместите в горячую воду, нагревайте до 85–90 °С в течение 25 минут и оставьте в этой воде до полного охлаждения.

Готовый сок выдерживайте в помещении при комнатной температуре не менее 14 дней, периодически проверяя, не забродил ли он и не появилась ли на его поверхности пленка плесени. Если в течение всего времени сок не замутнел, не забродил и не заплесневел, вы можете убрать его на длительное хранение. При консервировании сока из кислых плодов рекомендуется добавить в него сахар по вкусу. Плодово-ягодную массу, оставшуюся после отжима сока, вы можете использовать для приготовления повидла.

Варенье

Для варки сахара рекомендуется использовать специальные широкие медные или латунные тазы. Кроме того, варят

сахар и в посуде из нержавеющей стали, считающейся наиболее гигиеничной. Эмалированные тазы и кастрюли не подходят для этого процесса, так как сахар в них легко пригорает. Посуда должна быть идеально чистой. На латунной или медной поверхности таза не должно быть никаких участков с зеленоватыми пятнами окиси. Перед началом варки таз необходимо почистить наждачной бумагой или песком, а затем промыть горячей водой и просушить. Сахарный сироп варите всегда на ровном и сильном огне при постоянном помешивании. Пену с сиропа постарайтесь снять до того, как положите в него плоды.

Чтобы у вас получилось хорошее варенье, сырье для него должно быть качественным: выбирайте спелые, здоровые плоды, не поврежденные заболеваниями и вредителями. Фрукты и ягоды рассортируйте, промойте в холодной воде и, если это предусмотрено рецептом, обдайте кипятком. При варке точно соблюдайте весовые пропорции сахара, воды и плодов – для каждого вида варенья свои. В зависимости от уровня содержания кислоты на 1 кг подготовленного сырья может быть использовано до 2 кг сахара и 500 мл воды.

Готовый сахарный сироп снимите с огня и осторожно опустите в него ягоды или фрукты, равномерно распределяя их по всей емкости. После этого посуду вновь поставьте на слабый огонь и варите содержимое согласно тому или иному рецепту. Варенье не должно сильно кипеть. Если такое случилось, добавьте в него чайную ложку холодной воды. Пери-

одически снимайте пену с поверхности варенья и выкладывайте ее в глубокую посуду, что позволит вам потом слить обратно сироп, собравшийся под пеной.

Чтобы избежать сморщивания фруктов и ягод, варенье варите в несколько приемов. Доведите массу до кипения, а через 15-20 минут снимите таз с огня и оставьте на 8-10 часов, чтобы сироп успел впитаться в плоды. Затем снова доведите до кипения и варите еще в течение 10-15 минут. Выдержав варенье еще 2-3 часа, доведите его на слабом огне до готовности. Такой способ варки ягод и плодов в сиропе позволяет сохранить в них витамины и получить прозрачное, светлое варенье.

Варенье из таких нежных ягод, как земляника, клубника и малина, вы можете сварить следующим способом. Выложите ягоды в таз слоями, пересыпая их сахаром, поставьте в темное прохладное место на 10-12 часов, чтобы образовался сок. Затем сварите ягоды в 2-3 приема на слабом огне.

Можно приготовить варенье еще одним способом, который получил название «бесконтактный». Он заключается в том, что свежие ягоды или фрукты заливают густым сахарным сиропом и выдерживают в течение 2-5 часов. Затем сироп сливают, кипятят и снова заливают им плоды. Этот прием повторяют 4-5 раз. В самом конце варенье доводят до кипения и варят 5-10 минут. Если вы решите воспользоваться этим способом, то полностью сохраните аромат, цвет и вкус ягод и фруктов.

Запомните, что порция варенья не должна быть более 4–6 кг, так как большее количество не позволит вам получить качественный продукт и доставит лишь массу неудобств и хлопот. При значительной массе варенья ягоды мнутся, сироп темнеет, теряется аромат.

Ягоды и фрукты в процессе приготовления должны стать прозрачными, пропитавшись сиропом. Как только это произойдет, варку следует немедленно прекратить, даже если по рецепту полагается еще раз нагревать варенье. Готовность продукта вы можете определить старинным способом, капнув на блюдце каплю сиропа. Если она, остывая, не расплывается, а держит форму, варенье готово. Его сразу необходимо перелить из таза в другую тару и накрыть чистой бумагой или простерилизованными полиэтиленовыми крышками. Варенье не требуется герметично закатывать и пастеризовать. При достаточном количестве сахара и соблюдении всех условий приготовления этот продукт может храниться долго, не подвергаясь порче.

Джем

Для приготовления джема отберите зрелые плоды, в том числе и слегка мятые, но ни в коем случае не гнилые. Более всего для этого вида заготовок подойдут фрукты и ягоды с высоким содержанием пектина (желирующего вещества). Среди таковых можно назвать смородину черную и красную,

малину, клюкву, кислые сорта яблок. Если вы хотите приготовить джем из других плодов, добавьте к ним сок вышеперечисленных ягод. При подготовке к консервации все фрукты и ягоды непременно пробланшируйте, затем засыпьте сахаром или залейте сиропом 70 %-ной концентрации и варите в течение 10-15 минут после закипания. При условии добавления сока богатых пектином ягод и фруктов воду в джем не добавляйте, только сахар. За 3 минуты до конца варки введите лимонную кислоту, если это предусмотрено рецептом.

Джем расфасовывайте горячим, выбрав для этого банки емкостью не более 500 мл. Закатывать их следует герметично и обязательно переворачивать, поставив на крышки до полного охлаждения.

Конфитюр

Это разновидность джема, приготовленная из полностью разваренных ягод, по своим вкусовым качествам и питательной ценности очень близка к джему. Конфитюр вы можете приготовить из малины, земляники, клубники, крыжовника, черной смородины, яблок и слив. Плоды при этом могут быть недозрелыми и мятыми. Плодовую массу готовят так же, как и для джема, но сахар в нее добавляют по вкусу. Готовность продукта определяют способом, аналогичным тому, что используется для варенья и джема. Горячий конфитюр разливайте по небольшим стеклянным банками и зака-

тывайте прокипяченными крышками. После того как продукт остынет, его можно переставить на длительное хранение в прохладное место.

Повидло

Чаще всего повидло готовят из яблок, груш, абрикосов и айвы. Иногда плоды смешивают друг с другом. Для приготовления этого продукта можно взять перезрелые мягкие фрукты и ягоды. К повидлу из ягод рекомендуется добавлять яблоки, чтобы придать ему желеобразную консистенцию. В процессе подготовки плодов к переработке ягоды раздавите деревянной толкушкой, а фрукты нарежьте ломтиками. Положите их в таз, налив на дно немного воды (500 мл на 1 кг массы), доведите до кипения, накройте крышкой и варите 15–20 минут. Затем плодовую массу немного остудите, протрите через сито. Полученное пюре выложите в широкую и не очень глубокую посуду емкостью 4–5 л и варите на слабом огне при непрерывном помешивании. В конце варки добавьте по 800 г сахара на каждый килограмм плодовой массы. Если вы хотите, чтобы повидло было более плотным и резалось ножом, увеличьте норму сахара до 900 г на 1 кг плодового пюре.

Готовый продукт в горячем виде разложите по сухим прогретым банкам и выставьте их на солнце, чтобы на поверхности повидла образовалась защитная пленка. Для ускоре-

ния этого процесса вы можете поместить банки с повидлом в духовку и подержать при среднем огне. Крышки для закатывания тары с повидлом необязательны, их можно закрыть целлофаном или бумагой и поставить на хранение в прохладное место. Однако, если в консервах мало сахара, банки следует герметически закатать, предварительно простерилизовав.

Желе

Так называют железированное варенье из ягод и фруктов. Это приятный на вкус продукт, в котором сохраняются все минеральные соли и витамины. Для этого вида консервов наиболее пригодны незрелые яблоки кислых сортов, смородина всех видов, черника, малина, земляника. Желе готовят из соков плодов, богатых пектином. Чтобы желе получилось более крепким, в сок вы можете добавить желатин согласно рецепту. Для придания приятного кисловатого вкуса добавьте на 1 л сока 5–6 г лимонной кислоты.

Готовность желеобразного варенья проверьте, капнув немного массы на холодное блюдо. Остывшая капля должна быть студенистой и легко отделяться от блюда. С поверхности готового желе необходимо снять пену и в горячем виде разлить его по сухим прогретым банками. Закатайте герметично продукт металлическими крышками и пастеризуйте при температуре 85–90 °С в течение 15–20 минут. Затем

банки охладите и поставьте для хранения в прохладное место. Можно накрыть заполненные банки чистой тканью, а после полного охлаждения обернуть горлышки пергаментной бумагой, смоченной водкой или спиртом, и завязать шпагатом.

Мармелад

Для приготовления мармелада используют обычно перезревшие и очень спелые яблоки и косточковые плоды. Вымойте их, переберите, удалите повреждения, косточки и семена. Затем варите плоды до мягкости с добавлением 250 мл воды на 1 кг массы. Протрите полученное пюре через сито, добавьте к нему сахар в пропорции 1: 1 и держите до загустения на слабом огне при непрерывном помешивании деревянной ложкой. Обычно этот процесс длится 15–20 минут с момента закипания. Готовность мармелада определяют с помощью деревянной лопаточки, проведя ею по дну посуды, в которой он варится. Если остается отчетливая борозда, значит, пора продукт снимать с огня.

Готовый мармелад разложите по сухим прогретым банкам и накройте бумагой. Можно выложить мармелад на противень, предварительно застелив его целлофаном. Когда масса остынет и загустеет, нарежьте ее ромбиками, разложите кусочками по банкам и пересыпьте их сахаром или сахарной пудрой.

Сироп

Сиропами называются сгущенные фруктовые или ягодные соки с содержанием сахара в них не менее 65 %. Соки для сиропов из ягод вы можете извлекать путем протиравания и прессования, а из фруктов – при длительном отваривании и процеживании через марлю. Все сиропы рекомендуется готовить на сильном огне, чтобы они не успевали загустеть. Для получения светлого, прозрачного сиропа не кладите в него сразу сахар, а делайте это только после того, как часть сока выпарится. При этом добавьте и немного лимонной кислоты.

Готовность сиропа определяйте следующим образом: в стакан с холодной водой опустите остывшую каплю сиропа. Если она утонет, а при помешивании быстро растворится, продукт готов. Если капля растает, не достигнув дна, продолжите варку. А если же капля не растворится, это будет означать, что вы переварили сироп.

Готовый продукт в горячем виде разливайте по бутылкам, но закатывать не спешите. Делать это надо только после полного охлаждения сиропа. Хранить данный вид заготовок следует в сухом, прохладном месте.

Некоторые хозяйки готовят сироп холодным способом. Для этого во фруктово-ягодный сок добавьте сахар согласно рецепту и тщательно размешивайте, пока он весь не раство-

рится. Затем сироп процедите через несколько слоев марли и разлейте по бутылкам. В таком продукте сохраняется много витаминов и питательных веществ, но он долго не хранится. Как только вы обнаружите признаки брожения, прокипятите сироп, добавив на каждый литр по 250 г сахара, и снова разлейте.

Цукаты

Этот вид заготовок называют еще сухим вареньем. Цукаты вы можете приготовить из любых фруктов, овощей и ягод, но более всего для этого подходят яблоки, груши, лимоны, апельсины, арбузные корки и рябина. При этом можно смешивать фрукты и ягоды друг с другом. Подготовка плодов ничем не отличается от их обработки для варенья. Сварите их точно так же в сахарном сиропе в несколько приемов. В конце варки добавьте ванилин, цедру лимона, гвоздику или корицу.

Готовую массу вылейте на сито или дуршлаг и выдержите 1–1,5 часа, чтобы стек весь сироп. Затем плоды разложите на сите равномерным слоем и подсушите в духовке при температуре 40 °С. Подсушенные цукаты обсыпьте сахаром и снова подсушите в теплой духовке.

Готовый продукт разложите по стеклянным банкам и тщательно закройте их целлофаном или пергаментной бумагой. Оставшийся после приготовления цукатов сироп вы можете

использовать для друг их заготовок: повидла, джема, варенья.

Смоква

По способу приготовления и вкусовым качествам этот продукт считается разновидностью мармелада.

Чтобы приготовить смокву, доведите фрукты или ягоды до мягкости на умеренном огне и протрите их через сито. Полученное пюре смешайте с сахаром и варите, непрерывно помешивая его деревянной лопаткой. Когда масса начнет отставать от стенок посуды и тянуться за лопаткой, разложите ее на фаянсовые тарелки, смазанные сливочным маслом или смоченные водой. Толщина слоя не должна быть больше, чем 1 см. Подсушивайте продукт в течение 2–3 суток на открытом воздухе или 10 часов в духовке при температуре 50 °С с приоткрытой дверцей.

Подсушенную смокву нарежьте кубиками, обсыпьте сахарной пудрой и разложите по банкам. Закрывать их рекомендуется целлофаном или пергаментной бумагой.

Маринование и квашение (мочение) фруктов и ягод

Маринады для фруктов и ягод готовят так же, как и для овощей, используя при этом уксусную кислоту. Для прида-

ния аромата и вкуса в маринад согласно рецептам добавляют лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, сахар. Маринуют обычно яблоки, вишню, сливу, черешню, виноград, смородину, кизил, крыжовник. Плоды при этом должны иметь плотную мякоть, быть свежими, не перезрелыми и не поврежденными какими-либо заболеваниями и вредителями.

Суть квашения (мочения) заключается в том, что под влиянием дрожжей и молочнокислых бактерий часть сахара, содержащаяся в плодах и ягодах, преобразуется в молочную кислоту и спирт, что и консервирует заготовленные таким образом продукты. Укладывают их обычно в деревянные бочки, заливают рассолом, накрывают тканью и ставят гнет на деревянную подставку.

Молочная кислота, накапливаясь в моченых фруктах и ягодах, придает им кисло-сладкий вкус, а спирт и углекислота – освежающий. При несоблюдении условий приготовления и хранения эти продукты могут приобрести неприятный привкус. Такое происходит при заквашивании плодов слишком горячим рассолом. Запомните, что его температура не должна превышать 30 °С. Для мочения традиционно используют яблоки, груши, сливы и виноград. Уход за этими заготовками заключается в периодическом снятии пены и плесени с поверхности рассола и еженедельном промывании салфетки, на которой лежат деревянный круг и гнет.

Основные заготовки из фруктов и ягод

Клубника

Компот (вариант 1)

Клубника – 1 кг, сахар – 500 г, вода – 300 мл

1. Выложите подготовленные ягоды клубники в эмалированную широкую посуду.
2. Смешайте сахар с водой, поставьте на огонь и доведите до кипения.
3. После полного растворения сахара процедите сироп через 2–3 слоя марли.
4. Нагрейте его до 50 °С и залейте клубнику.
5. Выдерживайте клубнику в сиропе в течение 3–4 часов. Откиньте ягоды на дуршлаг и плотно уложите в подготовленные банки.
6. Сироп варите при температуре 104 °С в течение 10–15 минут, слегка остудите и влейте в банки с клубникой.
7. Накройте компот лакированными металлическими крышками, установите в емкость с водой и пастеризуйте при температуре 85 °С.
8. Закатайте банки и переверните вниз горлышком, оставив до полного охлаждения.

Компот (вариант 2)

Клубника – 1 кг, сахар – 250 г, вода – 500 мл

1. Обдайте кипятком подготовленные ягоды, дайте воде стечь.
2. Уложите клубнику в банки, наполнив их по плечики.
3. Сварите сахарный сироп и кипящим влейте в банки с ягодами. Выдержите 7 минут, слейте сироп.
4. Вновь доведите его до кипения и заполните банки доверху.
5. Закатайте банки крышками и переверните вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Компот из клубники с черешней

Клубника – 1 кг, черешня – 1 кг, сахар – 320 г, вода – 0,7 л

1. Уложите подготовленные черешню и клубнику в сухие чистые стеклянные банки.
2. Сварите сахарный сироп, охладите его до температуры 60 °С и залейте им ягоды.
3. Накройте банки лакированными металлическими крышками и установите в емкость с теплой водой.
4. Стерилизуйте компот при температуре 100 °С в течение 10–15 минут.
5. Закатайте банки, переверните вниз горлышком и оставьте до полного охлаждения.

Клубника с сахаром

Клубника – 1 кг, сахар – 500 г

1. Выложите подготовленные ягоды в эмалированный таз, пересыпая сахаром.
2. Выдерживайте их в течение 3–4 часов.
3. Поставьте таз на огонь, доведите до кипения и варите 5–7 минут при постоянном помешивании.
4. Разлейте кипящую массу по подготовленным и прогретым стеклянным банкам, наполняя их доверху.
5. Закатайте консервы лакированными металлическими крышками, переверните банки вниз горлышком и оставьте до полного охлаждения.

Клубника в собственном соку с сахаром

Клубника – 1 кг, сахар – 250 г

1. Выложите ягоды в таз, пересыпав их сахаром, и поставьте на 6–7 часов в прохладное место.
2. Слейте образовавшийся сок, а клубнику разложите в полулитровые банки, наполняя их до плечиков.
3. Сок нагрейте до температуры 90 °С и залейте им ягоды.
4. Накройте банки лакированными металлическими крышками и установите в емкость с горячей водой для пастеризации.
5. Тепловую обработку проводите при температуре 80 °С в течение 7–8 минут.
6. Закатайте банки, переверните вниз горлышком и

оставьте до полного охлаждения.

Клубника в собственном соку без сахара

Клубника – 1 кг

1. Выложите клубнику в дуршлаг и промойте холодной проточной водой.
2. Оставьте на 30 минут, чтобы хорошо стекла вода.
3. Плотнo уложите ягоды в сухие простерилизованные пол-литровые банки и слегка утрамбуйте с помощью деревянной лопатки.
4. Накройте лакированными металлическими крышками, установите в емкость с теплой водой и стерилизуйте при температуре 100 °С в течение 10 минут.
5. Закатайте банки, переверните вниз горлышком и оставьте до полного охлаждения.

Клубника в соке из красной смородины

Клубника – 1 кг, сок красной смородины -200 мл, сахар – 300 г

1. Клубнику переберите, промойте холодной водой.
2. Залейте соком красной смородины и выдерживайте 2 часа.
3. Добавьте сахар и доведите всю массу до кипения при непрерывном помешивании.
4. Чистые банки простерилизуйте и по горячим разлейте кипящий сироп с ягодами.

5. Закатайте банки и переверните их вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Варенье (вариант 1)

Клубника – 1 кг, сахар – 1 кг, вода – 100 мл

1. Подготовленные ягоды выложите в медный или латунный таз, пересыпав сахаром.

2. Добавьте воду после того, как выделится сок, и поставьте таз на слабый огонь.

3. Доведите массу до кипения при постоянном помешивании. Варите в течение 40–45 минут.

4. Кипящее варенье разлить по чистым прогретым банкам. Закатайте герметично металлическими крышками и переверните вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Варенье (вариант 2)

Клубника – 1 кг, сахар – 1,7 кг, вода – 300 мл, лимонная кислота – 1 г

1. Сварите сироп из сахара и воды и залейте им подготовленные ягоды.

2. Через 3–5 часов сварите массу в 2–3 приема с кипячением в течение 10–15 минут и перерывами по 3–5 часов.

3. Перед тем как довести варенье до готовности, добавьте лимонную кислоту.

4. Горячий продукт разлейте по хорошо прогретым банкам.

5. Закатайте их герметично металлическими крышками и переверните вверх дном, оставив так до полного охлаждения.

Джем (вариант 1)

Клубника – 1 кг, сахар – 800 г, вода – 300 мл

1. Сварите сахарный сироп и погрузите в него подготовленные ягоды. Уваривайте джем до готовности, не снимая с огня.

2. Разлейте продукт в кипящем виде по стерилизованным прогретым банкам.

3. Закатайте их герметично металлическими крышками и переверните вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Джем (вариант 2)

Клубника – 1 кг, сахар – 1 кг

1. Подготовленные ягоды выложите в таз, пересыпав сахаром (500 г), и выдерживайте 16 часов.

2. Досыпьте оставшийся сахар (500 г) и варите джем до готовности на слабом огне при постоянном помешивании.

3. Готовый продукт разлейте в горячем виде по чистым хорошо прогретым банкам.

4. Закатайте герметично металлическими крышками и переверните вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Джем (вариант 3)

Клубника – 1 кг, сахар – 1 кг, вода – 200 мл, лимонная кислота – 1 г

1. Выложите клубнику в таз, налейте воду и варите 5–7 минут с момента закипания.
2. Раздавите ягоды, оставшиеся целыми, с помощью деревянной лопатки.
3. Добавьте сахар, доведите массу до кипения.
4. Варите джем до готовности в течение 20 минут, постоянно помешивая и удаляя пену.
5. В конце процесса положите лимонную кислоту.
6. Горячий продукт разлейте по хорошо прогретым банкам.
7. Закатайте герметично металлическими крышками и переверните вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Джем из клубники с красной смородиной

Клубника – 1 кг, красная смородина – 400 г, сахар – 1,5 кг

1. Подготовленные ягоды клубники выложите в таз.
2. Пропустите красную смородину через мясорубку и тщательно отожмите сок через 3–4 слоя марли.
3. Добавьте его к клубнике одновременно с сахаром.
4. Выдерживайте хорошо перемешанную массу в течение 16 часов.
5. Доведите до кипения и варите 10–15 минут.
6. Извлеките из таза клубнику с помощью шумовки, а сироп продолжайте варить до готовности (см. главу 2).

7. В готовое желе опустите клубнику и доведите массу до кипения.
8. Джем охладите и разлейте по полулитровым банкам.
9. Накройте банки лакированными металлическими крышками и поставьте в емкость с теплой водой для пастеризации.
10. Тепловая обработка джема должна продолжаться при температуре 85 °С в течение 20 минут.
11. Закатайте герметично металлическими крышками и, не переворачивая, оставьте при комнатной температуре до полного охлаждения.

Сок (вариант 1)

Клубника – 2 кг, сахар – 100 г

1. Подготовленные ягоды пропустите через мясорубку.
2. Поместите массу в пресс и в 2–3 приема отожмите сок.
3. Процедите сок через 3–4 слоя марли и слейте его в эмалированную посуду.
4. Добавьте сахар и поставьте на слабый огонь.
5. Нагревайте при непрерывном помешивании до температуры 95 °С, не давая соку закипеть.
6. Горячий продукт перелейте в подготовленную тару и герметично закатайте.
7. Переверните банки вверх дном, накройте плотной тканью и оставьте до полного охлаждения.

Сок (вариант 2)

Клубника – 1 кг, сахар – 2 кг, вода – 500 мл

1. Ягоды переберите, разомните деревянным пестиком и протрите через сито.
2. Добавьте в полученное пюре сахар и тщательно перемешайте.
3. Влейте в массу воду и поставьте на лед на 2–3 суток.
4. Перемешивайте сок по 2–3 раза в день, чтобы сахар быстрее растворился.
5. Разлейте продукт по бутылкам из темного стекла, предварительно вымытым и простерилизованным.
6. Укупорьте бутылки прокипяченными пробками и залейте горлышки парафином.
7. Храните сок с мякотью в темном прохладном месте при температуре 2–4 °С.

Пюре

Клубника – 1 кг

1. Подготовленные ягоды выложите в кастрюлю из нержавеющей стали, нагрейте до 90 °С при постоянном помешивании.
2. Протрите массу через сито с помощью деревянной ложки или лопатки.
3. Полученное пюре снова в переложите ту же кастрюлю, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 5–7 минут.
4. Кипящее пюре разлейте по сухим, хорошо прогретым

банкам и герметично закатайте их лакированными металлическими крышками.

5. Переверните консервы вверх дном и оставьте для медленного охлаждения при комнатной температуре.

6. Храните пюре в прохладном месте.

Пюре из клубники и малины

Клубника – 1 кг, малина – 1 кг

1. Подготовленные ягоды протрите через сито.

2. Нагрейте массу на слабом огне до кипения и варите 1–2 минуты.

3. Разложите кипящий продукт в стерилизованные, хорошо прогретые банки и герметично закатайте.

4. Переверните консервы вниз горлышком и оставьте до полного охлаждения.

Клубника в сиропе

Клубника – 1 кг, сахар – 1,2 кг, вода – 300 мл

1. Клубнику поместите в дуршлаг и промойте холодной проточной водой, дайте ей стечь.

2. Протрите ягоды через сито с помощью деревянной лопатки.

3. Приготовьте сироп из воды и сахара и доведите его до кипения.

4. Залейте им протертую массу и перемешайте.

5. Разложить клубнику в прогретые стерилизованные бан-

ки, накройте кружками пергаментной бумаги и металлическими крышками.

6. Простерилизуйте продукт и закатайте крышками.

7. Охлаждайте консервы медленно, не переворачивая банки вниз горлышком.

Повидло

Клубника – 1 кг, сахар – 750 г

1. Промойте спелые ягоды клубники холодной проточной водой, дайте стечь и слегка обсушите.

2. Протрите клубнику через сито и переложите в таз.

3. Поставьте массу на слабый огонь, доведите до кипения и уваривайте в течение 25 минут при постоянном помешивании.

4. Разложите продукт в горячем виде в хорошо прогретые банки.

5. Накройте их крышками и установите в емкость с горячей водой для стерилизации.

6. Тепловую обработку проводите при температуре 100 °С в течение 20–25 минут.

7. Закатайте герметично металлическими крышками и переверните банки вверх дном до полного охлаждения.

Клубника в сахаре

Клубника – 1 кг, сахар – 1,5 кг

1. Промойте ягоды холодной водой в дуршлаге и слегка

их обсушите.

2. На дно стерилизованных полулитровых банок насыпьте сахар, затем уложите слоями клубнику, пересыпая сахаром. Причем верхний слой ягод должен быть на 1 см ниже горлышка банки.

3. Накройте тару лакированными металлическими крышками и установите консервы в емкость с холодной водой для стерилизации.

4. Тепловую обработку проводите в течение 10 минут с момента закипания.

5. Закатайте банки и переверните вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Смоква из клубники

Клубника – 1 кг, сахар – 1,2 кг, грецкие орехи – 100 г, сахарная пудра – 100 г

1. Подготовленные ягоды выложите в таз, пересыпав сахаром, и оставьте на 2–3 часа.

2. Поставьте таз на слабый огонь и варите массу при постоянном помешивании.

3. Слейте часть горячего сока в прогретые стеклянные бутылки.

4. Остальную массу продолжайте варить до тех пор, пока она не будет легко отделяться ото дна таза.

5. Добавьте нарубленные грецкие орехи, выложите продукт на плоские тарелки, смоченные холодной водой или

смазанные сливочным маслом, разровняйте ножом и охладите.

6. Нарезьте посушенную смокву квадратиками или ромбиками, обсыпьте сахарной пудрой и уложите в стеклянные банки.

7. Закройте готовый продукт пергаментной бумагой, обвяжите горлышки банок бечевкой и поставьте на хранение в прохладное место.

Клубника натуральная

Клубника – 1 кг

1. Подготовленные ягоды разложите по стерилизованным полулитровым банкам, наполняя их доверху.

2. Залейте ягоды клубники кипятком, накройте лакированными металлическими крышками и установите в емкость с горячей водой для стерилизации.

3. Тепловую обработку проводите в продолжение 9-10 минут с момента закипания воды в емкости.

4. Закатайте банки, переверните вниз горлышком и оставьте до полного охлаждения.

Малина

Компот (вариант 1)

Малина – 1 кг, сахар – 550 г, вода – 450 мл

1. Выложите подготовленные ягоды малины в кастрюлю

из нержавеющей стали.

2. Смешайте сахар с водой, поставьте на огонь и доведите до кипения.

3. После полного растворения сахара процедите сироп через 2–3 слоя марли.

4. Нагрейте его до 50 °С и залейте им малину.

5. Выдерживайте ягоды в сиропе в течение 34 часов.

6. Откиньте их на дуршлаг и плотно уложите в подготовленные полулитровые банки.

7. Сироп уваривайте при температуре 104 °С в течение 10–15 минут, слегка остудите и залейте им клубнику. Накройте банки лакированными металлическими крышками, установите в емкость с водой и стерилизуйте при температуре 100 °С в течение 10 минут.

8. Закатайте банки и переверните вниз горлышком, оставив до полного охлаждения.

Компот (вариант 2)

Малина – 1 кг, сахар – 250 г, вода – 500 мл

1. Уложите малину в банки, пересыпая сахаром, наполнив их с горкой высотой 1–2 см над горлышком.

2. Накройте тару марлей и держите при комнатной температуре в течение 4–5 часов.

3. Прикройте банки прокипяченными лакированными металлическими крышками и установите их в емкость с теплой водой для стерилизации.

4. Проводите тепловую обработку компота в течение 10 минут с момента закипания.

5. Закатайте крышки и переверните банки вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Компот (вариант 3)

Малина – 1 кг, сахар – 200 г, вода – 700 мл

1. Уложите подготовленную малину в сухие чистые полулитровые стеклянные банки.

2. Сварите сахарный сироп, слегка охладите его (до температуры 90 °С) и залейте им ягоды.

3. Накройте банки лакированными металлическими крышками и установите в емкость с горячей водой.

4. Пастеризуйте компот при температуре 85 °С в течение 7-10 минут.

5. Закатайте банки, переверните вниз горлышком и оставьте до полного охлаждения.

Компот (вариант 4)

Малина – 1 кг, малиновый сок – 1 л

1. Малину выложите в дуршлаг и промойте под проточной водой.

2. Уложите подготовленные ягоды в полулитровые банки, наполнив их по плечики.

3. Залейте малину холодным соком, который можно приготовить из отбракованных ягод.

4. Накройте банки лакированными металлическими крышками и установите в емкость с холодной водой.

5. Доведите температуру воды до 80 °С и выдерживайте компот в течение 8 минут.

6. Закатайте банки, переверните вниз горлышком и оставьте до полного охлаждения.

Малина с сахаром

Малина – 1 кг, сахар – 500 г

1. Выложите подготовленные ягоды в таз, пересыпав сахаром.

2. Выдерживайте их в течение 3–4 часов.

3. Поставьте таз на огонь, доведите до кипения и варите 5–7 минут при постоянном помешивании.

4. Разлейте кипящую массу по подготовленным и прогретым стеклянным банкам, наполняя их доверху.

5. Закатайте консервы лакированными металлическими крышками, переверните банки вниз горлышком и оставьте до полного охлаждения.

Малина в собственном соку без сахара

Малина – 1 кг, малиновый сок – 1 л

1. Поместите малину в дуршлаг и промойте под холодной проточной водой.

2. Оставьте на 30 минут для того, чтобы стекла вода.

3. Плотнo уложите ягоды в сухие простерилизованные по-

лулитровые банки.

4. Нагрейте сок из отбракованных ягод малины до температуры 40–50 °С и разлейте по банкам с малиной.

5. Накройте банки лакированными металлическими крышками, установите в емкость с теплой водой.

6. Стерилизуйте при температуре 100 °С в течение 10 минут.

7. Закатайте банки, переверните вниз горлышком и оставьте до полного охлаждения.

Малина в собственном соку с сахаром (вариант 1)

Малина – 1 кг, сахар – 250 г

1. Поместите ягоды в таз, пересыпав их сахаром, и поставьте на 6–7 часов в холодное место.

2. Слейте образовавшийся сок, а малину разложите по полулитровым банкам, наполняя их до плечиков.

3. Сок нагрейте до температуры 90 °С и залейте им ягоды.

4. Накройте банки лакированными металлическими крышками и установите в емкость с горячей водой для пастеризации.

5. Тепловую обработку проводите при температуре 80 °С в течение 7–8 минут.

6. Закатайте банки, переверните вниз горлышком и оставьте до полного охлаждения.

Малина в собственном соку с сахаром (вариант 2)

Малина – 1 кг, сахар – 400 г

1. Малину переберите, переложите в таз, пересыпая сахаром. Выдерживайте ее в течение 12 часов в прохладном месте.
2. Когда выделится сок, слейте его и нагрейте до 85 °С.
3. Ягоды разложите по банкам, наполнив по плечики, и залейте горячим соком.
4. Накройте тару металлическими лакированными крышками и поставьте в емкость с горячей водой для стерилизации.
5. Тепловую обработку проводите при температуре 100 °С в течение 3 минут с момента закипания воды. Закатайте банки и переверните их вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Варенье (вариант 1)

Малина – 1 кг, сахар – 1,5 кг

1. Подготовленные ягоды поместите в таз, пересыпая сахаром.
2. Выдерживайте в течение 8 часов, пока не выделится сок, и поставьте таз на слабый огонь.
3. Когда сахар растворится, усильте огонь, доведите массу до кипения при постоянном помешивании.
4. Варите в течение 20–25 минут.
5. Кипящее варенье разлейте по чистым прогретым банкам.

6. Закатайте банки герметичными крышками и переверните вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Варенье (вариант 2)

Малина – 1 кг, сахар – 1,5 кг, вода – 800 мл

1. Из сахара и воды сварите сироп и процедите его через 3–4 слоя марли.

2. Подготовленные ягоды поместите в таз, залейте горячим сиропом, охлажденным до 80 °С, и выдерживайте 3–4 часа.

3. Слейте сироп в другую емкость, дайте закипеть и варите 5–7 минут. Снова залейте им малину, доведите до кипения на слабом огне и варите 15 минут до готовности.

4. Разлейте горячий продукт по прогретым стеклянным банкам, закатайте герметичными крышками и переверните вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Варенье (вариант 3)

Малина – 1 кг, сахар – 1,5 кг, вода – 500 мл

1. Сварите сироп из сахара и воды и залейте им подготовленные ягоды.

2. Встряхните посуду, чтобы малина полностью погрузилась в сироп.

3. Поставьте таз на слабый огонь, доведите до кипения, снимите пену и охладите до температуры 20–25 °С.

4. Снова варите ягодную смесь 8–10 минут с момента за-

кипания и охлаждайте в течение 10-15 минут.

5. Доведите варенье до готовности.

6. Разлейте продукт по хорошо прогретым банкам и закатайте их герметичными крышками.

7. Переверните тару с вареньем вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Джем (вариант 12)

Малина – 1 кг, сахар – 1 кг, вода – 430 мл

1. Сварите сахарный сироп и погрузите в него подготовленные ягоды.

2. Уваривайте джем до готовности, не снимая с огня.

3. Разлейте в кипящем виде по стерилизованным прогретым банкам.

4. Закатайте их герметичными крышками и переверните вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Джем (вариант 2)

Малина – 1 кг, сахар – 1 кг, вода -150 мл, лимонная кислота – 1 г

1. Выложите малину в таз, налейте воду и варите 5–7 минут с момента закипания.

2. Добавьте сахар и снова доведите массу до кипения.

3. Варите джем до готовности в течение 15 минут, постоянно помешивая и удаляя пену.

4. В конце процесса введите лимонную кислоту.

5. Горячий джем разлейте по хорошо прогретым банкам. Закатайте герметичными крышками и переверните банки вверх дном, оставив до полного охлаждения.

Джем (вариант 3)

Малина – 1 кг, сахар – 1 кг

1. Подготовленные ягоды выложите в таз, пересыпая сахаром (0,5 кг), и выдерживайте 46 часов.

2. Слейте образовавшийся сок, добавьте оставшийся сахар (0,5 кг) и варите в течение 5 минут с момента закипания.

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.