



ЭФФЕКТИВНЫЕ
СОВЕТЫ
+
ОТЛИЧНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ

ЗАГОТОВКА ПРОДУКТОВ

- ☑ Секреты соления
- ☑ Конструкции и изготовление коптильни
- ☑ Копчение продуктов в домашних условиях
- ☑ Хранение

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Фрукты, ягоды, овощи, грибы, зелень — всех богатств щедрой природы не перечислить! Как заботливая мать, она наделила эти продукты множеством питательных веществ и витаминов. Каждый знает: чем больше овощей и фруктов в рационе человека, тем лучше для его здоровья. Ведь овощи — настоящая кладовая витаминов и полезных веществ для нашего организма, а значит, залог здоровья, бодрости и силы. Единственное, о чем осталось подумать нам с вами, — это то, как сохранить эти дары, чтобы они приносили пользу круглый год и способствовали укреплению здоровья.

Не секрет, что некоторые неприхотливые овощи и фрукты могут всю зиму пролежать в прохладном месте, будь то холодильник или погреб, и при этом не потерять своих вкусовых и питательных свойств. Но есть и такие, которые без дополнительной обработки сохранить не удастся. Вот здесь нам на помощь и приходят секреты и рецепты заготовок, проверенные многими поколениями рачительных хозяек.

Способы хранения овощей, при которых вкусовые качества и питательные вещества практически не изменяются, столетиями используются хозяйками для консервирования. Это соление, квашение и мочение, маринование, заготовки с сахаром и без, вяление и копчение, сушение и замораживание.

С помощью наших рекомендаций вы научитесь:

- солить и мариновать овощи, грибы и фрукты;
- готовить варенье, джем, повидло, пастилу, цукаты, соки, пюре, компоты;
- готовить консервы и коптить мясо и птицу;

- вялить и коптить рыбу;
- замораживать и сушить овощи и фрукты, грибы и зелень, а также мясо и птицу.

Эта книга познакомит вас с преимуществами, основами и всевозможными способами консервирования и заготовок в домашних условиях. Приведенные рекомендации позволят вам максимально упростить процесс подготовки сырья и тепловой обработки, а благодаря основным правилам хранения домашних заготовок ваши труды не пропадут даром.

Фрукты и овощи. Витамины и микроэлементы. Почему они нам необходимы?

Фрукты и овощи содержат много воды, различные минеральные вещества, растворимые в воде витамины и почти не содержат белков и жиров. Большое количество углеводов содержится лишь в некоторых из них. Поэтому и калорийная ценность их незначительная. Исключение составляют только некоторые сухие фрукты и овощи, которые богаты белками (фасоль, горох, чечевица, соя), зерновые продукты и картофель, которые содержат больше углеводов.

Несмотря на небольшую калорийную ценность, фрукты и овощи имеют большое значение для питания человека. С ними в организм доставляется большая часть необходимых нам растворимых в воде витаминов С, группы В₁, каротина, минеральных солей (кальций, натрий, калий, магний, железо и т. д.), которые абсолютно необходимы для нормального протекания жизненных процессов и роста организма. Кроме того, минеральные вещества — незаменимый строительный материал тканей и органов. Так, например, кальций и фосфор являются важными составными частями костей и имеют большое значение для их нормального роста. Железо необходимо для образования красных кровяных клеток, и когда количество его в пище уменьшается, это вызывает развитие анемии. Больше всего железа содержится в зеленых частях растений (шпинат, салат, лук), фруктов. Богаты железом такие растения, как чечевица, горох, фасоль и в меньшей степени — капуста, картофель и т. д.

Фрукты и овощи богаты также натрием, калием, магнием и другими минеральными веществами, полезными для организма. Все полезные вещества доставляются в организм человека в достаточном количестве, при условии разнообразного питания. Различные фрукты и овощи содержат различные и в различном количестве витамины. Науке известно много витаминов, но мы остановимся на особо значимых в нашем питании.

Витамины незаменимы в процессах усвоения питательных веществ, они повышают работоспособность организма и сопротивляемость к инфекционным и другим заболеваниям, способствуют росту и восстановлению клеток и тканей, повышают жизненный тонус. Витамины делятся на растворимые в воде (С, группы В, РР) и растворимые в жирах (А, Д, Е, К).

Водорастворимый *витамин С*, или аскорбиновая кислота, необходим для общего укрепления, роста и развития организма, без него не обходится ни один обменный процесс. Особенно велика его роль в восстановительных процессах, в укреплении стенок мелких сосудов и предупреждении атеросклероза. Аскорбиновая кислота благоприятно действует на функции центральной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринных желез, способствует лучшему усвоению железа и нормальному кроветворению, повышает сопротивляемость человека экстремальным воздействиям, препятствует образованию нитрозаминов — сильных канцерогенов.

Именно в витамине С чаще всего ощущается недостаток. Организм человека не способен синтезировать витамин С, все необходимое количество его он получает с пищей, главным образом с овощами, фруктами и ягодами.

Большое количество витамина С содержится в свежем шиповнике (до 2000 % мг), красном сладком перце (250), черной

смородине и облепихе (200), меньше — в капусте, шпинате (50—70), землянике, апельсинах, лимонах, мандаринах, белой смородине (40—60 %), молодом картофеле, зеленом луке, зеленом горошке (20—30 % мг).

Витамин С очень нестойкий. Его содержание в овощах, фруктах и ягодах быстро уменьшается при хранении (исключение в этом случае составляет лишь свежая и квашеная капуста): уже через 2—3 месяца в большинстве растительных продуктов витамин С наполовину разрушается. Еще меньше его остается при тепловой кулинарной обработке продуктов, особенно при жаренье и варке: потери достигают 30—90 %. Например, при варке очищенного картофеля, погруженного в холодную воду, теряется 30—50 % витамина, погруженного в горячую воду — 25—30, в супе — 50 %. При варке капусты в супе разрушается до 40 % витамина С, при тушении — до 70 %.

Для лучшего сохранения витамина С овощи, которые вы хотите сварить, следует погружать в кипящую воду. Витамин С легко переходит в воду, поэтому варка картофеля в кожуре сокращает его потери в два раза по сравнению с варкой очищенного картофеля.

Оптимальная потребность в витамине С для взрослого человека — 70 мг в день. При его дефиците снижается умственная и физическая работоспособность, сопротивляемость организма инфекциям (в том числе простудным), могут возникать поражения десен. Длительный гиповитаминоз может спровоцировать развитие цинги, для которой характерны разрыхление, опухание, кровоточивость десен и выпадение зубов, мелкие подкожные кровоизлияния.

Для устранения дефицита витамина С зимой и весной рекомендуется включать в рацион свежую и квашеную капусту. Если нет иных источников, можно воспользоваться витамином С в таблетках (лучше в сочетании с другими витаминами). Профилактические дозы — не более 100 мг для взрослых.

Максимальная суточная доза, разрешенная органами здравоохранения, — 500 мг витамина С (7,5 мг на 1 кг массы тела).

Однако нельзя забывать, что аскорбиновая кислота в больших дозах (1,5 г) может нанести вред здоровью — вызвать бессонницу, головную боль, даже кровотечение — в результате повышения ломкости капилляров. Большие дозы витамина С могут спровоцировать отложение камней в почках из-за накопления в них щавелевой кислоты — продукта распада аскорбиновой кислоты.

Витамин В₁, или тиамин, входит в состав ферментов, регулирующих в первую очередь углеводный обмен, а также обмен аминокислотами. Он необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы.

Витамином В, относительно богаты бобовые (0,8 % мг в горохе, 0,5 % мг в фасоли), свинина (0,5—0,6 % мг).

Суточная потребность в витамине В₁ для взрослого человека — 1,5 мг. Пища, богатая углеводами, алкоголь повышают потребность в этом витамине. С другой стороны, при увеличении в рационе жиров и белков она несколько снижается. При недостатке этого витамина появляется бессонница, повышается раздражительность, возникают нарушения со стороны сердечно-сосудистой (артериальная гипотония) и пищеварительной систем.

Вместе с тем следует предостеречь и от избытка витамина В₁. У многих людей перенасыщение им вызывает аллергию, проявляющуюся обычно после инъекций (крапивница, легкий озноб и т. д.). Поэтому применение витамина В, в лечебных целях должно проводиться при постоянном наблюдении врача.

Витамин А содействует поддержанию в здоровом состоянии кожи, слизистых оболочек желудка, кишечника, бронхов. Известна его роль и в нормализации зрения.

В свободном виде много витамина А содержится в жире печени морских рыб (трески, морского окуня, акулы) и морских животных (кита, тюленя), а также в говяжьей печени. В растительной пище витамин А отсутствует, но в ней содержится провитамин А — каротин, из которого в организме человека синтезируется витамин А.

Каротин — красящее вещество, имеет желтовато-оранжевый цвет. Этим объясняется окраска моркови, красного и желтого перца, абрикосов и других плодов. Листовые и зеленые овощи — шпинат, щавель, лук зеленый (перо) и прочие — содержат каротин, хотя в них преобладающей окраской являются зерна хлорофилла.

Для полного усвоения и всасывания витамина А необходимо наличие в пище жиров, так как витамин А и каротин хорошо растворяются в них. Замечательным свойством витамина А и каротина является способность накапливаться в организме, создавая запасы до одного года. Наилучшее время для его накопления — лето и осень.

Витамин В₂ (рибофлавин) принимает участие в белковом, жировом и углеводном обменных процессах, способствует росту и восстановлению тканей. При его нехватке ухудшается зрение, нарушается кроветворение. Недостаток белка в пище приводит к плохому усвоению витамина организмом, и потребность в нем увеличивается.

Витамин В₂ содержится в щавеле, шпинате, зеленом горошке, свекле (в листьях), огурцах, грибах и других продуктах. Устойчив к нагреванию, но разрушается на свету. Витамин В₂ может синтезироваться в кишечнике человека. Потребность в нем составляет 2,5—3 мг в сутки.

Витамин В₉ (фолиевая кислота) способствует кроветворению и образованию в организме антисклеротического вещества — холина. Содержится в салате, лопатках (створках) зеленого горошка, зеленом луке (перо), зеленых листьях капусты.

Витамин РР (никотиновая кислота). Его отсутствие в пище вызывает различные расстройства, в том числе желудочно-кишечного тракта, а также заболевание пеллагрой. Содержится в мясе, рыбе, грибах, картофеле, шпинате, орехах. Витамин РР стоек при кулинарной обработке. Суточная потребность в нем — 15—25 мг.

Витамин К (филохинон) повышает свертываемость крови и способствует заживлению ран. Содержится в моркови, тыкве, шпинате, цветной и белокочанной капусте и т. д.

Витамин Е (токоферол) особенно полезен при нервных заболеваниях и малокровии. Содержится в зеленых частях растений.

Остальные витамины поступают в организм в основном за счет зерномучных и хлебных продуктов, а также продуктов животного происхождения.

Микроэлементы. Минеральные вещества содержатся в большинстве плодов и овощей в довольно устойчивых пределах — от 0,5 до 1,5 %. В зависимости от количественного содержания они делятся на микроэлементы, содержащиеся в десятых и сотых долях процента, и микроэлементы, содержащиеся в тысячных и миллионных долях процента.

Всего в организме человека выявлено около 70 химических элементов, из них 14 микроэлементов в настоящее время считаются незаменимыми. Это — железо, йод, молибден, медь, цинк, марганец, хром, никель, олово, кобальт, фтор, кремний, ванадий, селен.

Плоды и овощи, извлекающие через корневую систему материнских растений микроэлементы из глубинных слоев почвы, накапливают их, являясь, таким образом, важнейшим источником этих веществ в питании.

Железо. В организме человека его содержится 4—5 г. Недостаток железа вызывает малокровие, нарушение обмена веществ, влияет на состояние кожи, волос, ногтей, приводит

к упадку сил. Предполагается, что железо, полученное организмом с мясом и хлебом, используется им лишь на 25—40 %, а из плодов и овощей — на 80 %, чему способствует наличие витамина С. Сравнительно много железа в шпинате, щавеле, петрушке, укропе, землянике, яблоках, помидорах, цветной капусте, кизиле, персиках и других плодах.

Кобальт входит в состав кроветворного витамина В₁₂. Наличие кобальта способствует накоплению в плодах и овощах других витаминов. Кобальт содержится в луке, чесноке, помидорах, картофеле и других плодах и овощах.

Медь, как и железо, — кроветворный элемент, участвующий в процессах кровообразования. У взрослого человека недостаток меди не проявляется, а у детей выявлено возникновение многих заболеваний при дефиците этого элемента. Однако доза меди, превышающая 2 мг в день, вредна для организма.

При консервировании плодов и овощей, в результате контакта продукта с оборудованием, количество меди в нем может увеличиться, поэтому содержание ее в консервах строго ограничено (не более 5—30 мг на 1 кг продукта).

Медью богаты крыжовник, шпинат, баклажаны, зеленый горошек, помидоры, брюква, которые рекомендуются в рационе питания при злокачественной анемии.

Цинк. В организме взрослого человека его содержится около 2,5 мг. Биологическая роль этого элемента до конца не изучена. С одной стороны, он входит в состав многих ферментов и жизненно необходим, с другой — весьма токсичен и может вызвать тяжелое отравление. В связи с этим использование цинковой посуды для приготовления плодовоовощной пищи недопустимо. Безвредное количество цинка находится в чесноке, луке, яблоках.

Никель. Его роль в организме еще предстоит выяснить. Но уже сегодня известно, что снижение концентрации никеля в крови происходит у больных с циррозом печени, кардио-

склерозом. Никель также токсичный элемент. В безвредных дозах он содержится в картофеле, моркови и других овощах.

Марганец — жизненно важный элемент как для взрослого, так и для детского организма. Отсутствие или недостаток марганца вызывает у детей замедление роста, а у взрослых — ухудшение самочувствия. Содержится марганец в капусте, картофеле, моркови, свекле, салате, во многих плодах и ягодах.

Йод способствует усвоению кальция и фосфора. Недостаток фосфора приводит к заболеванию щитовидной железы. Общеизвестно, что йодом богата морская капуста, а из овощей он содержится в тыкве, редисе, салате, моркови, помидорах, огурцах, капусте.

Фтор особо необходим для укрепления эмали зубов, при его недостатке наступает кариес. Содержится фтор в луковых, капустных, тыквенных культурах, других овощах и корнеплодах.

Дубильные вещества. К ним относятся танины, придающие плодам и овощам терпкий вяжущий вкус. Содержатся они преимущественно в незрелых плодах и овощах. По мере созревания плодов и овощей содержание дубильных веществ уменьшается. Это особенно заметно при созревании хурмы, рябины, айвы, яблок и других плодов. Наиболее богаты дубильными веществами черника, рябина, черная смородина, малина, земляника, которые используют как лечебное вяжущее средство при заболеваниях кишечника.

При резке плодов и овощей обычно наблюдается потемнение мякоти, что связано с окислением дубильных веществ. В результате окисления не только ухудшается внешний вид, но и снижается биологическая ценность консервированной продукции. Появление бурой окраски на срезах яблок, груш, баклажанов и других плодов и овощей можно предупредить бланшировкой измельченного сырья, т. е. обработать его паром или погрузить на 1—2 минуты в кипящую воду.

ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ ВО ФРУКТАХ И ОВОЦАХ, И ИХ СВОЙСТВА

Пектиновые вещества. Это особая группа веществ, которые организм человека получает исключительно из плодово-овощной пищи.

Протопектин содержится в незрелых плодах, чем и объясняется их жесткость. По мере созревания плодов протопектин преобразуется в пектин, при этом консистенция плодов становится мягкой. Дальнейший распад пектина до пектиновой и пектовой кислот приводит к резкому ухудшению качества плодов.

Пектиновые вещества связывают соли тяжелых металлов в нерастворимые соединения и выводят их из организма. Особенно важна роль пектина в удалении из организма радиоактивных изотопов: стронция, радия и т. п.

Пектин благотворно действует на кишечник, тормозит всасывание вредных веществ, снижает гнилостные процессы, тем самым способствуя улучшению пищеварения. Ценным свойством пектина, широко используемым в кондитерской и консервной промышленности, является то, что в присутствии Сахаров и кислот он образует желе. Хорошей желирующей способностью обладают пектиновые вещества яблок, слив, смородины и других плодов, что используется при выработке желе, мармелада, пастилы, конфитюров. Общее содержание пектиновых веществ колеблется в плодах от 0,5 до 1,5 %, в овощах — от 0,1 до 2,5 %. Особенно богаты пектином цитрусовые, яблоки, абрикосы, черная смородина, клюква, из овощей — морковь, свекла.

Фитонциды представляют собой не одно, а множество разнообразных сложных веществ растительного происхождения, способных в едва уловимых дозах губительно действовать на микроорганизмы.

Использование в пищу сырых овощей, особенно луковых и пряной зелени, предупреждает желудочно-кишечные заболевания, оказывает стерилизующее действие в верхних отделах дыхательных путей, предупреждая развитие бронхита, ангины, ОРЗ.

Фитонцидные свойства хрена, пряной зелени и других овощей широко используются в консервировании.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАЗЛИЧНЫХ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

Фрукты и ягоды

Яблоки. В питании людей яблоки занимают важное место. При небольшой калорийности они содержат много клетчатки, которая вызывает чувство сытости, поэтому их включают в рацион людей, желающих похудеть. Лечебные свойства этих фруктов связывают с высоким содержанием пектина.

Кроме вышеназванных веществ, в яблоках также содержатся сахар, органические кислоты, дубильные вещества, витамин С.

Прежде всего, яблоки обладают свойством обезвреживать и связывать соединения тяжелых металлов в организме человека, препятствуют развитию мочекаменной болезни и подагры. Зрелые яблоки многих сортов содержат также много йода и служат прекрасным источником профилактики заболеваний щитовидной железы.

Яблочный сок помогает при болезнях мочевого пузыря и почек.

Для консервирования яблоки нужно выбирать с учетом вида переработки. Например, для приготовления пюре, джема и повидла, при изготовлении которых яблоки развариваются, лучше брать плоды кислых и кисло-сладких сортов,

а при приготовлении консервов, где яблоки должны быть неразваренными (маринады, варенья), лучше использовать более твердые и сладкие сорта. Для соков, пюре и желе внешний вид и окраска значения не имеют, а при изготовлении компотов яблоки должны иметь привлекательный вид.

Груши полезны сахарами (глюкозой, фруктозой, сахарозой), органическими кислотами (лимонной и яблочной), азотистыми, дубильными и пектиновыми веществами, витаминами А, С, Д, фитонцидами, минеральными веществами и т. д. Также в грушах содержится йод.

Благодаря содержанию солей калия и микроэлементов груши улучшают обмен веществ, выводя из организма шлаки. Также обладают мочегонным и противомикробным эффектом, регулируют пищеварение. Груши в свежем и сушеном виде, а также напитки из них рекомендуются для диетического питания, а также больным, страдающим сахарным диабетом и ожирением. Содержание дубильных веществ, которыми более всего богаты дички, оказывает прекрасное закрепляющее действие при расстройствах желудка.

Для компотов груши выбирают лучшие по качеству и внешнему виду. Плоды с тонкой кожицей консервируют неочищенными, толстую кожицу срезают. Также груши можно консервировать целиком и дольками, в зависимости от величины плодов.

Для варенья нужно использовать плоды с плотной мякотью. Для маринования — зрелые, но еще недостаточно твердые плоды. Для сушки — достаточно твердые, начинающие созревать плоды ранних сортов.

Айва. Айвовые плоды богаты витаминами С, РР, пектиновыми веществами, ароматическими соединениями, яблочной и лимонной кислотой. Они имеют вяжущий вкус, обладают мочегонным и кровоостанавливающим действием. Айва — природный антисептик. Также обладает желчегонным эффектом. В сочетании с медом и уксусом возбуждает аппетит.

Абрикосы. Плоды абрикосов богаты пектиновыми веществами, содержат сахарозу, фруктозу, глюкозу. Из витаминов в них преобладают каротин, витамин С. Также содержатся витамины В₁, В₂, РР. В абрикосах больше, чем в других фруктах, калия, который положительно влияет на сердечную мышцу.

Абрикосы стимулируют процесс роста детей. Полезны при нарушении функций центральной нервной системы, поражениях кожи и слизистой оболочки глаз, при недостатке в организме витамина А. Способствуют укреплению иммунитета, снижают варикозное расширение вен, помогают при запорах и геморрое. Их также включают в рацион при анемии и гипертонии.

Из абрикосов можно готовить прекрасные компоты, соки, варенья, а также сушеные плоды. Для соков рекомендуется отбирать спелые, сочные плоды. Для варенья — спелые, но не размягченные плоды. Для компотов и сушки пригодны лишь хорошо созревшие плоды.

Сливы. В плодах сливы содержатся витамины группы В, каротин, органические, дубильные и красящие вещества.

Слива полезна как в свежем, так и в переработанном виде при атеросклерозе, болезнях почек, при ревматизме и подагре. Слива также обладает легким слабительным эффектом. Она снижает кислотность желудочного сока, поэтому рекомендуется при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрите.

Для приготовления компотов пригодны сорта с мясистой мякотью, небольшой косточкой. Джем можно варить из плодов любых сортов, но обязательно зрелых. Сок также рекомендуется отжимать из зрелых слив. Мармелад можно готовить из плодов, которые не пригодны для приготовления компотов, соков и джема.

Алыча. Плоды алычи бывают разной окраски. Вкус плодов — от сладкого до кислого.

Плоды алычи содержат органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, витамин С, каротин. Алыча рекомен-

дуется детям как стимулятор роста, беременным женщинам, кормящим матерям, а также пожилым людям. Сушеная или вареная алыча входит в диетическое питание.

Плоды алычи полезны при хронических воспалениях печени и желчных путей. Это хорошее народное средство при кашле и заболевании горла, а также эффективное ранозаживляющее средство в качестве примочек.

Для компотов следует отбирать крупные плоды с мелкой косточкой. Варенье лучше готовить из мелкоплодной алычи.

Персики. Сочные и сладкие плоды Персика употребляют как в свежем, так и в переработанном виде. Их перерабатывают на сок, нектар, компоты, желе, мармелад, варенье.

В персиках содержится много калия, витаминов, микроэлементов, поэтому они очень полезны при малокровии, подагре, заболеваниях почек и печени. Во всех этих случаях, а также при болезнях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, рекомендуется принимать по 1/2—1 стакану персикового сока 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Персики повышают аппетит и помогают лучше усваивать жирную пищу, благодаря чему рекомендуется детям и людям со слабым здоровьем.

Вишня. В вишне содержится много калия, микро- и макроэлементы, кумарины, которых в ней лишь немногим меньше, чем в гранатах и красной смородине. Вишня укрепляет кровеносные сосуды, снижает кровяное давление, повышает устойчивость организма к действию проникающей радиации.

Вишневый сок помогает при бронхите, бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей. Народная медицина рекомендует вишню при заболеваниях нервной системы и как жаропонижающее средство. Плоды вишни повышают аппетит.

Черешня. Плоды черешни употребляются преимущественно в свежем виде. Они полезны всем, так как содержат много Сахаров, небольшое количество витаминов А, С, груп-

пы В, минеральные вещества. Черешня особенно показана при малокровии, известна она и как мягкое слабительное средство при хронических запорах, вызванных недостаточной двигательной активностью кишечника.

Сок из черешни улучшает пищеварение, полезен при ревматизме. Для улучшения вкуса в него можно добавлять мед или сок цитрусовых.

Черешня — прекрасное сырье для консервирования, особенно для компотов, которые получаются очень вкусными и красивыми.

Шиповник. Плоды шиповника — известное пищевое лекарственное сырье.

По содержанию витаминов С и Р шиповник превосходит все плодовые и ягодные растения. В нем также много витаминов (В, В₃, В₉, РР, Е, К) и Сахаров. Кроме того, плоды содержат яблочную, лимонную, фумаровую и янтарную кислоты, пектины, минеральные вещества (калий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец, цинк, медь).

В пищу годятся только плоды, очищенные от семян. Их очистка — дело трудоемкое, так как для этого каждый плод нужно разрезать вдоль и выскрести содержимое. Работа долгая, малоприятная, лучше всего ее выполнять в перчатках, поскольку волоски, которыми как бы окутаны семена, вызывают раздражение кожи рук.

Для изготовления сока, мармелада и повидла используют зрелые плоды, которые еще на кусте были прихвачены первыми морозами. Плоды шиповника употребляют для приготовления слегка кисловатого чая и весьма пикантного мармелада, который иногда добавляют в соусы, подаваемые к жареной дичи.

Арбузы обладают высоким содержанием Сахаров, таких как фруктоза, сахароза, глюкоза. Большая часть их представлена фруктозой — самой сладкой из всех Сахаров. Арбузы также содержат много структурированной воды, магния, железа, пектинов, клетчатки и белка.

Чаще всего арбузы потребляют в свежем виде: это прекрасный освежающий «напиток». Из сгущенного сока арбуза можно приготовить «арбузный мед» с высоким содержанием фруктозы. Плоды с плотной мякотью варят, тушат. Довольно популярное лакомство — поджаренные или просоленные семена арбузов. Из мякоти арбузов варят варенье, а из арбузных корок получают отличные цукаты.

Используют арбузы и для засолки. Солить надо не зеленые и не перезревшие плоды, в основном мелкие и средних размеров. Соленые арбузы хороши как гарнир к мясным и рыбным блюдам в зимнее время.

Дыни. В дыне, как и в арбузе, много структурированной воды, но в ней больше клетчатки и гемицеллюлозы. Она также содержит железо, калий и кальций, биофлавоноиды, пектин и фолиевую кислоту.

Дыня обладает разнообразными целебными свойствами: она рекомендуется при болезнях органов пищеварения, печени, почек, при анемии и заболеваниях органов кроветворения, подагре, атеросклерозе, при нарушениях функционирования сердечно-сосудистой и нервной систем, в том числе при депрессии и бессоннице.

Дыня оказывает очень благотворное действие при ревматизме, геморрое, запорах, простуде, хронических заболеваниях верхних дыхательных путей. Она очищает организм и выводит шлаки.

В кулинарии дыня используется для приготовления варенья, джемов, цукатов, а также ее маринуют, сушат и замораживают.

Виноград среди всех плодовых и ягодных растений занимает первое место по содержанию сахара, а также винной кислоты. В нем также присутствуют и другие кислоты — яблочная, лимонная, хлорогеновая и хинная. В ягодах обнаружены витамины А, С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, ферменты, фитонциды, фенольные вещества, до 20 микроэлементов.

Виноград также обладает и лечебными свойствами: оказывает тонизирующее, бактерицидное, мочегонное, слабительное, потогонное, отхаркивающее и общеукрепляющее действие. Рекомендуется при хронических заболеваниях почек, легких, печени, при гипертонии, подагре, мочекаменной болезни, при физическом и нервном истощении организма.

Брусника — дикорастущее многолетнее растение. В этих ягодах содержатся глюкоза, фруктоза, сахароза, лимонная, яблочная и бензойная кислоты, витамины А, С, Р, пектины, минеральные вещества — калий, кальций, магний, фосфор, железо. Бензойная кислота предохраняет ягоды от порчи во время хранения даже в негерметично закрытой посуде.

Ягоды брусники используют в медицине при лечении подагры, артрита в начальной стадии, как мочегонное и противовоспалительное средство при почечнокаменной болезни, цистите.

Свежие ягоды брусники и продукты их переработки тонизируют сердечную мышцу, укрепляют стенки капилляров, понижают кровяное давление. Бруснику рекомендуется включать в состав витаминного чая для детей и ослабленных людей.

В местах, где брусника встречается в изобилии, ее мочат, заготавливают из нее сок, перетирают с сахаром, варят брусничное варенье или просто замораживают.

Для консервирования хорошо подходит свежесобранная брусника. Ягоды, дозревшие искусственным путем, содержат меньше витаминов и сильнее горчат.

Боярышник. В ягодах боярышника содержатся сахара — фруктоза, глюкоза, сахароза, также органические кислоты — яблочная, лимонная, виннокаменная и др., витамины С, В, В₃, РР, Р, каротиноиды, дубильные вещества. В них также много пектиновых веществ, обладающих желеобразующими свойствами.

Препараты боярышника назначают при неврозах сердца, нарушении ритма сердечной деятельности, бессоннице,

одышке, начальных формах гипертонии. Продукты переработки боярышника рекомендуются для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Голубика. Ягоды голубики содержат натрий, калий, фосфор, железо. В них много аскорбиновой кислоты и Р-активных веществ. Это прекрасное общеукрепляющее и витаминное средство. Обладает свойством выводить из организма радионуклиды.

Сок голубики помогает при гастрите, энтероколите, заболеваниях почек, анемии, ревматизме, обладает противоглистным действием.

Ягоды употребляют и в свежем, и в сушеном виде. Из голубики делают компоты и соки, варят варенье, готовят пастилу.

Ежевика. В ежевике много разных витаминов, есть глюкоза, сахароза, фруктоза, пектиновые и минеральные вещества, органические кислоты.

Ягоды ежевики используются в народной медицине как потогонное, мочегонное, глистогонное средство. Также рекомендуются при гастрите с пониженной кислотностью, при воспалительных процессах в печени и желчном пузыре. Это хорошее поливитаминное общеукрепляющее средство прекрасно утоляет жажду. Допускается употребление ежевики при сахарном диабете.

Свежая ежевика, компоты и кисели из нее входят в состав диетических блюд при расстройствах кишечника. Они освобождают организм от излишней жидкости, способствуют желчеотделению.

Земляника. В землянике содержатся глюкоза и фруктоза, кроме того, в ягодах обнаружены пектиновые и дубильные вещества, минеральные соли. Ягоды земляники относительно богаты витамином С.

Земляника повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Это универсальное средство от множества болезней. Ягоды земляники способствуют растворению и уда-

лению почечных и печеночных камней, препятствуют образованию новых, помогают при малокровии, авитаминозе, восстанавливают силы после тяжелых заболеваний. Также земляника благотворно влияет на обменные функции йода в щитовидной железе, обладает антимикробными свойствами.

Земляничный сок и давленные ягоды применяют при экземах, сыпях, небольших ранах, а также используют для косметических масок.

В кулинарии землянику консервируют в виде компотов, соков, пюре, пастилы; ее сушат, вялят, замораживают.

Калина. Плоды калины имеют горьковатый привкус, который исчезает после заморозков. Пищевая ценность калины определяется большим содержанием витамина С, в ней имеются сахара, органические кислоты, пектины. Она богата фенольными соединениями, калием, кальцием, магнием, железом. Также в ягодах присутствует фосфор, марганец, медь и др.

Калина снижает уровень холестерина в крови, борется с гипертонией, успешно зарекомендовала себя при простудных заболеваниях, пониженной кислотности желудочного сока, желчнокаменной болезни. Калину используют при неврозах, сосудистых спазмах, бессоннице, в качестве успокаивающего и сосудорасширяющего средства.

Соком калины протирают лицо при лишаях, угрях и прыщах. Он также обладает отбеливающими свойствами, обесцвечивает веснушки и пигментные пятна.

Ирга. Сладкие на вкус плоды этого кустарника напоминают изюм. Они содержат фруктозу и глюкозу, органические кислоты, дубильные вещества, в них много витамина В₂, но мало витамина С и каротина. Среди микроэлементов есть медь, свинец, кобальт, марганец, йод.

Если употреблять иргу систематически, она снижает кровяное давление, помогает при гипо- и авитаминозах. Настояем ирги хорошо полоскать горло при ангинах.

Ягоды ирги перед использованием рекомендуется слегка подвялить, что увеличивает их сахаристость и улучшает аромат.

Кизил созревает поздней осенью. Садовый кизил более крупный, мясистый и сладкий, чем дикорастущий.

Плоды кизила содержат сахара, органические кислоты, витамины С, Р, дубильные вещества. Они обладают вяжущим, бактерицидным, обезболивающим и тонизирующим действием, используются как общеукрепляющее средство. Ягоды рекомендуется употреблять при нарушении обмена веществ, подагре, головной боли, малокровии.

В кулинарии употребляют в сушеном виде, свежем и консервированном. Его добавляют к компотам, кладут в соусы, подаваемые к дичи и жареному мясу. Из свежего кизила варят варенье и повидло, изготавливают соки. Кизил придает блюдам приятный кислый вкус и аромат. Плоды кладут в блюдо в процессе его приготовления.

Клюква. Ягоды клюквы и продукты ее переработки достаточно богаты органическими кислотами, пектиновыми веществами, флавоноидами, витамином С.

Плоды клюквы обладают свойствами понижать жар и утолять жажду. Она имеет бактерицидное и антимикробное действие. Клюквенный сок с медом является прекрасным средством от кашля и цинги.

Малина достаточно богата питательными веществами и витаминами. В ней содержится значительное количество фосфора, марганца, кальция и, что особенно важно, магния. Малина обладает лечебными свойствами: бактериостатическим, противоанемическим, желчегонным, мочегонным. Также эта ягода укрепляет стенки кровеносных сосудов и оздоравливает кишечник. Она благоприятно влияет на иммунную систему и замедляет процессы старения.

Натуральный малиновый сок рекомендуется принимать как лекарственное средство людям, страдающим отсутствием аппетита, и больным сахарным диабетом. Сок из малиновых

ягод с медом показан ослабленным людям и людям с заболеванием желудочно-кишечного тракта.

Для переработки используют только свежесобранные плоды. Если в них попадаются личинки малинового жука, ягоды погружают в 1—2-процентный раствор поваренной соли (10—20 г соли на 1 л воды). Всплывающие личинки собирают ложкой. После этого ягоды ополаскивают холодной водой и обсушивают. Если ягоды чистые и здоровые, их лучше не мыть. При переборке плоды освобождают от плодоножек, чашелистиков и плодоложа.

Морошка. Ягоды содержат витамины, каротин, сахара, лимонную и яблочную кислоты, дубильные вещества, пектины. Сок из ягод морошки имеет выраженное бактерицидное действие.

В медицине сок применяется как повышающее аппетит и жаждоутоляющее средство. Используют также для наружного применения: при лечении рака кожи, незаживающих ран и чесотки.

Ягоды употребляют в свежем виде, моченые, маринованные; они хороши для варенья, компотов, а также желе. Великолепна морошка с медом и сахаром.

Красная смородина. Ягоды красной смородины обладают такими лечебными свойствами: являются потогонным средством, выводят из организма мочекислые соли, стимулируют деятельность кишечника, способствуют предупреждению тромбоза сосудов, поэтому используются для профилактики инфаркта миокарда и некоторых видов раковых опухолей.

Ягоды красной смородины улучшают аппетит, помогают усваивать белки животного происхождения. Сок из смородиновых ягод хорошо утоляет жажду, снижает температуру при лихорадках, обладает противовоспалительным и потогонным действием, рекомендуется при спастических колитах и энтероколитах.

В ягодах красной смородины содержатся также витамины В₁, В₂, РР, бета-каротин, сахара, органические кислоты и минеральные соли.

Ягоды красной смородины при большом урожае могут быть замечательным продуктом для переработки. Из них готовят не только компоты, соки, варенья, желе. Маринованная красная смородина — хорошая приправа к мясным блюдам.

Черная смородина. В ягодах черной смородины содержится много витамина С, витамины В₁, В₂, РР, Е, бета-каротин, много флавоноидов. Плоды черной смородины — хороший источник пектиновых веществ, в ней содержится много калия, кальция, магния, железа, фосфора, меди. Из органических кислот преобладают лимонная и яблочная.

Смородина способствует поднятию аппетита, стимулирует желчевыделение, угнетает гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, повышает кроветворную способность организма. Сок из ягод черной смородины используется для профилактики и лечения атеросклероза, а также для снижения артериального давления. Укрепляет десны, улучшает пищеварение.

Продукты переработки черной смородины обладают диетическими и лечебными свойствами.

Терн. Плоды терна содержат органические кислоты, сахара, пектиновые вещества. В свежем виде плоды терна рекомендуется применять только после первых заморозков, когда теряется его вяжущий вкус. Листья терновника хороши для заварки целебного чая, а поджаренные плоды вместе с листьями могут служить заменителем кофе.

Терн улучшает обмен веществ в организме, оказывает мочегонное действие, также помогает при расстройствах органов пищеварения.

Годится терн для многих видов переработки. Из него можно приготавливать компоты, соки, варенья, повидло, настойки, напитки и даже пиво — вкусное и красивое.

Черника. Эта ягода является одной из самых популярных дикорастущих ягод. Плоды черники содержат сахара, кислоты, много солей железа, витаминов группы Р, В, каротин, калий, кальций и т. д.

Черника — прекрасное сосудокрепляющее, противобактериальное, противоанемическое, а также оздоравливающее кишечник средство. Сок из черники улучшает зрение, оказывает антисептическое и вяжущее действие. Настоем сушеной черники лечат легкие формы диабета, почечнокаменную болезнь, подагру, ревматизм, анемию.

Для переработки и сушки следует собирать полностью зрелые плоды.

Черноплодная рябина. Ягоды черноплодной рябины содержат много витамина С, органические кислоты, флавоноиды, бета-каротин.

Эта ягода известна как лечебное профилактическое средство при атеросклерозе и гипертонии. Сок черноплодной рябины принимают при лучевых поражениях, при заболевании корью или сыпным тифом.

С профилактической целью рекомендуется употреблять свежие или замороженные ягоды, а также продукты их переработки.

Крыжовник. Богаты эти ягоды пектиновыми веществами, содержат сахара, органические кислоты, витамин С, много минеральных веществ.

Крыжовник улучшает обмен веществ. Рекомендуется также как мочегонное и желчегонное средство, хорошо действует при атеросклерозе, гипертонии, анемии. При ожирении также рекомендуется принимать ягоды крыжовника, и в больших количествах. Сок из ягод крыжовника оказывает легкое слабительное действие при хронических запорах.

Для компотов следует отбирать спелый и твердый крыжовник. Для варенья и десерта — зрелый. Сок из крыжовника имеет не очень привлекательный цвет, поэтому для улучше-

ния внешнего вида следует добавлять в него несколько ложек вишневого, земляничного или черносмородинового сока. Сахар добавляют по вкусу.

Жимолость. В плодах жимолости содержатся сахара, органические кислоты, пектины, провитамин А, витамины В₃, В₆, С, минеральные вещества.

Плоды жимолости рекомендуются при расстройствах пищеварения, болезнях печени и желчного пузыря, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, при малярии, малокровии, ожирении, водянке. Также жимолость используется в качестве наружного средства при воспалениях глаз и горла. Сок жимолости лечит язвы и лишай.

В кулинарии сок жимолости является пищевым красителем для желе, наливок, вин, любых освежающих напитков.

Гранаты ценят за высокие вкусовые качества, обусловленные содержанием в них Сахаров — глюкозы, сахарозы, фруктозы, лимонной, аскорбиновой и фолиевой кислот, витаминов С и группы В. Гранат богат минеральными веществами, такими как калий, кальций, железо, фосфор и др. Кожура граната богата дубильными веществами.

Очень полезен сок граната. Его применяют при атеросклерозе, лихорадках и других заболеваниях.

В кулинарии гранаты используют при приготовлении шашлыков, пловов, а сок граната добавляют при приготовлении мяса, дичи. Сок граната улучшает вкус мясных блюд, придавая им приятный кисло-сладкий привкус.

Апельсины. Плоды апельсина содержат белки, углеводы, пектин, клетчатку. Они также богаты витаминами С, В₁, В₂, РР, каротином и фитонцидами. Наружный слой кожуры содержит несколько видов эфирных масел, а внутренний (белый слой) — один из самых богатых источников пектина.

Апельсины являются надежным средством профилактики и лечения авитаминозов, гипертонии, атеросклероза, болезней печени, подагры. Также они способствуют укреплению

стенок сосудов. В народной медицине сок апельсина с медом используется для лечения хронических запоров, гастритов с пониженной секрецией, артрита.

Лучше всего употреблять апельсины в свежем виде. Они защищают от острых респираторных и вирусных заболеваний, а при заболевании помогут быстрее поправиться.

Из апельсинов готовят соки, компоты, мармелад, желе, варенье.

Лимоны. В сочной мякоти плода содержится 5—8 % лимонной и яблочной кислоты, азотистые и пектиновые вещества, сахара (2—3,5%), фитонциды, много калия, медь, провитамин А, витамины В₁, В₂, С (до 85 мг %), D, P, флавоноиды. В соке плода содержится кумарин изопимпинеллин, в семенах — жирное масло, в кожуре плодов — эфирное масло, флавоновые гликозиды, кумарины и ситостерол.

Широкое использование делает этот плод незаменимым в нашей жизни. Кстати, варенье не засахаривается, если в него при варке добавить немного лимонного сока. Следует знать, что лечебные свойства лимона в полной мере проявляются только у зрелых плодов, но не перезревших. Недозрелые лимоны можно сделать полезнее, употребляя их с медом.

Лимонным соком лечат авитаминозы С и В, цингу, кровоточивость десен, афтозные болезни рта и горла. Совместное действие витаминов С и P, содержащихся в лимоне, повышает работоспособность организма, снижает утомляемость и облегчает лечение многих болезней. Лимоны широко употребляют как профилактическое и лечебное средство при атеросклерозе. При нарушениях минерального обмена и отложении солей, при радикулите, ревматизме и подагре, при сердечных отеках, водянке и мочекаменной болезни используют лимоны. Лимонная кислота препятствует свертываемости крови и образованию тромбов.

Лимоны могут раздражать слизистую оболочку желудка и кишечника, а также почки. Поэтому они не рекомендуются

при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника, а также при холецистите, гепатите и острым нефрите.

Овощи

Помидоры. По своей питательной ценности среди овощей томаты занимают одно из первых мест. Томаты (помидоры) содержат 93,8 % воды, 1,6—6,4 — Сахаров, 0,3—1,7 — лимонной кислоты, белки, витамины С (40 мг на 100 г плодов), В₁, В₂, РР, К, каротин, из минеральных веществ — соли железа, фосфора, калия.

При высокой питательной ценности они имеют низкую калорийность (19,7 ккал на 100 г плодов), поэтому их рекомендуют людям с избыточным весом. Отсутствие в них особых веществ — пуринов — позволяет употреблять их больным подагрой. Томаты рекомендуются в пищу больным с различными видами нарушения кровообращения, обмена веществ, солевого обмена, при различных формах анемии. Они полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Пектиновые вещества плодов снижают уровень холестерина в крови, подавляют рост бактерий.

Для заготовки томаты консервируют, маринуют, солят, варят варенье.

Перцы сладкие и острые. Плоды сладкого перца используются как в свежем виде, так и для переработки. Горький перец применяется как приправа, широко используется в консервировании и при засолке.

Ценность перца определяется прежде всего наличием в нем большого количества витамина С и каротина. В перце довольно много витаминов В₁, В₂, P, E, РР, фолиевой кислоты, минеральных веществ, есть лимонная и яблочная кислоты, эфирное масло, углеводы, белки, стероидные сапонины.

Добавляя перец в другие консервы, мы обогащаем их витаминами и другими биологически активными веществами.

Благодаря высокому содержанию витаминов Р и С потребление перца способствует укреплению кровеносных сосудов, имеет выраженное антисклеротическое действие, эти витамины нормализуют проницаемость и эластичность стенок сосудов, способствуют выведению холестерина, предупреждают развитие склероза, повышение артериального давления. Сладкий перец высоко ценится в диетическом питании: его рекомендуют как поливитаминный продукт при гипо- и авитаминозах, упадке сил, малокровии, а также как средство, повышающее аппетит и стимулирующее пищеварение.

Огурцы с древних времен известны как лечебное и косметическое средство. Они богаты солями калия, содержат витамин С, фолиевую и пантотеновую кислоты, ферменты. Клетчатка огурца играет важную роль в регулировании деятельности кишечника. По содержанию йода огурцы превосходят все овощи.

Целебные свойства огурца заключаются в мочегонном действии, выведении холестерина, предупреждении атеросклероза, болезней печени. Огуречный сок полезен при заболеваниях суставов, подагре, водянке, отеках сердечного происхождения, обладает антимикробным действием; им лечат зубы, десны, нагноившиеся раны и язвы. Настой из кожуры огурца рекомендуют при угрях, веснушках и пигментных пятнах на коже.

Огурцы по величине делят на пикули (3—5 см), корнишоны (5—7 и 7—9 см) и зеленцы (не более 12 см). Чем меньше огурцы, тем они ценнее.

Баклажаны содержат витамины С, В₁, В₂, РР, каротин, микроэлементы: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. Содержащийся в баклажанах соланин придает им горьковатый привкус. Чем баклажаны спелее, тем больше в них соланина. Чтобы уменьшить содержание соланина, нарезанные

баклажаны посыпают солью, слегка перемешивают, дают постоять около часа, затем хорошо отжимают руками.

Плоды баклажанов обладают такими целебными свойствами, как нормализация водно-солевого обмена, выведение солей мочевой кислоты и стимуляция выделения желчи. Также они являются богатым источником калия, оказывают благоприятное воздействие при подагре, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Кабачки богаты витамином С, содержат немного белка и клетчатки. Являются ценным источником меди и других элементов, участвующих в кроветворении. В кабачках мало клетчатки, их калорийность невысокая.

Плоды кабачков обладают мочегонным, противоаллергическим и противоанемическим свойствами. Активизируют пищеварительные процессы, улучшают моторную и секреторную функции желудка и кишечника, препятствуют развитию атеросклероза. Кабачки очень полезны пожилым людям, а также тем, кто принимает антибиотики. Востребованы кабачки и в диетическом питании, если нужно восстановить слизистые оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки.

Очень широко используются кабачки в консервировании. В консервированном виде их употребляют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам, а также для приготовления салатов и др.

Капуста. Виды капусты различаются не только по внешнему виду, но и по вкусовым качествам, и по химическому составу, и по реагированию на переработку и хранение.

Любая капуста является существенным источником витамина С, также содержит витамины В₁, В₂, В₆, Р и РР, каротин, много калия и кальция, есть в капусте железо и цинк.

Капуста используется как лечебное средство при многих заболеваниях: она обладает противовоспалительным, мочегонным, противораковым, кроветворным, обезболивающим, успокаивающим свойствами. Также капуста нормализует обменные

процессы, укрепляет иммунную систему, ускоряет заживление ран и переломов костей, восстанавливает эмаль на зубах. Сырая измельченная капуста повышает аппетит, улучшает процесс пищеварения и работу кишечника.

Лук является одним из самых ценных продуктов питания. Фитонциды, содержащиеся в луке, убивают инфузории, патогенные грибки и бактерии. В луке содержатся клетчатка, сахара, белки, много витамина С, витамины группы В, Е, РР, пантотеновая кислота, ферменты, сапонины, минеральные соли (калия, фосфора, железа и др.). В луковице и листьях есть эфирное масло, серосодержащие соединения, йод, органические кислоты, особенно яблочная и лимонная.

При потреблении 80—100 г зеленого лука можно полностью удовлетворить суточную потребность организма в витамине С. Значительное количество минеральных солей в луке при его употреблении в пищу способствует нормализации водно-солевого обмена в организме, а острый вкус и своеобразный запах лука возбуждают аппетит.

Морковь. По содержанию каротина морковь превосходит другие плоды и овощи. Содержание других витаминов в моркови невелико, присутствуют также в небольших количествах легкоусвояемые сахара, пектиновые вещества, белки, эфирные масла.

Морковь регулирует углеводный обмен, оказывает мягкое слабительное действие, издавна используется как поливитаминное средство при авитаминозах и малокровии, при общем упадке сил, как средство, улучшающее пищеварение. Свежая тертая морковь с медом хорошо помогает при простудных заболеваниях.

Сок из моркови способствует выводу камней из организма.

Свекла. В корнеплодах этой ценной овощной культуры содержатся сахара, органические кислоты, минеральные соли, такие биологически активные вещества, как бетаин и бета-

нин, отсутствующие в других овощах. Богата свекла йодом, а витаминов в ней немного.

Свекла является ценным лечебно-диетическим продуктом, так как в ней повышенное содержание железа, йода и цинка. Также рекомендуется употреблять свеклу в любом виде при облучении.

Сок из свеклы способствует растворению камней в желчном пузыре, неорганического кальция, накопившегося в кровеносных сосудах, протоках печени и др., а также способствует рассасыванию тромбов. Свекольный сок также является народным средством при раковых заболеваниях.

При консервировании свеклы нужно иметь в виду, что она быстро темнеет на срезах, поэтому все операции по ее переработке следует выполнять по возможности быстро.

Тыква обладает высоким содержанием каротина, солей калия и кальция, есть в ней также фосфор, железо, медь и цинк, витамины группы В, РР.

Особенно ценна тыква способностью снижать уровень сахара в крови. Кроме того, она обладает сильным мочегонным, желчегонным, общеукрепляющим, противовоспалительным, иммуностимулирующим действием.

В лечебных целях тыкву едят в сыром виде (в салатах) или пьют свежеприготовленный тыквенный сок. Для растворения камней в почках, мочевом пузыре и печени рекомендуется пить по полстакана сока 2—3 раза в день в течение 10 дней. При воспалении предстательной железы очень эффективно пить по 1 стакану тыквенного сока в день в течение 2—3 недель.

Зеленый горошек. Плоды гороха имеют богатый химический состав, это настоящая кладовая белка, состоящего из незаменимых аминокислот, в них много углеводов, полисахарида крахмала, есть жир, каротин, витамины группы В, С, РР, К, холин, соли калия, марганца, фосфора, кальция.

В зеленом горошке меньше белка и углеводов, но он богаче витаминами. Отвар семян гороха, как и всего растения, обладает сильным мочегонным действием, он способствует выведению солей и растворению камней в почках. Гороховое масло обладает гормоноподобными свойствами.

Предназначенные для консервирования зерна гороха должны быть недозрелыми, однородными по окраске, нежными и сладкими на вкус. Для сушки нужно выбирать сладкие недозрелые зерна гороха.

Фасоль. В семенах фасоли и ее зеленых плодах содержатся почти все основные вещества, необходимые для полноценного питания. По содержанию белков семена приближаются к мясу и рыбе. Белки фасоли усваиваются организмом на 75 %. Фасоль содержит большое количество свободных аминокислот, в том числе незаменимых, много углеводов, крахмал, органические кислоты (лимонная, яблочная, малоновая), каротин, витамины С, В₁, В₂, В₆, РР, фолиевую кислоту, флавоноиды и другие ценные вещества. Важная особенность фасоли — ее богатый минеральный состав.

По содержанию цинка и меди фасоль превосходит большинство овощей. Она незаменима в диетическом питании при гастритах с пониженной кислотностью, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, хронических ревматоидных артритах и подагре, ожирении печени, экстракты фасоли значительно снижают уровень сахара в крови. В народной медицине стручки фасоли издавна применяли при сахарном диабете: отвар из свежих или сухих створок (20 г на 1 л воды) используют для его лечения и профилактики. Отвар выпивается равными порциями в течение дня.

Молодые стручки снимают утром или в конце дня. Консервировать их необходимо в день уборки, так как они быстро вянут, теряя лечебные и питательные свойства. Заметим, что сырые семена фасоли употреблять в пищу нельзя: они содер-

жат токсичный гликозид фазин, легко разрушающийся в процессе кулинарной обработки.

Шпинат является аккумулятором многих ценных физиологически активных веществ. В листьях шпината есть каротин, витамины группы В, D, E, H, K, P, PP, C, пантотеновая, щавелевая и фолиевая кислоты, углеводы, каротиноиды, сапонины, флавоноиды, органические кислоты и богатый набор минеральных веществ, а также значительное количество йода. По содержанию белка шпинат среди огородных растений уступает только гороху и фасоли.

Такой богатый химический состав позволяет использовать шпинат в детском и диетическом питании, как лечебно-диетическое средство при некоторых заболеваниях крови и при туберкулезе. Он очень полезен больным сахарным диабетом и при малокровии, болезнях нервной системы, гипертонии.

Хрен. Все растение содержит эфирное масло, которое придает ему резкий специфический запах и вкус. Свежий сок корня содержит лизоцим, витамин С, жирное масло, крахмал, смолистые вещества. В листьях обнаружены витамин С, каротин, алкалоиды, в семенах — жирное масло и алкалоиды. В корнях хрена много минеральных солей (калия, кальция, магния, железа, меди, фосфора, серы и др.), есть аминокислоты.

В народной медицине хрен используется при лечении гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока и простудных заболеваний, при воспалительных процессах. Натертый хрен прекрасно может заменить горчичники. Это также мощное противцинготное средство. Хрен улучшает пищеварение, обладает бактерицидным и антимикробным действием.

Как приправу используют свежий, мелко тертый корень. Очень популярным является густой соус, приготовленный из тертого хрена с добавлением соли и уксуса; в сочетании с брусничкой и сметаной хрен годится к дичи. Без всяких примесей

хрен прекрасно подходит к горячим копченостям и вареному мясу, заменяя горчицу.

Корень хрена должен иметь не менее 2—3 см в толщину и 20—25 см в длину, ровную и светлую поверхность и белую мякоть. Лучшие, корни дает хрен первого или второго года, старые же корни деревянистые и слишком горькие. Листья хрена используются в соленьях и маринадах.

Чеснок. Высокие целебные свойства чеснока обусловлены его исключительно богатым химическим составом. Во всем растении в значительных количествах содержатся гликозид аллиин и другие серосодержащие вещества с бактерицидным действием. Эфирное масло, также включающее серосодержащие вещества, определяет фитонцидные свойства чеснока. Луковицы чеснока содержат углеводы, фитостерины, полисахарид инулин, богатый набор минеральных веществ (солей, йода, кальция, фосфора, магния, микроэлементы), витаминов (С, В, D₁, РР) и органических кислот.

Сок чеснока стимулирует сердечную деятельность, также его используют при кишечных, простудных, некоторых желудочно-кишечных заболеваниях. Он оказывает противомикробное действие, способствует регенерации тканей, благотворно влияет на секрецию желез пищеварительного тракта. При заболеваниях верхних дыхательных путей и кашле прекрасным лечебным средством является сироп из чеснока.

Чеснок считается хорошей приправой к пище. Его используют в свежем виде, растертым с солью, он идет в овощные салаты, но чаще всего его добавляют в соусы, колбасы и к рыбным блюдам. Также из него готовят приправы к овощам и мясу. Очень хорош чеснок и в маринованном виде.

Подготовка и способы переработки плодов и овощей

Несмотря на многообразие рецептов по консервированию, существует всего несколько наиболее известных и популярных способов консервирования.

При одних достигается полное разрушение имеющихся в растительном продукте ферментных систем и гибель микроорганизмов, а также устраняется возможность последующего попадания микробов в продукт. Эти способы являются наиболее радикальными, и получаемые при этом консервы сохраняются длительное время.

При других видах консервирования получают консервированные продукты, которые можно хранить лишь ограниченное время.

Наиболее распространены следующие способы хранения и переработки: соленье, квашение и мочение; маринование; консервирование с помощью сахара и без него; сушение; замораживание; копчение и вяление.

Такие способы позволяют на определенное время сохранить полезность и вкусовые качества плодов и овощей, а также мясных и рыбных продуктов.

Подготовка плодов

Фрукты, предназначенные для переработки, делят на крупные и мелкие. Для бланширования или варки отбирают средние, так как мелкие могут развариться, а крупные — остаться

сырыми в средней части. Для резки или шинковки первоначальный размер фруктов не имеет значения. Мелкие ягоды (черную смородину, крыжовник) или плоды (черешню, вишню и т. п.) чаще всего перерабатывают на сок или пюре, а крупные — на компоты или варенье.

После сортирования плодоовощное сырье моют и затем неоднократно после каждой последующей чистки его вновь промывают ополаскиванием или поддушем. Некоторые ягоды (земляника, малина и др.) в сетках несколько раз погружают на 0,5—1 мин в воду, заменяя ее после каждого погружения чистой.

Кожица у многих фруктов жесткая и значительно хуже на вкус, поэтому ее часто срезают, ополоснув после этого плоды поддушем. Некоторые фрукты или ягоды (сливы, крыжовник) накалывают специальными приспособлениями с иглами, иногда целесообразно размять плоды до разрыва кожицы, например при варке варенья из клюквы, черной смородины (некоторых сортов) и черноплодной рябины.

Из яблок, груш и айвы, предназначенных для компотов, варенья и джема, удаляют семенную камеру и режут их на дольки.

Бланширование — обваривание, ошпаривание плодового годного сырья горячей, кипящей водой или паром. Плоды целиком или нарезанные в дуршлаге или специальной металлической сетке погружают на 2—5 мин (иногда дольше) в горячую воду с температурой 85—90 °С. Продолжительность бланширования зависит от вида, размера частиц измельченного сырья и назначения его переработки. После бланширования сырье быстро охлаждают, погружая его в тех же сетках в чистую холодную воду или под душем.

Бланширование имеет недостаток: часть растворимых веществ фруктов переходит в воду, поэтому рекомендуется строго выдерживать время этого процесса и по возможности ис-

пользованную воду применять для следующей обработки свежего сырья или приготовления сиропа.

Варочные процессы более разнообразны и сложны: обычную варку в воде, уваривание, прерывистую варку, варку густых жидкостей, тепловую обработку проводят как в чистой воде, так и с добавлением соли, сахара, пищевых кислот, пряностей.

Сироп готовят из сахара, растворенного в воде в необходимом соотношении; его доводят до кипения, снимают пену или фильтруют через несколько слоев марли.

Подготовка тары для консервирования

Для консервирования в домашних условиях используют различную тару из стекла. Основным требованием, которое предъявляется к консервным банкам, является их герметичность. Если в банке или крышке имеется хотя бы мельчайшее, незаметное на глаз отверстие, то через такое отверстие может проникнуть воздух, а вместе с ним — различные микробы.

Специальные банки со стеклянными крышками и кольцевыми резиновыми прокладками очень удобны в обиходе. В комплект входит также специальный зажим для прикрепления крышки к банке на время стерилизации. Для того чтобы их укупорить, не требуется никаких приспособлений. Крышка прижимается к банке в результате разрежения воздуха при стерилизации, а герметичность обеспечивается резиновой прокладкой.

Можно также применять стандартные стеклянные консервные банки с крышками из лакированной жести, которые заканчиваются внизу бортиком с загнутым внутрь краем. В образующийся таким образом по окружности паз вкладывается специальное резиновое кольцо. Благодаря этому кольцу после прижима крышки к банке и закатывания создается

герметичность. Эта операция выполняется при помощи ручной закаточной машинки. Однако в последнее время все большее распространение получают банки с резьбой под закручивающуюся крышку многоразового использования.

Тарудля консервирования (банки, бутылки), а также крышки, пробки, резиновые кольца, кружочки из жести предварительно подвергают стерилизации. Банки и бутылки тщательно моют, обдают кипятком, а затем выдерживают около двух часов в горячей духовке. Крышки с резиновыми прокладками и пробки опускают на 10—15 мин (перед самым употреблением) в кипящую воду.

Для стерилизации консервных банок можно использовать кипящий чайник.

Заготовки с солью

Соление, квашение, мочение — этими способами заготавливают овощи, фрукты и ягоды. Что касается соления, существуют две разновидности этого способа консервации — сухой и мокрый.

Первый — самый простой — это обыкновенное пересыпание сырья солью. Это, собственно, и есть соление. Другой предусматривает использование рассола — раствора соли определенной концентрации или раствора соли и сахара (например, при мочении ягод и фруктов и солении арбузов), а в некоторых случаях даже ограничиваются теплой кипяченой водой (квашение свеклы). И здесь, в отличие от первого способа, начинается путаница.

Соленые, квашеные или моченые продукты получены в процессе заготовки? Ответить на этот вопрос достаточно сложно, потому что засоленные по аналогичным рецептам овощи в одних из них называются квашеными, а в других солеными. Однако по традиции одни овощи и фрукты принято называть квашеными (капуста, свекла), другие — солеными (морковь, сладкий перец, лимоны, арбузы), а третьи — и так, и так (баклажаны, огурцы, помидоры, чеснок).

Немного проще с мочением. Как правило, мочеными называют фрукты и ягоды: моченые яблоки, моченая брусника и рябина и т. д. Однако независимо от названия все эти процессы схожи.

СОЛЕНЬЯ

Плоды и зелень

БАКЛАЖАНЫ

Вам понадобится: 1 кг баклажанов, зелень укропа, эстрагона и петрушки по вкусу, 30—40 г соли.

Отобрать баклажаны одинаковой величины и степени зрелости, тщательно вымыть в холодной проточной воде, затем сделать продольный разрез на каждом овоще, немного не доходя до конца.

Подготовленные баклажаны уложить рядами в банку или эмалированную кастрюлю, перекладывая измельченной зеленью укропа, эстрагона и петрушки и посыпая солью. Через некоторое время, когда выделится сок, положить на баклажаны гнет и оставить на 6—7 дней в теплом помещении, после чего убрать в прохладное место.

БАКЛАЖАНЫ С ЧЕСНОКОМ

Вам понадобится: 1 кг баклажанов, 3—4 дольки чеснока, 2—3 лавровых листа. *Для рассола:* 500 мл воды, 30 г соли.

Отобрать одинаковые по величине баклажаны, опустить на 2 мин в подсоленную воду, разрезать пополам и начинить толченым чесноком. Уложить в подготовленную для засолки емкость, плотно сложив половинки вместе.

Для приготовления рассола использовать подсоленную воду, в которую опускались баклажаны, добавить в него лавровые листья и кипятить на медленном огне в течение 10 мин. Удалить лавровые листья и горячим рассолом залить баклажаны. Накрыть емкость крышкой с грузом, оставить в теплом помещении на 3—4 дня, затем убрать в прохладное место.

БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Вам понадобится: 1 кг баклажанов, 200 г моркови, 50 г корня петрушки, 10 г зелени петрушки, 25 г пастернака, 2—3 дольки чеснока, 50 г лука, 25 г зелени сельдерея, 25 г соли, 100—120 мл растительного масла.

Баклажаны отобрать по качеству и размерам, помыть, сделать продольные надрезы, не доходя до конца на 2—3 см. Опустить в подсоленную воду (на 1 л воды 30 г соли) и варить 30 мин. Достать баклажаны с помощью шумовки и положить в эмалированную емкость под гнет.

Корнеплоды очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Лук нарезать кольцами и тоже обжарить в растительном масле. Зелень измельчить. Подготовленные таким образом продукты смешать и начинить баклажаны полученной смесью. Перетянуть ниткой и плотно уложить в посолочную емкость, перекладывая мелко нарезанным чесноком, накрыть чистой тканью и положить сверху деревянный кружок с грузом.

Через 3—4 дня довести растительное масло до кипения, охладить его и залить баклажаны. Емкость плотно закрыть и убрать на хранение в холодное место.

КАБАЧКИ ИЛИ ПАТИССОНЫ

Вам понадобится на 3-литровую банку: 1,8 кг кабачков или патиссонов, 90 г зелени укропа, 30 г зелени сельдерея или петрушки, 15 г хрена, 1—2 шт. горького красного перца, 3—5 долек чеснока. *Для заливки:* на 1 л воды — 50—60 г соли.

На дно сухой чистой банки положить третью часть необходимого количества специй, затем до половины плотно заполнить банку кабачками, положить вторую треть специй, снова кабачки и сверху — специи, которые остались. Заполненные банки залить рассолом. Приготовленные таким образом кабачки вы-

держат 8—10 суток, а затем добавить еще рассола так, чтобы он доходил до верха шейки банки, закрыть крышкой и хранить в прохладном месте без герметичного закупоривания.

ПАТИССОНЫ

Вам понадобится: 1 кг патиссонов, 100 г зелени укропа, 20 г зелени петрушки, 25 г корня хрена, 20 г эстрагона, 20 г сельдерея, 2—3 листа черной смородины. *Для рассола:* 500 мл воды, 40—50 г соли.

Молодые патиссоны очень тщательно вымыть, проколоть в нескольких местах, срезать верхушки в виде кружка диаметром 1—2 см.

Патиссоны уложить плотно в приготовленную для соления емкость, перекладывая зеленью укропа, петрушки, эстрагона, сельдерея, листьями черной смородины, нарезанным кусочками хреном. Большую часть специй положить сверху, чтобы патиссоны не могли всплыть.

Растворить в кипящей воде соль и залить горячим рассолом патиссоны, затем накрыть их марлей, сложенной в 2—3 слоя. Оставить на 4—5 дней при температуре не ниже 18 °С. За это время пройдет основное брожение, и патиссоны приобретут приятный вкус. В случае появления на поверхности плесени или пены следует ее удалить, после чего убрать емкость с солением в прохладное место.

При необходимости рассол можно заменить новым, той же крепости, а патиссоны промыть.

ТОПИНАМБУР

Вам понадобится для рассола: на 1 л воды — 1,5—2 ст. ложки соли.

Топинамбур вымыть, почистить и снова вымыть. Порезать тонкими ломтиками или кружочками. Приготовить рассол

и дать ему остыть. Уложить топинамбур в стеклянную или эмалированную посуду, залить остывшим рассолом, накрыть деревянным кружком, сверху уложить гнет. Оставить посуду с топинамбуром в теплом помещении для брожения на 2—3 дня, после чего перенести в прохладное место. Через 15—20 суток соленый топинамбур будет готов к употреблению.

Ломтики топинамбура можно добавлять в салаты, винегреты или использовать как гарнир.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Вам понадобится: 1 кг цветной капусты, 20 г соли, зелень укропа. *Для рассола:* 1 л воды, 15 г горчицы, 30 г соли.

Плотные головки цветной капусты разделить на мелкие соцветия, хорошо вымыть. В эмалированную посуду уложить соцветия капусты и пересыпать солью и измельченной зеленью укропа. Оставить на 4—5 часов.

Приготовить рассол: в кипящую воду всыпать соль и размешать. Слегка охладить рассол и залить им капусту. Через 10 часов рассол слить, добавить в него горчицу, довести до кипения и снова залить капусту горячим рассолом. После того как капуста остынет, переложить ее в банку, прижать сверху деревянной крестовиной, плотно закрыть и убрать в холодное место.

КОЛЬРАБИ

Вам понадобится для рассола: на 3 л воды — 150 г соли.

Здоровые свежие плоды очистить от корней и листьев и уложить в подготовленные банки. Сверху придавить кружочком сельдерея и тонким деревянным кругом. Закипятить рассол, остудить его и залить овощи так, чтобы он их полностью покрывал. Оставить на несколько дней для брожения, после чего убрать в холодное место.

МОРКОВЬ

Вам понадобится: 1 кг моркови, 60 г лука, 25 г соли, 20 г сахара, кусочек корня хрена.

Овощи почистить. Морковь нашинковать соломкой, лук мелко нарезать, хрен натереть на терке. Все компоненты перемешать, добавив соль и сахар.

Смесь плотно уложить в посуду с широким горлом, сверху положить гнет и обвязать посуду чистой тканью. Первые 4—8 дней надо держать ее при комнатной температуре (20 °С), затем еще 4—6 недель при 12—15 °С для продолжения ферментации. Если на первом этапе морковь не пустила сок, добавить рассол (20 г соли на 1 л воды) из расчета, чтобы он покрывал овощи полностью. Когда процесс брожения закончится, поставить посуду с морковью в прохладное место.

ПЕРЕЦ (СПОСОБ 1)

Вам понадобится для заливки: на 1 л воды — 80 г соли и 20 г сахара.

Сладкий мясистый перец вымыть, очистить от семян, еще раз вымыть и плотно уложить в посуду. Приготовить рассол, дать ему остыть и залить остывшим рассолом перец. Сверху положить кружок и гнет, накрыть салфеткой и оставить в теплом месте на 10—12 дней. После этого перенести посуду на холод.

ПЕРЕЦ (СПОСОБ 2)

Вам понадобится на 10 пол-литровых банок: 5,4 кг сладкого перца, 300 г соли, масло для обжаривания.

Отобрать свежие сладкие плоды ярко-красного цвета, с толстыми мясистыми стенками, вымыть и дать стечь воде. Помытый и высушенный перец опустить в хорошо прожаренное масло

на 20—30 сек, а затем сразу переложить в холодную воду. Снять с перцев кожицу и удалить плодоножки с семенами.

Перец можно готовить и с кожицей. В этом случае промытые плоды, очищенные от плодоножек и семян, бланшируют паром или в кипящей воде на протяжении 3—5 мин. Для бланширования паром можно использовать пароварку или кастрюлю с небольшим количеством воды (около 3 см по высоте). Бланшированные плоды разрезать вдоль на половинки или консервировать целыми. Если перец, обработанный в масле, недостаточно эластичен, надо пробланшировать его паром.

Подготовленный перец уложить в банки вертикально, при этом целые плоды надо придавливать, а половинки складывать одну на другую. Наполненные перцем банки залить 2-процентным раствором соли (20 г соли на 1 л воды), нагретым до температуры не ниже 95 °С, накрыть прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, подогретой до 60—70 °С, для стерилизации. Стерилизовать при 100 °С: банки вместимостью 0,5 л — 40 мин, 1 л — 50 мин — и закатать.

ПЕРЕЦ С ОГУРЦАМИ

Вам понадобится: 10 кг сладкого перца, 15—20 огурцов среднего размера, 2—3 головки чеснока, 100—150 г укропа с семенами. *Для заливки:* на 10 л воды — 200—400 г соли.

Сладкий перец вымыть, обрезать плодоножки и удалить семена. Один плод оставить с семенами и разрезать пополам. Огурцы вымыть и наколоть вилкой в нескольких местах. Укроп вымыть и нарезать кусками длиной 10—15 см. Подготовленные овощи и приправы плотно уложить в посуду с широким горлом, накрыть кружком, положить гнет и залить горячим рассолом.

Посуду с перцем оставить при комнатной температуре на 2—3 дня, затем перенести в холодное место.

ОГУРЦЫ (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: 1 кг огурцов, 35 г зеленого укропа, 10 г корня хрена, 1 долька чеснока, 25 г листьев черной смородины, 10 г дубовых листьев. *Для рассола:* 1 л воды, 50—60 г соли.

Выбрать одинаковые по величине огурцы, чтобы все они были готовы в одно время. Тщательно их помыть, замочить на 5—6 часов в холодной воде. Плотно уложить огурцы в емкость, положить чеснок, натертый на терке хрен, укроп, листья дуба и смородины.

Приготовить рассол: всыпать в воду соль и довести до кипения. Охлажденным рассолом залить огурцы. Сверху накрыть чистой марлей, сложенной в два слоя, на нее положить деревянный кружок и груз.

В первое время огурцы требуют тщательного ухода, поскольку от этого зависит качество конечного продукта. Каждый день следует убирать с поверхности образующуюся плесень, а кружок, ткань и груз каждые 2—3 дня промывать кипяченой водой.

ОГУРЦЫ (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: 10 кг подготовленных огурцов, 600—700 г соли на ведро воды, 500—600 г пряностей, укроп, чеснок, эстрагон, листья хрена, корень хрена, зелень сельдерея, зелень петрушки, зелень базилика, листья вишни, листья черной смородины, 10—15 г горького перца.

Здоровые крепкие огурцы рассортировать по размеру, промыть и уложить вертикально рядами в кадку. Между рядами положить укроп, черносмородиновые и вишневые листья, хрен и остальные пряности. Заполнив кадку огурцами, налить в нее процеженный рассол так, чтобы он покрыл полностью верхний слой огурцов. Чтобы огурцы не всплывали и все время были покрыты рассолом, на них кладут легкий груз, который, однако,

не должен давить на огурцы. Кадку покрыть чистой белой тканью и поставить в прохладное место.

ОГУРЦЫ С ЯБЛОКАМИ

Вам понадобится: 1 кг огурцов, 350 г яблок, 10 листьев лимонника. *Для рассола:* 1 л воды, 50 г сахара, 50 г соли.

Отобрать мелкие зеленые огурцы, помыть и просушить полотенцем. Яблоки помыть, удалить сердцевину и нарезать дольками. Подготовленные продукты уложить плотно в посолочную емкость, перекладывая листьями лимонника. В кипящей воде растворить соль и сахар, горячим рассолом залить огурцы и яблоки, через 5 мин рассол слить, снова довести до кипения и залить огурцы. Так повторить еще 1 раз, затем плотно закрыть емкость крышкой и, когда остынет, убрать в холодное место.

ОГУРЦЫ МАЛОСОЛЬНЫЕ

Вам понадобится: 1 кг огурцов, 50 г пряностей, дубовые листья, 3 ст. ложки соли, 1 л воды.

Огурцы тщательно вымыть, срезать кончики, уложить, перекладывая пряностями (хрен, укроп, чеснок, листья вишни, смородины), в подготовленную посуду и залить кипящим рассолом. Чтобы огурцы остались крепкими, на дно посуды и сверху следует положить по горсти дубовых листьев.

ПОМИДОРЫ ЗЕЛЕННЫЕ (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: 1 кг помидоров, 70 г укропа, 30 г листьев хрена, 70 г черной смородины и вишни, 70 г сладкого перца, половину стручка красного перца. *Для рассола:* на 1 л воды — 50 г соли.

Одинаковые по размеру и качеству помидоры вымыть и плотно уложить в банку вместе с вымытым и нарезанным сладким

перцем, перекладывая укропом, листьями вишни, смородины и хрена. Добавить красный перец и залить прокипяченным и охлажденным рассолом.

Через 2—3 дня рассол слить, прокипятить его и снова залить в банку с помидорами. Накрыть банку капроновой крышкой и поставить в прохладное место.

ПОМИДОРЫ ЗЕЛЕНЬЕ (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: 1 кг помидоров, 1 лимон, 30 г рома. *Для рассола:* на 1 л воды — 70 г сахара и 100 г соли.

Одинаковые по размеру и качеству зеленые помидоры помыть, опустить в холодную воду, довести до кипения и варить 5 мин. Достать с помощью шумовки, остудить и уложить в приготовленную посолочную емкость вместе с лимоном, нарезанным ломтиками. Залить ромом и оставить при комнатной температуре на 2—3 часа, периодически встряхивая емкость с помидорами.

Приготовить рассол: в воду положить соль и сахар и кипятить до полного растворения. Затем снять с огня и охладить до 70 °С. Залить рассолом помидоры, накрыть марлей и оставить на 2 дня, после чего убрать в холодное место, плотно накрыв капроновой крышкой.

ПОМИДОРЫ (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: 1 кг помидоров, 30 г укропа, 1 долька чеснока, 5 листьев черной смородины, 5 листьев вишни, 20 г зелени сельдерея и петрушки. *Для рассола:* 1 л воды, 1 ч. ложка красного молотого перца, 60 г соли.

Отобрать по возможности помидоры одинакового размера и одинаковой степени зрелости, чтобы процесс брожения протекал равномерно. Вымытые помидоры плотно уложить в заранее подготовленную банку, добавить чеснок, укроп, зелень петрушки

и сельдерея, листья вишни и смородины. Основную часть специй следует положить сверху, чтобы плоды не всплывали.

Приготовить рассол: в воду добавить соль, красный молотый перец, довести до кипения. Готовым рассолом залить помидоры, накрыть банку марлей, сложенной в два слоя, и оставить для предварительного брожения на 1—2 суток. Затем банку следует плотно закрыть капроновой крышкой.

ПОМИДОРЫ (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: 10 кг помидоров, 150—200 г зелени укропа, 50 г корня хрена, 100 г листьев черной смородины, вишни и хрена, 10 г дубовых листьев, 20—30 г чеснока, 10—15 г красного горького перца. *Для рассола:* на 10 л воды — 500—700 г соли для красных или розовых помидоров и 600—800 г — для бурых или зеленых.

Плоды рассортировать по размеру и степени зрелости. Подготовленные приправы, как и при засолке других овощей, поделить напополам: половину положить на дно, а другую потом положить сверху. Помидоры тщательно вымыть и плотно уложить в посуду для засолки. Приготовить рассол. Если помидоры зеленые, то заливать их следует горячим рассолом (75 °С). Зрелые помидоры следует заливать холодным рассолом. Сверху на помидоры уложить остаток приправ, на них — кружок и гнет, накрыть посуду чистой белой тканью и оставить для брожения на 2 суток. Хранить в прохладном месте.

АРБУЗЫ

Вам понадобится: на 10 кг арбузов — 10—15 л воды, 0,8—1,2 кг соли.

Отобрать небольшие спелые тонкокорые арбузы и тщательно вымыть. Проколоть в нескольких местах и плотно уложить в бочку. Приготовить рассол, растворив соль в кипяченой воде

и залить им арбузы. Оставить при комнатной температуре (не выше 20 °С) на 2—3 дня, плотно закрыв крышкой. Поставить в прохладное место для хранения. Периодически с арбузов нужно снимать пену и плесень, при необходимости добавляя новый рассол.

Арбузы будут готовы к употреблению через 1—1,5 месяца.

АРБУЗЫ С СОЛЬЮ И САХАРОМ

Вам понадобится: на 10 кг арбузов — 15 л воды, 1,8 кг сахара, 600 г соли.

Отобрать мелкие недоспелые арбузы, помыть, вытереть и наколоть в нескольких местах. Сложить в подготовленную емкость. Приготовить рассол из воды, соли и сахара, закипятить его и охладить. Залить этим рассолом арбузы, накрыть тканью, сверху положить деревянный кружок с грузом. Через 2—3 дня нужно убрать появившуюся пену, накрыть арбузы чистой тканью и снова положить кружок с гнетом. Поставить в холодное место.

Арбузы будут готовы к употреблению через 2—3 недели.

АРБУЗЫ В КАПУСТЕ

Вам понадобится: арбузы, капуста, соль.

Зрелые арбузы массой до 2 кг помыть холодной проточной водой. На дно бочки насыпать нашинкованную подсоленную капусту слоем до 10 см, а затем уложить арбузы на расстоянии 2 см один от другого и от стенок бочонка. Пустоты между арбузами и стенками бочонка заполнить капустой. На последний слой арбузов также уложить капусту таким образом, чтобы уровень ее был на 5—10 см ниже верха бочонка. Наполненный капустой и арбузами бочонок накрыть марлей, а сверху положить деревянный круг с гнетом. Хранить в прохладном помещении.

Соленные таким способом арбузы следует использовать до потепления, потому что в тепле они закисают.

АРБУЗ С ПРЯНОСТЯМИ

Вам понадобится на 3-литровую банку: 2 кг арбуза, 3 таблетки аспирина, 5 долек чеснока, по веточке сельдерея и укропа. *Для рассола:* на 1 л воды — 1 ст. ложка соли, 1,5 ст. ложки сахара.

Арбуз вымыть и нарезать ломтиками с кожурой. На дно подготовленных банок положить веточки сельдерея и укропа, затем уложить ломтики арбуза, добавить чеснок и аспирин. Приготовить рассол из воды, сахара и соли, доведя смесь до кипения. Банки залить кипящим рассолом и закатать крышками.

АРБУЗЫ С ЯБЛОКАМИ

Вам понадобится: арбузы, яблоки. *Для рассола:* соль, вода.

Подобрать одинаковые по размеру арбузы, яблоки желательного брать кислых сортов, типа антоновки. Плоды вымыть, уложить в подготовленные бочки, заполняя пустоты между арбузами яблоками. Приготовить рассол (из расчета 700—800 г соли на 1 л воды), залить им плоды, чтобы они были полностью покрыты, накрыть деревянным кругом с грузом.

Хранить бочки с арбузами в погребе.

СВЕКЛА

Вам понадобится для рассола: на 10 л воды — 300 г соли.

Мелкие и средние корнеплоды тщательно вымыть, обрезать корешки и остатки листьев и уложить рядами в посуду с широким горлом. Приготовив рассол, залить им свеклу, накрыть деревянным кружком, положить гнет и накрыть сверху марлей. При комнатной температуре процесс брожения состав-

ляет 12—15 дней. Все это время надо снимать пену. Когда брожение закончится, перенести посуду в прохладное место.

ЗЕЛЕНЬ С МОРКОВЬЮ

Вам понадобится: 100 г зелени петрушки, 100 г зелени укропа, 50 г зелени сельдерея, 100 г зеленого лука, 100 г моркови, 30—40 г соли.

Зелень петрушки, укропа, сельдерея и лук нашинковать, добавить соль и перемешать. Морковь натереть на крупной терке и тоже смешать с солью. Подготовленную зелень и морковь уложить в банку, чередуя слоями так, чтобы верхним слоем оказалась зелень. Плотно утрамбовать до выделения сока. Банку закрыть капроновой крышкой и поставить для хранения в прохладное место.

УКРОП

Вам понадобится: на 500 г укропа — 40 г соли.

Хорошо вымытый и высушенный укроп нарезать. Надно банки насыпать слой соли, затем укладывать укроп, пересыпая солью и придавливая. Накрыть банку марлей и оставить на 2 дня при комнатной температуре. Насыпать сверху слой соли, закрыть капроновой крышкой и поставить для хранения в прохладное место.

ПЕТРУШКА

Вам понадобится: на 500 г зелени петрушки — 70—80 г соли.

Петрушку промыть и просушить на салфетке. Мелко нарезать ножом. На дно банки насыпать слой соли и укладывать измельченную зелень, пересыпая солью и придавливая. Оставить до появления сока, затем насыпать слой соли, создавая

таким образом своеобразную пробку, защищающую зелень от порчи, и закрыть капроновой крышкой. Хранить в прохладном месте.

ЩАВЕЛЬ

Вам понадобится: на 500 г щавеля — 40 г соли.

Листья щавеля промыть, просушить на салфетке. Измельченную зелень перемешать с солью и уложить в банку, плотно утрамбовав и насыпав сверху слой соли. Накрыть капроновой крышкой и поставить в прохладное место.

КРАПИВА

Вам понадобится: на 500 г крапивы — 50 г соли.

Отобрать молодые листья крапивы, промыть их и просушить. Мелко нарезать и смешать с солью. Плотно сложить в банку и оставить до появления сока. Накрыть капроновой крышкой и поставить в прохладное место.

ФАСОЛЬ (СПОСОБ1)

Вам понадобится: 1 кг молодой спаржевой фасоли, виноградные или черносмородиновые листья. *Для заливки:* на 1 л воды — 250 г соли.

Молодую спаржевую фасоль вымыть, обрезать кончики, уложить в кастрюлю, залить водой и отварить на протяжении 5—10 мин. После этого фасоль отцедить и обдать холодной водой. Дать воде стечь. Приготовить заливку и дать ей остыть.

Плотно уложив стручки фасоли в посуду с широким горлом, залить их холодным рассолом. Сверху накрыть хорошо вымытыми виноградными или черносмородиновыми листьями, положить кружок и гнет. Далее делать все так же, как и при приготовлении огурцов.

ФАСОЛЬ (СПОСОБ 2)

Вам понадобится для заливки: на 1 л воды — 30 г соли.

Стручки фасоли в стадии восковой спелости обрезать по краям, удалить волокна и нарезать кусочками. Растворить соль в кипящей воде, опустить в горячий солевой раствор фасоль на 3—4 мин и сразу же поставить под холодную воду. Дать воде стечь и плотно уложить охлажденную фасоль в подготовленные пол-литровые банки. Довести до кипения рассол и сразу залить им фасоль.

Банки с фасолью стерилизовать при температуре 110°C на протяжении 55 мин, после чего закатать.

СТЕБЛИ ЧЕСНОКА

Вам понадобится: на 1 кг стеблей чеснока — 50 г соли.

Стебли чеснока вымыть и просушить. Нарезать кусочками длиной 3—4 см и опустить в кипящую подсоленную воду на 2 мин. Укладывать в банку, пересыпая солью. Оставить на 4—5 дней при комнатной температуре, предварительно положив на зелень груз, чтобы стебли пустили сок. Затем накрыть капроновой крышкой и поставить в прохладное место.

ГОЛОВКИ ЧЕСНОКА

Вам понадобится: на 1 кг чеснока — 1 л воды, 100 г соли.

Созревший чеснок очистить от верхних листьев, оставляя головку целой, не распавшейся на дольки. Хорошо промыть в холодной воде и уложить в банку. Залить водой, чтобы она покрывала чеснок. Накрыть банку марлей и оставить на 2—3 дня при комнатной температуре. 2—3 раза в день надо менять воду.

Приготовить рассол, прокипятив воду с солью и залить этим рассолом, предварительно охладив его, чеснок. Накрыть банку капроновой крышкой и поставить в прохладное место.

Грибы

ГРИБЫ, СОЛЕННЫЕ ГОРЯЧИМ СПОСОБОМ

Вам понадобится: на 1 кг грибов — 1—2 лавровых листа, 1—2 зубчика чеснока, 30 г соли, черный перец горошком по вкусу, можно добавить по 10 г зелени петрушки и укропа.

Для рассола: на 3 л воды — 150 г соли.

Для соления этим способом можно взять белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята, опята, лисички.

Тщательно вымыть грибы и опустить их в кипящий рассол. Варить на слабом огне, периодически помешивая и снимая пену. Когда грибы осядут на дно, откинуть их на дуршлаг и остудить. Уложить грибы в банку, пересыпая солью и добавляя чеснок, черный перец горошком и зелень (по желанию). Закрыть банку капроновой крышкой и убрать в холодное место.

Грибы будут готовы к употреблению приблизительно через месяц.

ГРИБЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Вам понадобится: на 5 кг грибов — 100 г соли.

Хорошо вымытые и очищенные грибы нарезать небольшими кусочками и сложить в эмалированную кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить соль и варить на медленном огне 20—25 мин, пока грибы не выделят сок. Переложить горячие грибы вместе с соком в пропаренные банки и стерилизовать банки при температуре 100°C приблизительно 1—1,5 часа. Закатать крышками и поставить в прохладное темное место.

ГРИБЫ, СОЛЕННЫЕ ХОЛОДНЫМ СПОСОБОМ

Вам понадобится: на 1 кг грибов (можно взять сыроежки, рыжики, грузди, волнушки) — 40 г соли, перец по вкусу.

Подготовленные грибы уложить в емкость, пересыпая каждый слой солью и перцем. Сверху положить деревянный кружок и груз и поставить в холодное место. Грибы будут готовы через 20—25 дней.

Перед употреблением грибы следует хорошо промыть в проточной воде, дать ей стечь, уложить грибы в глубокую посуду, добавить нарезанный кольцами лук и растительное душистое масло.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ

Вам понадобится: на 1 кг грибов — 150 г соли, 2—3 лавровых листа.

Этим способом можно засолить лишь молодые белые грибы.

Хорошо вымытые и очищенные грибы слегка просушить и нарезать небольшими кусочками. Положить в емкость, посолить, тщательно перемешать и оставить на несколько часов. Переложить в стеклянную емкость, плотно приминая, чтобы выделился сок, сверху положить лавровые листья. Закрывать емкость крышкой и поставить в холодное место.

Мясо и сало

СОЛОНИНА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Вам понадобится: на 1 кг мяса — перец, гвоздика, лавровый лист, 200 г соли, отруби.

Для засолки мясо отделить от костей и отбить. На дно посуды, куда будет укладываться мясо, насыпать соль и укладывать говядину слоями, пересыпая каждый слой специями. Очень важно, чтобы хорошо были пересыпаны солью пустоты и прорезы.

Через месяц мясо вынуть и посыпать пшеничными отрубями так, чтобы мясо обсохло, после чего развесить в теплом

помещении для сушки. Мясо будет готово к употреблению через месяц. Хранить в сухом прохладном месте.

МОКРЫЙ ПОСОЛ МЯСА

Вам понадобится для рассола: 3,5 кг соли, 10 л воды.

Мясо разрубить на куски весом по 2—3 кг. Кости от мяса не отделять, но вокруг них сделать надрезы, чтобы не допустить порчи мяса от костей.

Приготовить рассол из воды и соли, засыпав соль в горячую воду и тщательно растворив ее. Приготовленный рассол профильтровать через марлю и остудить. Количество рассола должно составлять 50 % к весу мяса. Куски мяса плотно уложить в бочку и залить охлажденным рассолом. Сверху положить кружок и груз. Мясо должно быть покрыто рассолом на 5—8 см. Хранить в прохладном месте.

СУХОЙ ПОСОЛ МЯСА

Вам понадобится: мясо, соль.

Куски мяса тщательно натереть солью и сложить в бочку. На дно бочки насыпать слой соли и каждый слой мяса также посыпать солью. Заполненную бочку накрыть кружком, сверху положить груз. Через 2—3 дня мясо пустит сок, образуется рассол, мясо уплотнится и осядет. Необходимо, чтобы мясо было полностью покрыто рассолом. Если рассола недостаточно, нужно добавить его в такой же концентрации, как и для мокрого посола. Хранить в прохладном месте.

СМЕШАННЫЙ ПОСОЛ МЯСА

Вам понадобится: мясо, соль, специи по вкусу.

Все куски мяса натереть смесью из соли и специй и уложить рядами в бочку, на дно которой насыпать соли. Соли надо

брать 6 % к весу мяса. Заполнить бочку мясом, залить рассолом такой же концентрации, как и при мокром посоле. Расход рассола — 20 % к весу мяса.

Солонину лучше хранить в подвальном помещении. При хранении ее до одного месяца температура должна быть от 0 до 10 °С, дольше месяца — не более 6 °С. Максимальный срок хранения — 6 месяцев. Бочки с солониной должны стоять на подставках, чтобы было видно, протекают они или нет. Качество солонины проверяют каждые 15 дней. При обнаружении течи в бочке солонину перекладывают в новую бочку со свежеприготовленным рассолом, как указано выше.

СВИНИНА

Вам понадобится: 1 кг свинины. *Для рассола:* 1 л воды, 40 г сахара, 7,5 г селитры, 250 г соли.

Вымытую свинину уложить в посолочную емкость, нарезав небольшими кусочками. Залить заранее прокипяченным и охлажденным рассолом из воды, сахара, соли и селитры, после чего накрыть крышкой и убрать в холодное место на 4—5 дней.

СВИНЫЕ НОЖКИ

Вам понадобится: 1 кг ножек, 5 долек чеснока, 2—3 лавровых листа, 15 г перца, 2 г селитры, 100 г соли.

Свинные ножки хорошо вымыть в проточной воде, разрубить вдоль. Приготовить смесь из соли, селитры и перца и пересыпать этой смесью натертые толченым чесноком свинные ножки. Уложить в приготовленную емкость и, добавив лавровые листья, накрыть крышкой и гнетом. Поставить в холодное место на 7—10 дней. После этого ножки надо залить водой и варить их в течение 5 часов на медленном огне, доливая при необходимости воду.

Подавать к столу рекомендуется с хреном.

ЯЗЫК СВИНОЙ СО СПЕЦИЯМИ

Вам понадобится: 1 кг языка, по 0,3 г кориандра, гвоздики, красного и черного молотого перца, толченого лаврового листа, 0,6 г селитры, 25 г соли.

Язык вымачивать в стекшей крови 2 дня, после чего отбить. Натереть мясо смесью из специй, уложить в емкость и накрыть крышкой и гнетом. Оставить на 2 дня, несколько раз в день мясо нужно переворачивать. После этого емкость с мясом плотно накрыть крышкой и поставить в холодное место.

Хранить мясо, приготовленное таким способом, можно до 4 месяцев, периодически переворачивая его, чтобы оно равномерно пропитывалось соком.

КОРЕЙКА

Вам понадобится: 500 г свиной грудинки с прослойкой сала, 1,5 ст. ложки соли, 1 л воды, 100 г луковой шелухи, перец, чеснок по вкусу.

На дно кастрюли положить половину луковой шелухи, грудинку, залить соленой водой и сверху засыпать оставшейся шелухой. Варить 40 мин. Выдержать в рассоле 3—6 часов, затем нашпиговать чесноком, натереть перцем и положить в морозилку.

САЛО

Вам понадобится: 1,5—2 кг сала, 2 головки чеснока, черный молотый перец, тмин, кориандр, соль.

Сало нарезать кусками шириной 15 см и натереть солью со всех сторон. Измельченный чеснок смешать с молотым перцем и нашпиговать этой смесью куски сала. Сверху куски посыпать тмином, кориандром, затем солью и сложить один

на один. Плотно завернуть куски в белую хлопчатобумажную ткань и положить под гнет. Оставить на 3—4 дня при комнатной температуре, после чего переложить в полиэтиленовый пакет и в морозилку.

Сало готово к употреблению через 2—3 дня.

САЛО ОСТРОЕ

Вам понадобится: 1 кг сала, 3—4 дольки чеснока, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка красного молотого перца, 100 г соли.

Тщательно вымыть сало, обсушить салфеткой и нарезать прямоугольными кусками весом по 200—300 г. Помыть и очистить чеснок, разрезать каждую дольку на 3—4 части, в кусках сала сделать надрезы острым узким ножом и нашпиговать чесноком. Смешать соль с тмином и обвалить куски сала в полученной смеси, натереть их со всех сторон красным перцем, уложить в эмалированную или пластиковую емкость шкуркой вниз. Емкость с салом закрыть и убрать в прохладное место на 20 дней.

Готовое сало завернуть в чистую салфетку.

САЛО В РАССОЛЕ

Вам понадобится: 1 кг сала, 3—4 дольки чеснока, 3—4 горошины черного перца, 2—3 горошины душистого перца, 2—3 лавровых листа. *Для рассола:* на 1 л воды — 300 г соли.

Сало вымыть, обсушить салфетками и нарезать кусочками. Вымыть и очистить чеснок и крупно нарезать. Уложить сало в эмалированную емкость и добавить чеснок. Соль растворить в горячей воде, довести до кипения, процедить, добавить лавровый лист, черный и душистый перец, прокипятить 10 минут и охладить.

Сало залить рассолом так, чтобы оно было полностью им покрыто. Сверху положить гнет, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 20 дней.

Хранить в прохладном месте.

САЛО ПО-УКРАИНСКИ

Вам понадобится: 1 кг сала с небольшой мясной прослойкой, 1—2 моркови, 4—5 долек чеснока, 3—4 лавровых листа, 1 ч. ложка молотого черного перца, 0,5 ч. ложки молотого красного перца, 100—150 г соли.

Сало вымыть, обсушить и нарезать кусочками весом по 200—300 г. Вымыть и очистить чеснок, разрезать каждую дольку. Морковь очистить и вымыть, нарезать кружочками. Натереть сало чесноком со всех сторон. Соль смешать с перцем и натереть полученной смесью сало.

Положить сало в деревянную кадку шкуркой вниз, а между слоями сала уложить морковь и лавровый лист. Сверху положить деревянный кружок и придавить грузом. Кадку закрыть и поставить в прохладное место на 20 дней.

Птица

ПОСОЛ ПТИЦЫ

Вам понадобится: тушки птицы, соль, селитра, лавровый лист.

Тушки птицы очистить, вымыть, вытереть досуха и разрезать на крупные куски. На дно кадки положить слой лаврового листа, затем куски птицы, пересыпая их солью с селитрой (из расчета 2,5 г селитры на 100 г соли), покрыть слоем лаврового листа, затем снова слой мяса и т. д., пока наполнится кадка. Сверху снова покрыть лавровым листом, положить кружок и гнет и поставить в погреб.

Птица готова к употреблению через 3—4 недели.

ГУСИ

Вам понадобится: 10 кг гусей, 100 г селитры, 500 г сушеного можжевельника, по 5 г корицы и кардамона, 4—5 лавровых листа, 50 г красного молотого перца, 3 г гвоздики, 250 г соли.

Вымытых и выпотрошенных гусей тщательно вытереть, разрезать каждую птицу на 4 части. На дно посолочной емкости выложить лавровый лист и уложить куски тушек, предварительно натертые смесью из специй, растолченных в порошок. Оставшуюся смесь насыпать сверху, накрыть крышкой и гнетом и убрать на 3—4 недели в холодное место.

УТКИ

Вам понадобится: 10 кг уток, 250 г яблок, 2—3 дольки чеснока, корица, гвоздика и перец по вкусу, 80 г селитры, 200 г соли.

Вымытых и выпотрошенных уток вытереть и разрезать на 2 части каждую. Яблоки и чеснок вымыть, очистить и натереть на терке. Добавить по половине селитры, соли и специй и натереть полученной смесью уток. Уложить птиц в емкость, накрыть крышкой и гнетом и поставить на 3 дня в холодное место, после чего куски пересыпать оставшейся смесью из соли, селитры и специй.

Соленые утки будут готовы к употреблению через 2—3 недели.

КУРИНОЕ ФИЛЕ

Вам понадобится: 1 кг филе курицы, 150 г лука, чеснок и молотый красный перец по вкусу, 70 г соли.

Хорошо вымыть и нарезать филе маленькими кусочками. Лук нарезать кольцами, чеснок — мелкими кусочками. Уложить

мясо в посолочную емкость, пересыпая послойно луком, чесноком и перцем с солью. Накрыть мясо крышкой и гнетом и оставить на день при комнатной температуре, после чего перевернуть, накрыть емкость плотной крышкой и убрать в холодное место.

В течение двух недель мясо в банке следует периодически переворачивать, по истечении этого срока оно будет готово к употреблению.

Рыба

СУХОЙ ПОСОЛ РЫБЫ

Вам понадобится: 1 кг рыбы, 150 г соли, черный и душистый перец, лавровый лист.

Рыбу очистить, удалить все внутренности, вымыть и дать стечь воде. Натереть со всех сторон солью. Подготовленную рыбу уложить в емкость, пересыпая ряды зернами черного и душистого перца и лавровым листом.

Поставить в холодное помещение на 20 дней, после чего рыбу извлечь, промыть холодной водой и сушить, подвесив в вентилируемом помещении.

МОКРЫЙ ПОСОЛ РЫБЫ

Вам понадобится для рассола: 1 л воды, 250 г соли, черный и душистый перец, лавровый лист.

Рыбу очистить, удалить внутренности, вымыть и уложить в подходящую посуду. Приготовить рассол из воды и соли с добавлением зерен черного и душистого перца и лаврового листа. Рассол охладить и залить им рыбу.

Через 20 дней рыбу извлечь из рассола, промыть холодной водой и сушить, подвесив в холодном вентилируемом помещении.

СЕЛЬДЬ ПРЯНОГО ПОСОЛА

Вам понадобится: 1 кг свежей или свежемороженой сельди, 3—4 горошины черного перца, 2—3 горошины душистого перца, 2—3 бутона гвоздики, 2—3 лавровых листа, 1 ч. ложка семян укропа, 0,5 ч. ложки кориандра. *Для рассола:* на 1 л воды — 3—4 ст. ложки крупной соли, 0,5 ст. ложки сахара.

Сельдь тщательно вымыть в холодной воде, обсушить салфеткой, сложить в банку или эмалированную кастрюлю. Соль и сахар растворить в горячей воде, добавить приправы и кипятить в течение 10 мин на медленном огне, затем остудить и залить сельдь рассолом так, чтобы она была им полностью покрыта. Поставить в прохладное место на 12—14 дней, следя за тем, чтобы сельдь все время была покрыта рассолом.

Хранить в холодильнике.

КИЛЬКА

Вам понадобится: 1 кг свежей или свежемороженой кильки, 1 пучок зелени укропа, 1 ч. ложка кориандра, 25 г сахара, 75 г соли.

Вымыть кильку холодной водой и уложить в дуршлаг. Укроп вымыть на плаву и обсушить. Кильку уложить слоями в пластиковую или стеклянную емкость, переложить каждый слой солью, сахаром и кориандром, а сверху ровным слоем уложить укроп. Накрыть перевернутой тарелкой и поставить сверху гнет. Убрать в прохладное место или поставить на нижнюю полку холодильника. Оставить кильку на 7—8 дней для соления.

Готовую рыбу плотно уложить в стеклянные емкости небольшого размера. Рассол, образовавшийся в процессе соления, процедить, довести до кипения и остудить. Залить этим рассолом рыбу, банку укупорить полиэтиленовой крышкой. Хранить в холодильнике в течение 14—21 дня.

ЗАГОТОВКИ КВАШЕННЫЕ

КАПУСТА-ТРЕХДНЕВКА

Вам понадобится: 10 кг капусты, 1 кг моркови. *Для рассола:* на 1 л воды — 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара.

Капусту порубить или нашинковать и перемешать с натертой на крупной терке морковью без соли. Плотно уложить в трехлитровую банку и залить горячим рассолом. Прикрыв банку, поставить в миску, потому что рассол будет вытекать. Капусту периодически протыкать заостренной палочкой для удаления газа.

Капуста будет готова через 3 дня. Хранить в холодном месте.

КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ

Вам понадобится: 8 кг капусты, 100 г чеснока, 100 г корня хрена, 50—100 г зелени петрушки, 300 г свеклы, 3—4 стручка перца. *Для рассола:* 4 л воды, 200 г соли, 200 г сахара.

Овощи хорошо вымыть и очистить. У капусты удалить кочерыжки и разрезать кочаны на куски по 200—300 г. Чеснок и петрушку мелко нарезать, хрен натереть на терке, свеклу нарезать крупными кубиками. Все овощи плотно уложить в подготовленную посуду, залить теплым рассолом, накрыть и положить груз. Оставить овощи при температуре 18 °С на двое суток, после чего перенести в более прохладное место.

Капуста готова через неделю. Хранить в прохладном месте.

КАПУСТА ОСТРАЯ

Вам понадобится: 10 кг белокочанной капусты, соль, перец, чеснок. *Для рассола:* на 10 л воды — 200—300 г поваренной соли.

Подготовленные кочаны капусты разрезать на четыре части. Затем раздвинуть листья, посыпать их солью, перцем, чесно-

ком и усиленно мять до появления сока. Капусту можно нафаршировать натертой морковью.

Подготовленные кочаны плотно уложить в емкость, не оставляя больших пустот, и положить гнет. Если выступивший сок не покрыл кочаны, залить их слабым рассолом: в воде растворить соль, довести жидкость до кипения, процедить и охладить.

КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ И ЯГОДАМИ

Вам понадобится: 1 кг капусты, 30 г соли, 100 г яблок, 100 г моркови, брусника, клюква.

Взять крупную головку капусты, вымыть, удалить кочерыжку и верхние листья, несколько целых больших листьев оставить, а кочан разрезать на 4 части, затем нашинковать и смешать с натертыми на крупной терке морковью и яблоками.

В приготовленную емкость постелить капустные листья и выложить часть подготовленной капусты. Пересыпать солью, добавить ягоды и выложить оставшуюся часть нашинкованной капусты. Сверху накрыть капустными листьями и поставить на сутки под гнет. Удалить появившуюся на поверхности пену и проткнуть капусту деревянной палочкой, дав, таким образом, выход образовавшимся между слоями капусты газам.

Хранить готовую капусту при комнатной температуре не более недели, по истечении этого срока ее следует переместить в прохладное место.

ТОПИНАМБУР

Вам понадобится: 1 кг топинамбура, 100 г зелени укропа.

Для рассола: на 1 л воды — 50—60 г соли.

Для квашения отобрать одинаковые по размеру и качеству топинамбуры, помыть, просушить, нарезать тонкими дольками и уложить в банку, перекладывая зеленью укропа. Растворить

в кипящей воде соль, охладить полученный рассол и залить им топинамбур. Положить гнет и оставить на неделю при комнатной температуре, после чего убрать в холодное место.

Эту заготовку можно использовать для приготовления салатов, винегретов и т. д.

ПАТИССОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Вам понадобится: 1 кг патиссонов, 200 г моркови, 150 г корня сельдерея, 150 г лука, 100 г зелени укропа, 20 г соли.

Для рассола: на 1 л воды — 50 г сахара, 60 г соли.

Отобрать молодые патиссоны с нежной кожицей, тщательно вымыть и просушить. Разрезать на 2 части и удалить семена. Морковь и сельдерей помыть и натереть на крупной терке. Лук и зелень измельчить. Овощи смешать и добавить соль. Полученной массой начинить патиссоны, плотно соединить половинки и уложить в посолочную емкость. Растворить в кипящей воде соль и сахар. Залить полученным рассолом патиссоны, положить гнет и через 5 дней убрать в холодное место.

ОГУРЦЫ СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ

Вам понадобится: на 3-литровую банку — 2 кг огурцов, 30—40 г укропа, 6 долек чеснока. *Для рассола:* на 1 л воды — 60 г соли.

Огурцы вымыть, перебрать и замочить на 6 часов в воде. На дно банки положить укроп и чеснок, уложить огурцы и залить рассолом. Накрыть крышкой и выдержать при комнатной температуре 3—4 дня, до появления молочнокислого брожения. Затем рассол слить в кастрюлю и прокипятить в течение 5 мин, а огурцы тщательно промыть горячей водой и залить прокипяченным рассолом.

Банку накрыть крышкой и стерилизовать в течение 12—15 мин. После стерилизации банку герметично закатать.

МОРКОВЬ

Вам понадобится: 4 кг моркови, 1 кг яблок, корица, листья хрена, соцветия укропа, листья вишни, черный перец горошком. *Для рассола:* на 5 л воды — 200 г соли.

Морковь вымыть и очистить. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и разрезать на 4 части. На дно посуды положить листья хрена, вишни, корицу и перец. Плотно уложить морковь и яблоки, залить рассолом, накрыть крышкой и поставить под гнет в холодное место.

СВЕКЛА

Вам понадобится: 1 кг свеклы. *Для рассола:* на 1 л воды — 40 г соли.

Очистить и вымыть свеклу. Небольшие корнеплоды можно квасить целиком, а крупные нарезать кусочками. Уложить подготовленную свеклу в посолочную емкость и залить приготовленным и охлажденным рассолом. Прикрыть сверху деревянным кругом и небольшим гнетом. При появлении пены в первые дни брожения ее необходимо снимать, а круг и гнет время от времени промывать свежим раствором соли. По окончании брожения, через 10—15 дней, емкость со свеклой следует закрыть крышкой и поставить в холодное место.

СВЕКЛА С МОРКОВЬЮ

Вам понадобится: 1 кг свеклы, 1 кг моркови, 300 г лука, 25 г соли. *Для рассола:* на 500 мл воды — 20—30 г соли.

Овощи очистить, вымыть и нашинковать. Затем тщательно перемешать подготовленные овощи с солью и уложить в емкость для засолки. Придавить гнетом и оставить при комнатной температуре, периодически прокалывая деревянной палочкой. Через 10—12 часов слить образовавшийся сок, добавить

в него воду и соль, довести до кипения и горячим (не менее 70 °С) залить овощи. Сверху снова поместить груз, накрыть крышкой и поставить в прохладное место (не выше 3 °С).

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Вам понадобится: на 10 кг баклажанов — кочан капусты, 10 сладких перцев, 5 шт. моркови, 10 корешков петрушки, 10—15 стеблей сельдерея, 3 головки чеснока, несколько стеблей укропа, 1 стакан соли. *Для рассола:* на Юл воды — 3 стакана соли.

Баклажаны, желательно поздних сортов, хорошо вымыть в теплой воде, освободить от плодоножек, бланшировать в течение 5 мин, охладить. Затем разрезать баклажаны вдоль, но не до конца, чтобы они были целыми у завязи. Нарезать соломкой морковь, капусту, петрушку, укроп, сельдерей и сладкий перец, добавить толченый чеснок, пересыпать солью и хорошо перемешать. Положить фарш в баклажаны и перевязать их веточками сельдерея.

Подготовленные баклажаны уложить в емкость, дно которой выстелено листьями капусты. Сверху на баклажаны также положить листья капусты. Залить рассолом и оставить для брожения приблизительно на сутки. Долив оставшийся рассол в баклажаны, переместить их для окончательного брожения в холодное место на месяц.

УКРОП

Вам понадобится: 500 г зелени укропа. *Для рассола:* на 200 мл воды — 20 г соли.

Измельчить зелень свежего укропа, сложить в банку и залить прокипяченным и охлажденным рассолом. Оставить при комнатной температуре, накрыв банку марлей, сложенной в 2—3 слоя. Через 2 дня переставить в холодное место на хранение.

ГРИБЫ

Вам понадобится: 5 кг грибов, 100 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа, 150 г листьев черной смородины, 100 г корня хрена, 5 долек чеснока, 250 г соли, 50 г сахара, 0,1 л сыворотки.

Очистить и тщательно промыть грибы в проточной холодной воде. Залить кипяченой подсоленной водой и оставить на трое суток, меняя воду каждые сутки. Подготовленные грибы уложить в бочку шляпками вниз, посыпая каждый слой солью и специями. Накрыть крышкой и положить сверху пресс. Через несколько дней грибы покроются образовавшимся рассолом.

Грибы будут готовы к употреблению через месяц-полтора, при этом должны исчезнуть горечь и сырой привкус. Сахар и сыворотка добавляются для ускорения квашения. Рассол должен все время покрывать грибы, поэтому при необходимости надо добавлять холодную кипяченую воду из расчета: на 1 л воды — 50 г соли.

ЗАГОТОВКИ МОЧЕНЫЕ

ГРУШИ С ПРЯНОСТЯМИ

Вам понадобится: 1 кг груш, 15 г горчицы. *Для рассола:* на 500 мл воды — 2 гвоздики, 1 лавровый лист, перец по вкусу, 8 г соли.

Отобрать для мочения груши кислых сортов с плотной мякотью, одинаковой величины. Хорошо вымыть и опустить в кипящую воду на 2—3 мин. Переложить груши в банку, а в этой воде растворить соль, добавить гвоздику, лавровый лист и перец. Прокипятить 5 мин и горячим рассолом залить груши, насыпать горчицу, после чего накрыть марлей и оставить в теплом помещении на 1 час. Когда груши остынут, закрыть банку капроновой крышкой и поставить в холодное место.

ГРУШИ

Вам понадобится: 1 кг груш, 50 г семян горчицы, 1 л воды.

Отобрать груши сладких сортов, тщательно вымыть в холодной воде и вытереть насухо. Сложить в банку, пересыпая горчичными семенами. Поставить на 24 часа в холодное помещение, затем залить чистой водой и выдерживать еще 2 суток. После этого накрыть банку пергаментной бумагой и поместить в прохладное место.

Груши будут готовы к употреблению через месяц.

ЯБЛОКИ И ПАТИССОНЫ

Вам понадобится: 1 кг патиссонов, 1 кг яблок, по 3 листа вишни, черной смородины, лимонника. *Для заливки:* на 1,5 л воды — 45 г сахара, 15 г ржаной муки, 25 г соли.

Патиссоны и яблоки помыть и нарезать дольками. Уложить в подготовленную емкость, перекладывая листьями вишни, черной смородины и лимонника. В кипящей воде растворить соль и сахар, немного охладив, добавить ржаную муку и залить патиссоны и яблоки. Сверху положить марлю, на нее — кружок с гнетом. Поставить в холодное место.

ЯБЛОКИ С МЕДОМ И ЯБЛОЧНЫМ СОКОМ

Вам понадобится: 10 кг яблок, 2,5 л яблочного сока, 2,5 л воды, 500 г меда.

Вымытые яблоки уложить в емкость плотными рядами плодоножками вверх. Довести воду до кипения и, немного остудив, растворить в ней мед. Смешать медовую воду с соком и залить этим сиропом яблоки, чтобы они были покрыты на 3—5 см. Яблоки накрыть чистой тканью, положить деревянный кружок и гнет.

Хранить в холодном месте.

ЯБЛОКИ С БРУСНИКОЙ

Вам понадобится: 10 кг яблок, 1 кг брусники, 5 л воды, 1 кг сахара, 100 г соли, 200—250 г брусничных листьев.

Уложить вымытые яблоки в емкость плодоножками вверх, пересыпая их ягодами. Сверху яблок равномерно уложить брусничные листья. Залить доведенным до кипения и охлажденным сиропом из воды, сахара и соли, чтобы яблоки были полностью покрыты жидкостью. Накрыть чистой марлей, положить сверху деревянный кружок и гнет. Вынести в холодное место.

БРУСНИКА С ЯБЛОКАМИ И ЛИМОНОМ

Вам понадобится: 1 кг брусники, 500 г яблок (антоновка), 1,25 л воды, 600 г сахара, цедра 1 лимона или кусочек корицы, 2—3 гвоздики.

Яблоки нарезать кусочками и уложить в подготовленную емкость, пересыпая брусникой. Приготовить сироп, добавив в конце кипячения пряности. Залить охлажденным рассолом бруснику с яблоками. Накрыть марлей, деревянным кружком и гнетом и поставить в холодное место.

ЯБЛОКИ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Вам понадобится: 10 кг яблок, 1 кг черной смородины, 5 л воды, 500 г сахара, 250 г листьев черной смородины, 80 г соли.

Сложить подготовленные яблоки в кадку плодоножками вверх, пересыпая ягодами смородины. Листья смородины уложить сверху яблок и залить все это кипяченым и охлажденным раствором из воды, сахара и соли. Накрыть чистой тканью, положить кружок с гнетом и вынести на холод.

КЛЮКВА С ЯБЛОКАМИ

Вам понадобится: 1 кг ягод, 50 г сахара, 1 л воды, 200 г яблок, 1—2 гвоздики, 1—2 горошины душистого перца, 1 лавровый лист.

Подготовленные яблоки и ягоды насыпать в банку, залить охлажденным кипяченым сиропом, добавить пряности и выдержать 7 дней при комнатной температуре до окончания брожения. После этого перенести в холодное место.

СЛИВА С МЕДОМ

Вам понадобится: 1 кг слив. *Для заливки:* на 500 мл воды — 30 г меда, 8 г солода, 8 г соли.

Выбрать сливы с плотной мякотью, умеренной кислоты, хорошо вымыть и слегка просушить, разложив на салфетке. Уложить сухие сливы в банку. Довести до кипения воду с медом, солодом и солью и поварить на слабом огне не более 1 мин. Залить приготовленным раствором сливы, накрыть марлей и положить гнет. Оставить при комнатной температуре на 3 дня, затем переставить в холодное место.

Сливы будут готовы к употреблению через месяц.

КРАСНАЯ СМОРОДИНА

Вам понадобится: 1 кг смородины, листья смородины. *Для сиропа:* на 700 мл воды — 200 г сахара, 2—3 гвоздики, корица.

Смородину вымыть и подсушить на салфетке. На дно емкости положить смородиновые листья, затем выложить ягоды. Приготовить раствор из сахара, добавить корицу, гвоздику и кипятить 2—3 мин. Залить смородину охлажденным сиропом, накрыть кружком и гнетом и оставить на 1—2 дня. После этого смородину убрать в холодное место на 2 недели.

ВИНОГРАД

Вам понадобится: 1 кг винограда, листья винограда. *Для заливки:* на 1 л воды — 20 г сахара, 20 г меда, 10 г соли.

Отобрать недозрелый виноград, оставив его целыми гроздьями. Вымыть его, листья ошпарить кипятком. На дно банки положить листья винограда, на них уложить ягоды и накрыть листьями. Приготовить заливку из воды, сахара и соли, закипятить, охладить, добавить мед и залить этой смесью виноград. Накрыть марлей, положить гнет и убрать в холодное место.

Через 25—30 дней виноград готов к употреблению.

РЯБИНА

Вам понадобится: 1 кг рябины, листья смородины. *Для заливки:* на 1 л воды — 50 г сахара, 4—5 гвоздичек или кусочек корицы.

Подмороженную рябину отделить от кисточек, тщательно вымыть и высыпать в подготовленную посуду. Растворить в кипящей воде сахар, добавить пряности и залить охлажденным сиропом ягоды. Посуду накрыть марлей, положить кружок и гнет и оставить при температуре 18—20°C на неделю, затем перенести в холодное место.

Рябина будет готова к употреблению через 25—30 дней.

МОРОШКА

Вам понадобится: ягоды, вода.

Подготовленные ягоды насыпать в стеклянную емкость, залить кипяченой охлажденной водой, завязать горлышко сосуда марлей и поставить в холодное место. Хранить ягоды при температуре 5—10°C можно до двух лет.

Заготовки с применением уксусной кислоты

МАРИНОВАНИЕ

Маринование — это консервирование с помощью кислоты (преимущественно уксусной), на основе которой и готовят маринады и маринадные заливки, которые, по сути, и являются раствором уксуса с добавлением соли и сахара или только сахара. В состав маринадной заливки входят также различные пряности: лавровый лист, перец черный и душистый (горошком), корица, гвоздика, кориандр, бадьян, анис, хрен, чеснок, трава и семена укропа, листья сельдерея, эстрагона, петрушки, черной смородины, базилик, мята, майоран и др. Пряности придают маринадам специфический аромат и вкус. Эфирные масла, входящие в их состав, обладают также консервирующими свойствами, препятствуют размножению и развитию микроорганизмов.

Такие запасы сохраняются значительно дольше квашеных и соленых, и для их хранения не требуются особые условия. Все происходит благодаря содержанию кислоты (до 9%), а в большинстве вариантов маринования — еще и термической обработке и герметичному укупуванию. Таким образом, не соль, а именно кислота является основным элементом для всех без исключения маринадов.

Для маринования отбирают свежие, совершенно здоровые, зрелые (но не перезревшие) фрукты и овощи, обладающие плотной консистенцией, хорошо выраженным вкусом, ароматом и окраской. Овощи, фрукты, ягоды перебирают, сортируют, моют, в случае надобности очищают, нарезают на части,

бланшируют, укладывают в тару и заливают маринадом. При изготовлении маринадов употребляют спиртовой столовый уксус (5—9-процентной крепости) и винный (с содержанием 4—5 % уксусной кислоты). Лучшим считается винный уксус.

Маринованные овощи и зелень

КАБАЧКИ

Вам понадобится на литровую банку: 700 г кабачков, кусочек листа хрена, 1—2 дольки чеснока, лавровый лист, зелень укропа и эстрагона. *Для заливки:* на 1 л воды — 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 150 мл 6-процентного уксуса, четверть столовой ложки черного молотого перца.

На дно подготовленных банок уложить измельченную зелень, хрен, чеснок и лавровый лист. Тщательно вымытые очень молодые кабачки порезать кусочками и уложить в банки. Залить кабачки приготовленным маринадом, накрыть крышкой и стерилизовать на протяжении 15 мин, после чего закатать.

ПАТИССОНЫ

Вам понадобится на литровую банку: 570 г мелких патиссонов, 50 г укропа, 1,8 г листьев хрена, 4 г листьев сельдерея и петрушки, 0,2 г красного горького перца, лавровый лист, 2 г чеснока, черный горький перец, душистый перец, корица, гвоздика. *Для маринада:* на 400 мл воды — 20 г сахара, 20 г соли, 50—60 мл 9-процентного уксуса.

Отобрать молодые патиссоны, тщательно вымыть, срезать плодоножки и бланшировать в кипящей воде 3—4 мин, затем охладить. На дно подготовленных банок положить нарезанную зелень и пряности, затем уложить плотным слоем патиссоны.

Приготовить маринад из воды, сахара и соли, прокипятить его в течение 15 мин, добавить уксус. Залить очень горячим

маринадом наполненные банки. Накрыть крышками и стерилизовать в течение 15 мин при температуре 100 °С, после чего банки закатать, перевернуть и оставить так до полного охлаждения.

БАКЛАЖАНЫ

Вам понадобится: 1 кг маленьких баклажанов, 50 г чеснока, 300 мл винного уксуса, 40 г сельдерея, по 20 г базилика, чабера, кинзы, укропа, 30 г соли.

Тщательно вымытые небольшие баклажаны очистить и положить на 1—2 мин в кипящую воду, после чего вынуть, откинуть на дуршлаг и остудить. В каждом баклажане сделать надрез длиной 3—4 см. В кипящую воду (0,5 л) опустить на 1 мин веточки сельдерея, затем добавить туда соль и уксус. Раствор довести до кипения, снять с огня и охладить.

Мелко нарубить зелень и перемешать с солью, очищенный чеснок обдать кипятком. Заполнить надрезы баклажанов зеленью и добавить по дольке чеснока. Перевязать фаршированные баклажаны веточками сельдерея. Подготовленные баклажаны уложить плотно в банки, залить остуженным отваром сельдерея и плотно закрыть.

Хранить в холодном месте.

СВЕКЛА

Вам понадобится: 1 кг свеклы. *Для маринада:* на 1 л воды — 100 г сахара, 50 г соли, 100 мл 9-процентного уксуса, корица, гвоздика, черный перец горошком по вкусу.

Свеклу небольшого размера очистить от мелких корешков и тщательно вымыть, не очищая от кожицы. Бланшировать в кипящей воде 30—40 мин. После бланшировки свеклу очистить от кожицы и нарезать крупной соломкой или кубиками. Уложить в подготовленные банки с пряностями и залить

горячим маринадом. Накрывать крышками и стерилизовать в течение 15 мин, после чего банки закатать и охладить.

МОРКОВЬ

Вам понадобится: 1 кг моркови. *Для маринада:* на 1 л воды — 50 г сахара, 40 г соли, 100 мл столового уксуса, корица, гвоздика, лавровый лист, душистый перец горошком по вкусу.

Вымытую очищенную морковь бланшировать в кипящей воде от 3 до 10 мин (в зависимости от диаметра моркови). Морковь остудить, нарезать кусочками, уложить в подготовленную емкость, залить кипящим маринадом и плотно закрыть крышкой.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

Вам понадобится на 1 литровую банку: по 5—7 горошин черного горького и душистого перца, гвоздика, корица и лавровый лист по вкусу. *Для заливки:* на 1 л воды — 20 г соли, 40 г сахара, 300—400 мл 9-процентного уксуса.

Нашинковать капусту и тщательно перемешать ее с солью. Оставить на 2—3 часа. Положить пряности на дно банок, затем плотно уложить капусту и залить маринадом: воду с добавленными в нее солью и сахаром закипятить и затем добавить уксус. Закрывать крышкой и стерилизовать при температуре 85 °С 20—40 мин, после чего банки следует закатать.

КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ

Вам понадобится на 1 кг нарезанной капусты: 5—7 горошин черного душистого перца, гвоздика, корица, лавровый лист. *Для заливки:* на 100 мл воды — 5 г соли, 100 мл 9-процентного уксуса, 15 г сахара.

Нашинкованную капусту плотно уложить в подготовленные банки. Приготовить маринад: вскипятить воду, а затем добавить в нее указанные приправы и дать им прокипеть 2—3 мин, снять с огня и добавить уксус. Маринад остудить и залить им капусту.

К употреблению капуста будет готова через 2 недели.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ХРЕНОМ

Вам понадобится на 3-литровую банку: 2,5 кг капусты, по 2—3 шт. моркови и корня хрена. *Для заливки:* на 1,5 л воды — 2—3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка 9-процентного уксуса.

Нарезать капусту, морковь и хрен натереть на терке. Укладывать слоями капусту, затем морковь и хрен до верха. Приготовить маринад из воды, сахара и соли, довести его до кипения, а затем добавить уксус и кипящим маринадом залить капусту. Оставить на 3 дня, накрыв банку марлей, затем закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в холодное место.

КОЛЬРАБИ

Вам понадобится: 1 кг капусты кольраби. *Для маринада:* на 1 л воды — 20 г сахара, 30 г соли, 180 мл 9-процентного уксуса.

Очистить и нашинковать капусту, опустить на 3 мин в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и дать ей остыть. Остывшую капусту уложить в банки и залить приготовленным и остывшим маринадом. Накрывать крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 20 мин, после чего закатать.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Вам понадобится на 1 кг цветной капусты: 5 г корицы, 1—2 лавровых листа, черный перец горошком. *Для бланши-*

рования: на 1 л воды — 70 г соли. *Для маринада:* на 1 л воды — 200 мл 8-процентного уксуса, 50 г сахара, 30 г соли.

Хорошо вымытую капусту разобрать на соцветия диаметром 3—5 см. Приготовить солевой раствор и бланшировать капусту в этом растворе в течение трех минут, после чего сразу же остудить в холодной воде. Уложить капусту в подготовленные банки, добавив лавровый лист, корицу и несколько горошин перца. Залить приготовленным горячим маринадом, накрыть крышками и стерилизовать в течение 20 мин, после чего закатать.

ПОМИДОРЫ

Вам понадобится: 600 г помидоров, сладкий перец, укроп, чеснок, листья черной смородины и сельдерея, лавровый лист по вкусу. *Для заливки:* на 1 л воды — 50 г сахара, 10 г соли, 1 ст. ложка уксусной эссенции.

Подготовить банки и уложить на дно очищенный чеснок, листья и перец. Затем уложить плотные, хорошо вымытые помидоры. Залить приготовленной кипящей заливкой помидоры на 10—20 мин, затем слить маринад в кастрюлю, довести его до кипения и, залив помидоры второй раз, сразу же закатать банки.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Вам понадобится на 10 литровых банок: 6—7 кг зеленых и бурых помидоров, по 2 корня петрушки, сельдерея, пастернака, 1 пучок укропа, 400 г чеснока, 4—5 стручков горького перца. *Для заливки:* на 5 л воды — 3 стакана сахара, 1 стакан соли, 500 мл 9-процентного уксуса.

Тщательно вымытые помидоры надрезать крестообразно. Коренья, зелень и чеснок измельчить, перемешать и наполнить этой смесью разрезы в помидорах. Выложить подготовленные таким образом помидоры в литровые банки. Растворить в воде сахар и соль, довести до кипения, добавить уксус и залить

помидоры. Накрыть банки и стерилизовать при температуре 100 °С на протяжении 10 мин, после чего закатать.

ПОМИДОРЫ ЗЕЛЕННЫЕ

Вам понадобится: 1 кг зеленых помидоров, лавровые листья, репчатый лук, гвоздика, семена укропа, листья смородины и хрен по вкусу, черный и душистый перец горошком. *Для маринада:* на 1 л воды — 100 г сахара, 50 г соли, 50 мл столового уксуса. Отобрать зеленые помидоры среднего размера, тщательно вымыть и уложить в подготовленные банки, перекладывая луком, листьями смородины и специями. Залить приготовленным вскипяченным маринадом. Банки плотно закрыть и поставить в холодное место.

ОГУРЦЫ

Вам понадобится: 1 кг огурцов, 15 г соли, 400 мл столового уксуса, чеснок, эстрагон, красный стручковый перец.

Тщательно вымытые отобранные крепкие огурцы поместить в дуршлаг и обдать кипятком. Уложить их рядами в подготовленные банки. Каждый слой перекладывать эстрагоном и добавив в каждую банку стручок красного перца и головку чеснока. Приготовить рассол, закипятить его и, остудив, разлить в банки. Огурцы будут впитывать рассол, поэтому его нужно будет подливать по мере необходимости.

Хранить банки в прохладном месте.

КОРНИШОНЫ

Вам понадобится: 1 кг огурцов, 2—3 дольки чеснока, 2 бутона гвоздики, веточки укропа и мяты, черный перец горошком. *Для заливки:* на 1 л воды — 20 г сахара, 50 г соли, 250 г свежего сока спелой смородины.

Уложить специи на дно подготовленных и высушенных банок. Подобрать одинаковые по величине корнишоны, вымыть их и обрезать кончики с обеих сторон. Уложить в банки с пряностями. Подготовить заливку, довести до кипения и влить в огурцы. Накрыть банки крышками и стерилизовать 10 мин, после чего банки закатать.

ПЕРЕЦ С МАСЛОМ

Вам понадобится на 0,5-литровую банку: 1 лавровый лист, долька чеснока, 2—3 горошины душистого перца, 1 ст. ложка растительного масла. *Для заливки:* на 1 л воды — 100—150 г 9-процентного уксуса, 1 ст. ложка соли.

Тщательно вымыть стручки сладкого перца, вырезать плодоножки и семена, выдержать в кипящей воде 5 мин, дать воде стечь. Приготовить маринад. В подготовленные банки сложить горячий перец, добавить специи и залить кипящим маринадом, не доливая до верха банки. Сверху влить по 1 ст. ложке прожаренного и охлажденного до 70 °С масла. Накрыть банки и стерилизовать их при температуре 100 °С 30—40 мин, после чего закатать, перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания.

ФАСОЛЬ

Вам понадобится на литровую банку: 1 луковица, кусочек корня хрена, по 6 шт. горошин черного и душистого перца, 1—2 лавровых листа, 1 ч. ложка семян горчицы, 1—2 ст. ложки масла. *Для заливки:* на 800 мл воды — 100 г сахара, 5—6 г соли, 200 мл 9-процентного уксуса.

Стручки молодой спаржевой фасоли вымыть, обрезать по краям, опустить в кипящую воду на 3 мин и сразу остудить в холодной воде. Подготовленные стручки нарезать наискось узкими полосками, смешать с мелко нарезанным луком и плотно уложить в литровые банки, на дно которых предварительно поло-

жить приправы. Приготовить маринад и горячим разлить его в банки с фасолью, не доливая до верха, сверху влить масло. Накрыть крышками и стерилизовать 20 мин при температуре 100 °С, после чего закатать.

СТРЕЛКИ И ЛИСТЬЯ ЧЕСНОКА

Вам понадобится: стрелки и листья чеснока. *Для заливки:* на 1 л воды — 50 г сахара, 50 г соли, 100 мл 9-процентного уксуса.

Вымытые стрелки и листья чеснока нарезать кусочками длиной 8—10 см, бланшировать их в кипящей воде в течение 2 мин, после чего охладить под струей холодной воды. Сложить чеснок в подготовленные 0,5-литровые банки и залить приготовленным маринадом, не доливая до верха 1—1,5 см. Банки накрыть крышками и стерилизовать в течение 5 мин при температуре 100 °С, после чего закатать.

ХРЕН

Вам понадобится: 1 кг хрена, гвоздика, корица. *Для маринада:* на 500 мл воды — 40 г соли, 20 г сахара, 200 мл 9-процентного уксуса.

В кипящую воду добавить сахар, соль и пряности, закрыть крышкой и, когда раствор остынет, добавить в него уксус. Оставить на сутки, после чего процедить через марлю и добавить в маринад натертый хрен, хорошо перемешать и разложить по банкам, которые следует плотно закрыть.

ХРЕН СО СТОЛОВОЙ СВЕКЛОЙ

Вам понадобится: 500 г корней хрена, 500 г столовой свеклы. *Для заливки:* на 400 мл воды — по 30 г сахара и соли, 200 мл 9-процентного уксуса.

Свеклу вымыть и варить около часа, после чего очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке. Вымытый и очищенный хрен пропустить через мясорубку. Смешать свеклу с хреном и уложить в подготовленные банки. Приготовить маринад, растворив в кипящей воде соль и сахар, а когда раствор остынет, добавить уксус. Наполненные банки залить горячим раствором и стерилизовать 15—20 мин при температуре 90 °С, после чего закатать.

ТЫКВА

Вам понадобится: на 700 г тыквы — 1 лавровый лист, по 4—5 горошин черного и душистого перца, гвоздика по вкусу.

Для маринада: на 1 л воды — 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки 5-процентного уксуса.

Спелую тыкву тщательно вымыть и порезать на кубики одинаковой величины. Бланшировать эти кубики в кипящей воде в течение 1—2 мин, затем остудить в холодной воде. Уложить тыкву в литровые банки, добавить специи и залить кипящим маринадом до верха. Закрыть крышками и стерилизовать в течение 15—20 мин, после чего закатать.

ЛУК

Вам понадобится: 2 кг лука, 6—8 горошин черного и душистого перца, лавровый лист, гвоздика, корица. **Для маринада:** на 1 л воды — 50 г соли, 50 г сахара, 200 мл 6-процентного уксуса.

Отобрать мелкие луковички одинакового размера, почистить их, вымыть и бланшировать в горячей воде 2—3 мин. Приготовить банки и уложить на дно каждой лавровый лист и специи. Сложить туда лук и залить маринадом. Плотно закрыть банки и стерилизовать около 10 мин.

ЧЕСНОК

Вам понадобится: головки молодого чеснока. **Для заливки:** на 1 л воды — 50 г соли, 5 г сахара, 100 г 9-процентного уксуса.

Головки молодого чеснока вымыть и очистить от покровных чешуек. Ошпарить кипятком и сразу же остудить. Сложить чеснок в подготовленные банки и залить горячим маринадом. Накрыть крышками и стерилизовать 5 мин, после чего закатать.

Маринованные фрукты и ягоды

ДЫНЯ

Вам понадобится на 10 пол-литровых банок: 4 кг мякоти дыни, душистый перец горошком, корица, гвоздика по вкусу.

Для маринада: на 1,4 л воды — 500 г сахара, 22 мл уксусной кислоты 80-процентной концентрации.

Отобрать спелые ароматные дыни с плотной мякотью. Тщательно вымыв их, очистить от шкурки и порезать кубиками. Бланшировать кубики в кипящей воде 3 мин, затем охладить в холодной воде. Дать воде стечь и уложить в банки, на дно которых предварительно положены специи. Приготовить маринад из воды, сахара и уксуса и горячим залить в банки с дыней. Накрыть крышками и стерилизовать в течение 10—15 мин при температуре 85—90 °С. После стерилизации закатать.

АРБУЗ

Вам понадобится на 3-литровую банку: 2 кг арбуза. **Для маринада:** на 2 л воды — 100 г сахара, 30 г соли, 60—65 г 9-процентного уксуса.

Тщательно вымытый арбуз нарезать ломтями вместе с кожурой и заполнить им банки. Залить кипятком и накрыть крыш-

ками. Выдержать несколько минут, чтобы арбуз полностью прогрелся. Затем воду из банок слить в кастрюлю, закипятить и снова залить в банки. Через несколько минут воду из банок снова слить в кастрюлю и на ней приготовить маринад. Кипящим маринадом залить арбузы, банки закатать крышками, перевернуть, укутать и оставить так до полного остывания.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ В ПЛОДОВО-ЯГОДНОМ МАРИНАДЕ

Вам понадобится смесь любых плодов: яблок, груш, слив, винограда, крыжовника, черной смородины, вишни и т. д. *Для заливки:* на 1 л воды — 2/3 стакана фруктового уксуса, 2,5 стакана сахара, 3,25 ст. ложки соли, гвоздика, корица, душистый перец, лавровый лист.

Фрукты и ягоды тщательно вымыть и откинуть на сито. Яблоки и груши разрезать на кусочки, уложить в подготовленные банки и добавить ягоды. Приготовить заливку из воды, сахара и соли, довести до кипения, добавить пряности и уксус, после чего остудить и процедить. Залить приготовленным маринадом банки с плодами, плотно закрыть крышками и поставить в холодное место.

Приготовленные таким способом фрукты и ягоды подаются как закуска к мясным блюдам.

СЛИВЫ

Вам понадобится: сливы. *Для заливки:* на 1,3 л воды — 3 кг сахара, 500 мл 6-процентного уксуса, 20 гвоздичек, 15—20 лавровых листьев.

Вымыть одинаковые по величине и зрелости сливы, наколоть каждую из них вилкой и сложить в емкость для маринования. Приготовить маринад, растворив в кипящей воде сахар и добавив в раствор пряности и, через 10 минут кипения, уксус, после чего залить сливы. Сверху на них уложить кружок и гнет. Оставить на сутки, после чего маринад слить, закипятить и сно-

ва залить им сливы. Так сделать нужно три раза. На пятые сутки разложить сливы в приготовленные банки, залить кипящим маринадом и закатать.

ЯБЛОКИ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 700 г яблок, гвоздика и корица по вкусу. *Для маринада:* на 250 мл воды — 100 г сахара, 35 мл 9-процентного уксуса.

Вымытые яблоки разрезать на 4 части и удалить сердцевину. В подготовленные банки уложить пряности и сложить яблоки. Приготовить маринад и залить подготовленные яблоки. Банки накрыть крышками и стерилизовать в течение 20 мин, после чего закатать.

ГРУШИ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 700 г груш, гвоздика и корица по вкусу. *Для маринада:* на 250 мл воды — 90 г сахара, 40 мл 9-процентного уксуса.

Вымыть груши и разрезать на 4 части, удалив сердцевину. Бланшировать плоды до полуготовности на слабом огне, после чего груши уложить в подготовленные банки с пряностями. На воде, в которой бланшировались груши, приготовить маринад и залить им банки с плодами. Стерилизовать в течение 20 мин и закатать.

ПЕРСИКИ ИЛИ АБРИКОСЫ

Вам понадобится на литровую банку: 700—800 г персиков или абрикос, гвоздика и корица по вкусу. *Для маринада:* 240 мл воды, 110 г сахара, 50 мл 6-процентного уксуса.

Небольшие плоды вымыть и уложить в подготовленные банки, на дно которых положить пряности. Приготовить маринад

и горячим залить в банки с плодами. Стерилизовать банки при температуре 90 °С на протяжении 40 мин, после чего закатать.

ТЕРН

Вам понадобится на 10 пол-литровых банок: 3—3,5 кг ягод терна, душистый перец, корица и гвоздика по вкусу. *Для маринада:* на 1,2 л воды — 850 г сахара, 17,5 мл 80-процентной уксусной кислоты.

Терн вымыть и уложить в подготовленные банки, на дно которых уложены пряности. Приготовить маринад и горячим залить в банки с терном. Стерилизовать банки 20 мин, после чего закатать.

КРЫЖОВНИК

Вам понадобится на 10 пол-литровых банок: 3,5—4 кг ягод крыжовника, душистый перец, корица, гвоздика по вкусу. *Для маринада:* на 1,3 л воды — 200 мл 6-процентного уксуса, 850 г сахара.

Вымыть крупные ягоды крыжовника и наколоть их вилкой. В подготовленные банки уложить специи, затем ягоды и залить горячим маринадом. Стерилизовать банки при температуре 90 °С 20 мин, после чего закатать.

КИЗИЛ

Вам понадобится на литровую банку: 600—700 г ягод кизила, душистый перец, корица, гвоздика по вкусу. *Для маринада:* на 1,5 л воды — 600 г сахара, 200 мл 6-процентного уксуса.

На дно подготовленных банок уложить пряности и тщательно промытые плоды. Приготовить маринад, залить горячим в бан-

ки с кизилом и стерилизовать 20—25 мин при температуре 90 °С, после чего банки закатать.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА

Вам понадобится на литровую банку: 800 г рябины, гвоздика, корица, мускатный орех по вкусу. *Для маринада:* на 250 г воды — 100 г сахара, 35 мл 9-процентного уксуса.

Тщательно вымыть ягоды и отделить их от кисточек. Приготовить маринад, залить им ягоды и довести до кипения. Пряности уложить в подготовленные банки, положить ягоды и залить горячим маринадом. Стерилизовать банки в течение 20 мин при температуре 85—90 °С, после чего закатать.

Маринованные грибы

БЕЛЫЕ ГРИБЫ

Вам понадобится: 10 кг белых грибов. *Для маринада:* на 1,5 л воды — 200 г сахара, 500 г соли, 50 мл 80-процентной уксусной эссенции, 3 г лимонной кислоты, лавровый лист, душистый перец, корица, гвоздика по вкусу.

Грибы рассортировать по размеру, очистить и тщательно промыть. В воду положить соль и прокипятить, добавить лимонную кислоту и грибы и варить, помешивая деревянной ложкой. Периодически снимать образовавшуюся пену, варить после закипания приблизительно 30 мин, добавив в конце варки сахар, специи и уксусную эссенцию. Правильно сваренные грибы должны быть крепкими, маринад — светлым, почти прозрачным. Готовые грибы быстро охладить, переложить в подготовленную тару и хранить в холодном помещении, при температуре приблизительно 3 °С.

ШАМПИНЬОНЫ

Вам понадобится: 5 кг грибов. *Для маринада:* на 1 л воды — 1 л 9-процентного уксуса, 50 г соли, мускатный орех, черный перец горошком, лавровый лист.

Шампиньоны перебрать, очистить и промыть в проточной воде, опустить в кипящую подсоленную воду на 5 мин и отцедить. В кипящей воде растворить соль, добавить пряности, уксус, грибы и варить 3—5 мин. Разложить грибы с маринадом в заранее подготовленные банки, закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить в холодное место для хранения.

ГРУЗДИ И РЫЖИКИ

Вам понадобится: 10 кг грибов, 200 г соли, специи по вкусу. *Для маринада:* на 2 л воды — 30 мл 70-процентной уксусной эссенции, гвоздика, лавровый лист, душистый перец по вкусу.

Очищенные и вымытые грибы положить в эмалированную кастрюлю с кипящей водой и бланшировать в течение 2—3 мин, после чего отбросить их на дуршлаг и опустить на несколько минут в холодную воду. Переложить в подготовленную деревянную бочку, пересыпав солью и добавив пряности. Оставить на некоторое время, для того чтобы грибы пустили сок, затем помыть их и залить приготовленным маринадом, плотно закрыть и поставить в холодное помещение.

ЛИСИЧКИ

Вам понадобится: 10 кг грибов. *Для маринада:* на 2 л воды — 30 мл 70-процентной уксусной эссенции, 200 г соли, лавровый лист, душистый перец горошком по вкусу.

Подготовленные и вымытые грибы положить в кипящую подсоленную воду и варить 20 мин, после чего откинуть на дур-

шлаг и положить в кастрюлю. Приготовить маринад, залить им грибы и варить в течение 25 мин, затем вынуть грибы шумовкой, охладить и уложить в подготовленные стерильные банки, залить маринадом и закрыть крышками.

СЫРОЕЖКИ

Вам понадобится: 5 кг грибов. *Для маринада:* на 2 л воды — 80 г соли, 15 г сахара, 0,8 л 9 % уксуса, 800 г репчатого лука, перец черный горошком, гвоздика, лавровый лист по вкусу.

Грибы очистить, промыть в проточной воде, залить небольшим количеством воды, добавить соль и варить около 10 мин, после чего вынуть грибы из воды. Приготовить маринад: довести воду до кипения, добавить соль, сахар, пряности, нашинкованный лук и варить 5—10 мин, после чего добавить уксус, подготовленные грибы и варить при кипении еще 5—10 мин. Разложить грибы в подготовленные банки, а маринад варить еще 8—10 мин, после чего залить им грибы. Банки закрыть полиэтиленовыми крышками, поставить на хранение в холодное место.

ГРИБЫ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Вам понадобится: 5 кг грибов. *Для заливки:* на 1 л воды — 0,3 л 9-процентного уксуса, 100 г соли, 80 г сахара, 300 г моркови, 250 г лука, черный перец горошком, лавровый лист по вкусу.

В кипящей воде растворить соль, сахар, добавить уксус, натертую на крупной терке морковь, нарезанный колечками репчатый лук, перец, лавровый лист и варить в течение 5 мин. Отобранные одинаковой величины грибы очистить, промыть и опустить в кипящую воду на 10 мин, после чего разложить в подготовленные стерильные банки и залить приготовлен-

ным маринадом. Банки накрыть крышками и стерилизовать в течение 1—1,5 часа, затем закатать крышками и поставить в холодное место для хранения.

ПОДОСИНОВИКИ И ПОДБЕРЕЗОВИКИ

Вам понадобится: 10 кг грибов. *Для маринада:* на 2 л воды — 30 мл 70-процентной уксусной эссенции, 200 г соли, лавровый лист, душистый перец горошком по вкусу.

Подготовленные и вымытые грибы положить в кастрюлю с кипящей водой на 5 мин, откинуть на дуршлаг и промыть водой. Залить грибы приготовленным маринадом и поварить в течение 5—10 мин, после чего переложить в подготовленные банки и закрыть крышками.

Маринованные мясо и птица

МЯСО В МАРИНАДЕ

Вам понадобится на 500 г нежирного мяса: 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка томатного соуса, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки черного перца, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка молотого имбирного корня, 1 ст. ложка пудры кэрри.

Тщательно вымытое мясо полностью погрузить в маринад, накрыть и поставить в холодильник. Приблизительно через 7—8 часов слить маринад и уложить мясо на сетку, а под сетку поставить поддон для стекающего с мяса маринада. Через 4 часа мясо перевернуть на другую сторону. Общее время сушки — 6—8 часов. Мясо считается готовым, если оно гнется, как прут ивы, при этом не ломаясь.

Срок хранения такого мяса составляет около месяца. Для более длительного хранения мясо нужно поместить в герметичной таре в холодильник или морозильную камеру.

ИНДЕЙКА

Вам понадобится: 1 кг мяса индейки, 50 г моркови, 50 г лука. *Для маринада:* 500 мл столового уксуса, по 20 г петрушки и сельдерея, 40 г соли, по 2 г перца и гвоздики, 10 г мускатного ореха, 1—2 лавровых листа.

Вымыть мясо и зажарить в духовке. Дать мясу остыть, отделить от костей, нарезать ломтиками и сложить в подготовленные банки. Морковь и лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Приготовить маринад, добавить в него морковь с луком и горячим залить в банки. Стерилизовать 2 раза по 50 мин, после чего банки закатать и поставить в холодное место.

Маринованная рыба

ЩУКА (СПОСОБ 1)

Вам понадобится на 1 кг щуки: 100 мл конопляного масла, 1 л столового уксуса, 2—3 головки чеснока, пряности по вкусу.

Рыбу очистить, помыть, разделать и разрезать на куски. Обжарить в конопляном масле, после чего немного подсушить в духовке. Подготовить банки и уложить в них рыбу, влить предварительно нагретый уксус с пряностями и натертым на терке чесноком. Банки закатать и поставить на хранение в холодное место.

ЩУКА (СПОСОБ 2)

Вам понадобится на 1 кг щуки: 200 мл столового уксуса, 30 г сахара, 20 г соли, по 20 г петрушки, сельдерея и лука-порей, 10 г репчатого лука, по 3—5 горошин черного и душистого перца, 1 лавровый лист, гвоздика по вкусу.

Вымыть и очистить щуку, вынуть кости и нарезать мясо кусками. Каждый кусок натереть солью и уложить в керамиче-

скую или эмалированную посуду, сверху положить небольшой пресс и оставить на сутки. Петрушку, сельдерей, лук очистить и нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить горячей водой и уложить туда же кусочки рыбы. Варить 10 мин, после чего рыбу вынуть, а в кипящий отвар добавить сахар, пряности, снова положить рыбу и варить еще в течение 10—15 мин. Рыбу разложить в приготовленные банки, залить горячим маринадом и герметично закрыть. Хранить в холодильнике.

УГОРЬ

Вам понадобится на 1 кг угрей: 200 мл растительного масла, 100 г толченых сухарей, 1 л столового уксуса, 50 г соли, специи по вкусу.

Рыбу помыть, очистить от крупных костей, отрезать голову и плавники, нарезать кусками, посолить и обвалить в сухарях. Подготовленную таким образом рыбу обжарить в масле (желательно оливковом), затем сложить в подготовленные банки и залить горячим уксусом со специями. Банки закатать и поставить на хранение в темное прохладное место.

СТЕРЛЯДЬ

Вам понадобится на 1 кг стерляди: 1 л столового уксуса, 100 г растительного масла, 20 г готовой горчицы, по 4—5 шт. винных ягод, фиников, изюма, по 2—3 ломтика лимона и апельсина без кожуры и косточек, 1 небольшое кисло-сладкое яблоко.

Подготовленную рыбу отварить в несоленой воде, удалить из нее крупные кости и разрезать на куски. Разложить в подготовленные банки и залить маринадом, приготовленным из уксуса, в который добавлены ягоды, финики, изюм и фрукты (яблоко разрезать на 4 части). Все это вскипятить 2 раза, после чего добавить горчицу. Маринад немного остудить

и теплым влить в банки с рыбой, фрукты проложить между кусками рыбы, залить маслом. Банки закатать и поставить в прохладное место.

СЕЛЬДЬ

Вам понадобится на 1 кг сельди: 1 л столового уксуса, 100 г лука-шалота, 200 г моркови, 50 г репы, по 20 г зелени петрушки и сельдерея.

Приготовить маринад: репу очистить и мелко нарезать, добавить очищенную морковь, овощи залить уксусом, добавить промытые и измельченные лук-шалот, зелень петрушки и сельдерея. Смесь довести до кипения и кипятить в течение 15 мин. Когда морковь станет наполовину мягкой, вынуть ее и нашинковать. Отобрать жирные сельди, промыть и обсушить. Уложить в подготовленные банки сначала морковь, затем слой сельди и так прослаивать, пока банка наполнится. Маринад снова вскипятить, дать ему немного остыть и влить в банки. Банки закатать и поставить в холодное темное место для хранения.

СЕЛЬДЬ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛУКОМ

Вам понадобится: 1 кг океанической сельди, 100 мл белого винного уксуса, 100 мл рафинированного растительного масла, по 50 г зелени петрушки и укропа, 1—2 луковицы, 1—2 лавровых листа.

Сельдь промыть в холодной воде и обсушить. Снять кожу, обрезать плавники, головы, выпотрошить. Разделать на филе. Вымыть зелень, обсушить и мелко нарезать. Лук очистить и нарезать кольцами. Филе сельди посыпать зеленью и свернуть в виде рулета, плотно уложить в банку или пластиковую емкость. Добавить лук, лавровый лист, залить уксусом и добавить масло. Накрыть банку или емкость крышкой и поставить в холодильник. Мариновать в течение 3 дней.

ХЕК ПОД ТОМАТНЫМ МАРИНАДОМ

Вам понадобится на 1 кг хека: 100 мл растительного масла, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 20 г зелени петрушки, соль и специи по вкусу. *Для маринада:* на 150 мл воды — 150 мл 6-процентного уксуса, 70 г томата-пюре, 30 г сахара, 20 г соли.

Рыбу очистить, промыть, вынуть кости и нарезать кусками. Посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле. Вымытые лук и морковь очистить, помыть и нарезать лук кольцами, морковь — кружочками. Приготовить маринад, вскипятить его и добавить нарезанные морковь и лук, а также зелень. Обжаренную рыбу уложить в банки и залить кипящим маринадом. Банки закатать и поставить для хранения в холодильник.

ЗАКУСКИ

ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ЛУКА

Вам понадобится: 1 кг баклажанов, 3—4 луковицы, 100 мл растительного масла, 100 мл столового уксуса, 3—4 горошины черного перца, 1 ст. ложка соли.

Баклажаны вымыть, нарезать кусочками, вымочить в течение 30 мин в холодной подсоленной воде, достать и обсушить. Лук очистить и вымыть, нарезать кольцами. Баклажаны выложить на сковороду и обжарить с обеих сторон.

Лук и баклажаны уложить слоями в сухие чистые банки, пересыпая солью каждый слой. Добавить в каждую банку перец, влить уксус, накрыть чистыми крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Банки простерилизовать, укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ИЗ КАБАЧКОВ

Вам понадобится: 1 кг кабачков, 500 г помидоров, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка 9-процентного уксуса, 2 ч. ложки сахара, лавровый лист, 6—8 горошин черного перца, 2 ч. ложки соли.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, удалить семена, выложить в кастрюлю и залить кипящей водой. Подождать до полного остывания воды, воду слить, кабачки обсушить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мякоть протереть через сито. Томатное пюре переложить в кастрюлю, добавить соль, сахар, влить немного воды, помешивая, довести до кипения, добавить растительное масло и уксус.

Кабачки плотно уложить в банки, влить горячий томатный соус, добавить перец горошком. Банки накрыть чистыми крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизовать в течение 7—10 мин. Закатать и охладить.

ИЗ КАБАЧКОВ И МОРКОВИ

Вам понадобится: 700 г кабачков, 300 г моркови, 3 луковицы, 4—6 долек чеснока, 2 пучка зелени петрушки и укропа, 100 мл растительного масла, 50 мл столового уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка соли.

Морковь и лук вымыть и очистить. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, удалить семена, нарезать кубиками. Морковь натереть на терке, лук нарезать. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень петрушки и укропа вымыть и измельчить. Кабачки посолить, обжарить. Лук и морковь посыпать сахаром и обжарить отдельно в оставшемся растительном масле.

Кабачки, лук и морковь перемешать с чесноком и зеленью и уложить в банки. В каждую банку влить уксус, накрыть

чистыми крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизовать в течение 7—10 мин.

ИЗ ФАСОЛИ И ЗЕЛЕНИ

Вам понадобится: 1 кг фасоли, 2 пучка зелени укропа, 3—4 помидора, 50 мл столового уксуса, 1 ч. ложка сахара, лавровый лист, 2—3 бутона гвоздики, 2—3 горошины душистого перца, 4—5 горошин черного перца, 1 ст. ложка соли.

Фасоль промыть, выложить в кастрюлю и залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне, посолить, перемешать и варить до готовности. Отвар слить и процедить. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, протереть через сито. Отвар довести до кипения, добавить томатное пюре, сахар, лавровый лист, гвоздику, черный и душистый перец и кипятить в течение 3 мин. Положить зелень укропа, влить уксус и перемешать.

Фасоль уложить в банки, залить горячим маринадом, накрыть чистыми крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Простерилизовать, закатать и охладить.

ИЗ ЖАРЕННЫХ ГРИБОВ

Вам понадобится: 1 кг подберезовиков, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка 9-процентного уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки семян укропа, черный молотый перец, 2 ч. ложки соли.

Грибы перебрать, очистить и вымыть в проточной воде. Нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 10 мин. Грибы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить в течение 10 мин на среднем огне. Посолить, поперчить, перемешать, убавить огонь и жарить до готовности. Влить уксус и еще раз перемешать.

На дно каждой банки насыпать семена укропа и плотно уложить грибы в банки. Банки накрыть чистыми крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизовать, закатать и охладить.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ПЕРЦА

Вам понадобится: 500 г помидоров, 500 г болгарского перца, 2 моркови, 4 луковицы, 100 мл растительного масла, 2 ст. ложки 9-процентного уксуса, 2 ч. ложки сахара, 1,5—2 ст. ложки соли.

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Болгарский перец вымыть, удалить семена и нарезать полукольцами. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Помидоры, болгарский перец, лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить соль и сахар и перемешать. Тушить, перемешивая, в течение 10 мин, затем влить немного воды, перемешать и тушить еще 5 мин, влить уксус и переложить в банки. Накрыть крышками, простерилизовать, закатать, перевернуть вверх дном и охладить.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ПОМИДОРОВ

Вам понадобится: 500 г баклажанов, 500 г помидоров, 3 стручка болгарского перца, 3 луковицы, 100 мл растительного масла, 2 ст. ложки 9-процентного уксуса, 1 ч. ложка сахара, 5—7 горошин черного перца, 2 ч. ложки соли.

Помидоры вымыть, нарезать крупными кубиками. Баклажаны вымыть и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

Баклажаны, помидоры, лук и болгарский перец выложить в кастрюлю, посолить, посыпать сахаром, перемешать, доба-

вить перец горошком, растительное масло и тушить, помешивая, в течение 15 мин. Затем влить уксус и еще раз перемешать.

Салат разложить по банкам и накрыть чистыми крышками. Поставить в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать банки в течение 5—10 мин. Закатать и охладить.

САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И МОРКОВИ

Вам понадобится: 600 г болгарского перца, 400 г моркови, 4 луковицы, 5 зеленых помидоров, 100 мл растительного масла, 50 мл столового уксуса, 2 ч. ложки сахара, черный молотый перец, 2 ст. ложки соли.

Болгарский перец вымыть и удалить семена. Нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Очистить лук, вымыть и нарезать кольцами.

Болгарский перец, морковь, лук и помидоры выложить в кастрюлю, посолить, поперчить, посыпать сахаром. Помешивая, тушить в течение 10 мин, влить растительное масло, перемешать, тушить в течение 5—7 мин, добавить уксус. Еще раз перемешать, переложить в банки. Банки накрыть чистыми крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизовать в течение 7—10 мин, закрыть и охладить.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Вам понадобится: 700 г болгарского перца, 300 г моркови, 200 г репчатого лука, 500—700 г помидоров, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 150 мл растительного масла, 50 мл столового уксуса, 2 ст. ложки сахара, черный молотый перец по вкусу, 2 ст. ложки соли.

Болгарский перец вымыть, срезать верхушки и удалить семена. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Очищенный лук нарезать полукольцами. Зелень петрушки укропа вымыть и нарубить.

Вымыть помидоры, протереть через сито и кипятить, помешивая, в течение 10 мин, добавить 1 ст. ложку соли, сахар, молотый перец, перемешать и варить еще в течение 5—7 мин. Добавить уксус, перемешать. Морковь и лук посыпать оставшейся солью и, обжарив в растительном масле, смешать с зеленью укропа и петрушки.

Болгарский перец нафаршировать приготовленной смесью, уложить в подготовленные банки, залить томатным соусом. Банки накрыть крышками, простерилизовать, закрыть, перевернуть вверх дном и оставить до остывания.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Вам понадобится: 1 кг цветной капусты, 1 кг помидоров, 2 ст. ложки 9-процентного уксуса, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка тмина, лавровый лист, 5—7 горошин черного перца, 2 ст. ложки соли.

Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, залить холодной водой и оставить на 20 мин, после чего вынуть и положить в кипящую воду, добавить соль, сахар, тмин и лавровый лист. Варить в течение 5 мин, затем вынуть. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, протереть через сито. Томатный соус, помешивая, довести до кипения на слабом огне, добавить оставшиеся соль и сахар и тщательно перемешать.

Цветную капусту уложить в подготовленные банки, добавить перец горошком, залить томатным соусом. Банки накрыть крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой для стерилизации. Стерилизовать в течение 6—10 мин. После этого банки перевернуть вверх дном и оставить в таком положении до полного остывания, после чего убрать на хранение в темное прохладное место.

СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ОСТРАЯ

Вам понадобится: 500 г моркови, 1 стручок острого красного перца, 2—3 дольки чеснока, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени базилика.

Вымытую и очищенную морковь нарезать кубиками среднего размера, бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 2—3 мин. Остудить в холодной воде, выложив в дуршлаг. Вымыть перец, удалить семена и плодоножку, измельчить, бланшировать в течение 1—2 мин, обдать холодной водой. Вымытый и очищенный чеснок измельчить, зелень вымыть на плаву, разложить тонким слоем на чистом полотенце и обсушить. Базилик измельчить, петрушку нарезать кусочками длиной 4—5 см.

Все компоненты смешать, разложить смесь по пластиковым контейнерам. Накрыть контейнеры пищевой пленкой и поместить в морозильную камеру.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Вам понадобится: 300 г огурцов, 300 г болгарского перца, 300 г красных и зеленых помидоров, 300 г белокочанной капусты, 3 моркови, 2—3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 200 мл растительного масла, 50—70 мл столового уксуса, 1 ч. ложка сахара, 6—8 горошин черного перца, 2 ст. ложки соли.

Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Вымытые помидоры нарезать полукольцами, болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать тонкими полосками. Очистить и вымыть лук и нарезать полукольцами. Капусту вымыть и нашинковать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Нагреть растительное масло до температуры 70 °С.

На дно каждой банки положить перец горошком и зелень петрушки. Овощи посыпать сахаром и солью и уложить в бан-

ки. В каждую банку влить растительное масло и уксус. Банки накрыть крышками, простерилизовать, закрыть и охладить.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ И МОРКОВИ

Вам понадобится: 500 г стручковой фасоли, 300 г моркови, 5—6 помидоров, 3—4 луковицы, 1 пучок зелени базилика, 50 мл растительного масла, 40 мл столового уксуса, 5—7 горошин черного перца, 1 ч. ложка черного молотого перца, 2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки соли.

Вымытую фасоль крупно нарезать. Морковь очистить и нарезать кубиками. Очистить лук, вымыть, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать дольками. Вымыть зелень базилика и крупно нарезать.

Помидоры, лук и морковь выложить в кастрюлю, добавить растительное масло, помешивая, тушить в течение 10 мин. Добавить зелень базилика и фасоль. Положить соль, сахар, перец горошком и молотый перец. Нагревать, помешивая, на слабом огне в течение 5—7 мин, влить уксус, перемешать, уложить плотно в подготовленные банки, накрыть чистыми крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизовать в течение 7—10 мин, закрыть, перевернуть вверх дном и оставить до остывания.

СОУСЫ

«КАБУЛ»

Вам понадобится: 1 кг помидоров, 100 г лука, 30—40 г сахара, 80—100 мл столового уксуса, 4—5 г соли, 2—3 бутона гвоздики, 3—4 горошины черного перца, 3—4 горошины душистого перца, кусочек мускатного ореха, 1—2 г острого перца.

Нарезать зрелые помидоры дольками и разварить их вместе с измельченным луком. Протереть через сито. Помешивая,

уваривать в кастрюле с толстым дном. Добавить измельченные в порошок приправы, соль и сахар. Уварить до густоты мармелада, влить уксус, проварить еще несколько минут. Расфасовать в горячем виде, укупорить и выдержать под одеялом до остывания.

ОСТРЫЙ СЛАДКИЙ СОУС

Вам понадобится: 500 г помидоров, 400 г репчатого лука, 6 стручков сладкого перца, 6 стручков острого перца чили, кусочек имбиря, 8 горошин черного перца, 2 шт. гвоздики, 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан уксуса, 1/2 стакана сахара, 1/2 ч. ложки корицы, 1/2 ч. ложки красного молотого перца, 1 ч. ложка соли.

Помидоры, лук и весь перец пропустить через мелкую мясорубку, добавить имбирь, перец горошком и гвоздику, растительное масло и поставить тушить на 30 мин. После этого все, что тушилось, протереть через сито. После протирки добавить уксус, перец молотый, соль, сахар, корицу. Поставить тушить на 1,5 часа на медленном огне, при постоянном помешивании. При этом крышка должна быть открыта. Готовить до тех пор, пока соус не загустеет. Готовый соус можно разлить в прокипяченные баночки с крышками-закрутками.

Соус может храниться 1 год и более.

СЛИВОВЫЙ

Вам понадобится: 1,5 кг слив, 4 болгарских перца, 1 головка чеснока, несколько горошин черного перца, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки подсолнечного масла, сахар и соль по вкусу.

Все овощи пропустить через мясорубку, перемешать и варить в течение 15 мин. Закрывать в стерилизованные банки.

АДЖИКА

СЫРАЯ

Вам понадобится: 3 кг помидоров, 10 шт. сладкого красного перца, 7 шт. красного горького перца, 1 стакан очищенного чеснока, 1 стакан подсолнечного масла, 180 мл уксуса, соль по вкусу.

Все подготовленные продукты пропустить через мясорубку, хорошо перемешать, добавить соль и уксус, разложить по баночкам и укупорить. Можно закрыть капроновыми крышками.

ВАРЕНАЯ

Вам понадобится: 1 кг сладкого перца, 1 стакан очищенного чеснока, 2—3 горьких перца, 6 ст. ложек сахара, 200 г уксуса, 250 мл острого соуса, соль.

Пропустить через мясорубку сладкий перец, чеснок и горький перец, перемешать, добавить сахар и уксус. Прокипятить в течение 20 мин, добавить соль по вкусу и соус. Разложить по банкам и закатать.

КЛАССИЧЕСКАЯ

Вам понадобится: 2,5 кг зрелых мясистых помидоров, по 500 г моркови, сладкого перца и яблок, 150 г чеснока, 3—4 стручка жгучего красного перца, 250 мл подсолнечного масла.

Подготовленные помидоры разрезать на четвертинки. Яблоки разрезать на несколько частей, удалив сердцевину. Сладкий перец разрезать вдоль на 2 части, удалить перегородки и семена. Морковь очистить, нарезать на части.

Все, кроме чеснока, пропустить через мясорубку и, смешав, томить при слабом кипении около 2 часов. Затем влить подсолнечное масло, добавить чеснок, перемешать, посолить по вкусу и тушить еще 10—15 мин. Переложить сразу же в подготовленные стерилизованные сухие банки и закатать прокипяченными крышками.

ИЗ ПЕРЦА

Вам понадобится: 2 кг сладкого перца, 200 г чеснока, 150 г красного горького перца, 2 ст. ложки соли, 8 ст. ложек сахара, 300 г уксуса.

Все овощи пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар и уксус, хорошо перемешать, разложить в банки и закатать.

С ЯБЛОКАМИ

Вам понадобится: 5 кг помидоров, 8—10 шт. сладкого перца, 5—6 шт. горького перца, 5 шт. моркови, 5 крупных яблок, 100 г чеснока, 200 г подсолнечного масла, 1 стакан сахара, 100 г уксуса, соль по вкусу.

Подготовить помидоры, перец, морковь и яблоки, перекрутить все на мясорубке, смешать и варить в течение 2 часов, за 15 мин до окончания варки добавить чеснок, пропущенный через чесночницу, и уксус. Разложить в банки и закатать.

С ХРЕНОМ

Вам понадобится: 2 кг помидоров, 200 г хрена, 0,5 кг сладкого перца, 5 шт. горького перца, 1 стакан чеснока, 1 стакан уксуса, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки соли.

Пропустить через мясорубку помидоры, хрен, сладкий и горький перец, чеснок, добавить соль, уксус и сахар. Перемешать

и разложить в банки. Накрыть капроновыми крышками и поставить в холодное место.

С ЯБЛОКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

Вам понадобится: 5 кг помидоров, 10 шт. горького перца, 10 шт. сладкого перца, 10 антоновских яблок, 10 шт. моркови, 300 г чеснока, 0,5 л подсолнечного масла, зелень укропа, петрушки и кинзы, 0,5 л уксуса, соль по вкусу.

Пропустить овощи и яблоки через мясорубку, смешать, добавить измельченную зелень, посолить по вкусу и варить в течение 40 мин. Затем добавить подсолнечное масло и уксус, немного проварить, разложить в стерилизованные банки и закатать.

АДЖИКА НА ЗИМУ

Вам понадобится: 3 кг сладкого болгарского перца, 3 кг помидоров, 200 г чеснока, 5 шт. черного перца горошком, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты, 3 ст. ложки соли.

Болгарский перец и помидоры пропустить через мясорубку, смешать, добавить соль, лимонную кислоту, перец. Прокипятить в течение 10 мин. Снять с огня, добавить чеснок и закрыть в стерилизованные банки.

КЕТЧУП

СМОРОДИНОВЫЙ

Вам понадобится: 2 кг красной смородины, 1 кг сахара, 250 мл 5-процентного винного уксуса, 1 ст. ложка корицы, 2 ч. ложки молотой гвоздики, 1 ч. ложка перца.

Смородину очистить от стебельков, уложить в эмалированную посуду, растереть миксером, добавить все остальные компо-

ненты и варить при постоянном помешивании, снимая пену, около 20 мин до получения относительно густого бульона. Разлить в стеклянные банки и закрыть.

Можно воспользоваться обычным уксусом такой же концентрации, но это приведет к некоторому ухудшению вкуса (уксусную эссенцию добавлять не рекомендуется).

КАБАЧКОВЫЙ

Вам понадобится: 3 л густого томатного сока, 3 кг очищенных кабачков, 6 шт. средних морковок, 10 шт. сладкого красного перца, 3 средние головки чеснока, 1 стакан сахара, 2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка соли, 0,5 стакана уксуса.

В уваренный томатный сок положить тертую морковь, варить до полной мягкости в течение 20 мин. Добавить сахар и растительное масло. Довести до кипения, всыпать порезанные кубиками перец и кабачки. Дать покипеть на медленном огне 30—40 мин. Всыпать мелко порезанный чеснок и влить уксус. Соль добавить в конце приготовления. Прокипятить еще 3—5 мин, после чего остудить и закатать.

АБРИКОСОВО-ЯБЛОЧНЫЙ

Вам понадобится: 500 г абрикосов, 1 кг яблок, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка соли, 700 г сахара, 1 ч. ложка имбиря, 1 ч. ложка молотого черного перца, 0,7 л винного 5-процентного уксуса.

Очистить от кожицы абрикосы и яблоки, удалить косточки и мелко нарезать. Лук мелко порубить. Чеснок пропустить через чесночницу. Смешать все компоненты и поставить на огонь. Постоянно помешивая, проварить на слабом огне до густоты. Разлить в банки горячим и закрыть. Не стерилизовать.

ЯБЛОЧНЫЙ

Вам понадобится: 4 кг помидоров, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг антоновских яблок, 1 стакан сахара, 1,5 ст. ложки соли, 0,5 ч. ложки корицы, 1—2 зернышка гвоздики, 0,5 ч. ложки молотого красного перца, 1 стакан уксуса.

Пропустить через мясорубку помидоры, лук и яблоки, переложить в кастрюлю и варить в течение 2 часов. Добавить сахар, соль, корицу, гвоздику и варить еще 1,5 часа на среднем огне. Добавить в конце варки молотый перец и уксус, еще немного проварить, разложить в банки и закатать.

АРОМАТНЫЙ

Вам понадобится: 5 кг помидоров, 1 стакан измельченного лука, 160—200 г сахара, 30 г соли, 1 стакан 9-процентного уксуса, 1 ч. ложка черного перца, 1 ч. ложка гвоздики, 1 ч. ложка горчичного семени, кусочек корицы, 1/2 ч. ложки семян сельдерея.

Нарезанные дольками помидоры вместе с измельченным луком распарить в кастрюле под крышкой. Протереть через сито. Полученную массу уварить наполовину. Пряности положить в марлевый мешочек и опустить в кипящую массу. Добавить соль, сахар, уксус и варить еще 5—7 мин, после чего пряности вынуть, а готовый кетчуп разлить в подготовленные бутылки и закрыть.

С БАЗИЛИКОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

Вам понадобится: 2 кг спелых помидоров, 2 луковицы, 1 яблоко, 0,4 л 9-процентного уксуса, 125 г сахара, 1 ст. ложка сухого базилика (или 2 ветки свежего), 2 ветки сельдерея с листьями, 0,5 ч. ложки молотого перца, 3 бутончика гвоздики, соль по вкусу.

Опустить помидоры в кипящую воду, вынуть и снять кожицу, разрезать пополам и удалить семена. Лук и яблоко мелко порубить. Уксус с сахаром и пряностями довести до кипения. Помидоры, яблоко и лук положить в маринад и варить в течение 45 мин, часто помешивая. Готовую массу залить в банки в горячем виде и закрыть.

ПРИПРАВЫ

ОСТРАЯ

Вам понадобится: 4 кг баклажанов, 20 головок чеснока, 10 стручков сладкого перца, 10 стручков горького перца, 500 мл 9-процентного уксуса, соль, 0,5—1 л подсолнечного масла.

Баклажаны вымыть, отрезать плодоножку, нарезать тонкими ломтиками, примерно 3—4 мм, и обжарить в растительном масле. Масла может понадобиться много — от 0,5 до 1 л, но это того стоит. Затем обжаренные кусочки уложить в большую посуду слоями, каждый слой промазать следующим составом: пропущенные через мясорубку перец и чеснок, перемешанные с уксусом и солью. Когда все будет уложено, накрыть крышкой и поставить под гнет на 3 дня при комнатной температуре. После этого разложить по банкам (желательно с винтовыми железными крышками, т. к. закатывать металлическими крышками не стоит, но и полиэтиленовые лучше не использовать).

Употреблять с мясом, рыбой и т. д.

ВОСТОЧНАЯ

Вам понадобится: 1 кг перца, 1 кг помидоров, 5 стручков жгучего перца, 500 г лука, 3 дольки чеснока, 60 г сахара, 60 г соли, 30 г растительного масла, Югуксуса, 1 ч. ложка горчицы.

Вымытые овощи сначала пропустить через мясорубку, потом тушить на масле, добавив сахар, уксус, соль, горчицу, пока не образуется кашеобразная масса. Разложить ее в маленькие баночки, закрыть крышками и перевернуть банки вверх дном. Можно стерилизовать при температуре 95 °С в течение 20 мин.

ИЗ ЗЕЛЕНЬХ ТОМАТОВ !,

Вам понадобится: 500 г зеленых томатов, 2 стручка жгучего красного перца, 500 г сахара, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты, 200 г воды.

Зеленые томаты бланшировать 1—2 мин, воду слить, томаты мелко нарезать, пересыпать сахаром, добавить воду, измельченный жгучий красный перец и лимонную кислоту, поставить на огонь, довести до кипения и варить, пока томаты не станут прозрачными. Горячую массу переложить в стерильные банки и закатать.

БРУСНИЧНАЯ

Вам понадобится: 500 г брусники, 2 стручка красного жгучего перца, вода, 200 г сахара, 100 г ядер орехов, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты.

Ягоды брусники обдать кипятком, пересыпать сахаром, положить в них лимонную кислоту и мелко нарезанный красный горький стручковый перец. Долить немного воды (не более 1 стакана) и поставить на огонь. Нагревать при постоянном перемешивании до полного растворения сахара и затем прокипятить 2—3 мин. Добавить мелко изрубленные ядра орехов, довести до кипения и сразу разлить в стеклянные банки. Закрыть крышками.

Хранить при комнатной температуре. Такую острую кислосладкую приправу можно подавать к мясу, птице и т. д.

КРЫЖОВНИКОВАЯ

Вам понадобится: 500 г зеленого недозрелого крыжовника, 300 г сахара, 1 стручок жгучего перца, 50 мл яблочного уксуса.

Крыжовник и перец очень мелко нарезать, смешать с сахаром и уксусом, поставить на огонь, кипятить 5 мин. Расфасовать в подготовленные банки и закатать.

КАЛИНОВАЯ

Вам понадобится: 500 г калины, 500 г сахара, 2 стручка жгучего перца, 1 ч. ложка лимонной кислоты.

Калину обдать кипятком и протереть через сито, добавить сахар, лимонную кислоту и мелко нарезанный красный жгучий стручковый перец, перемешать. После растворения сахара еще раз перемешать и разложить в небольшие стеклянные баночки. Выдержать баночки открытыми при комнатной температуре в течение 2—3 дней до появления на поверхности загустевшей массы плотной корочки, закрыть их крышками.

Такую приправу лучше держать в холодильнике, но сохраняется она и при комнатной температуре довольно длительное время без ухудшения качества.

СЛИВОВАЯ С БАЗИЛИКОМ

Вам понадобится: 1 кг слив, 200 г базилика, 50 г жгучего перца, 5 г соли, 300 г сахара, 100 мл фруктового уксуса.

Сливы вымыть, освободить от косточек, залить небольшим количеством воды, разварить и протереть через сито. В полученную массу добавить измельченный базилик, соль, сахар, жгучий перец и фруктовый уксус, поставить на огонь, довести до кипения и сразу же перелить в подготовленные стерильные баночки. Банки сразу закатать.

СЛИВОВАЯ

Вам понадобится: 1 кг слив, 5 г соли, 300 г сахара, 50 г жгучего перца, 100 мл ароматизированного уксуса.

Любые сливы (лучше те, которые развариваются и для варки варенья не годятся) вымыть, освободить от косточек, залить небольшим количеством воды, разварить и протереть через сито. В полученную массу добавить сахар, соль, жгучий перец и фруктовый уксус. Поставить на огонь, довести до кипения и сразу же переложить в подготовленные стерильные банки, после чего закатать.

ЗАПРАВКА БОРЩОВАЯ

Вам понадобится: 5 кг помидоров, 1 кг свеклы, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 0,5 кг лука, 2 ст. ложки соли, 0,5 л подсолнечного масла, 1 ч. ложка лимонной кислоты.

Нарезать мелко свеклу, перец, морковь и лук, пропустить через мясорубку помидоры и проварить в течение 20 мин. Добавить соль, масло, лимонную кислоту и варить еще 20 мин. Разложить в приготовленные банки и закрыть.

БАКЛАЖАННАЯ ЗАГОТОВКА

Вам понадобится на пол-литровую банку: 450—470 г баклажанов, 1 ч. ложка соли, 1,5 ст. ложки 5-процентного уксуса.

Отобрать спелые темного цвета баклажаны. Вымыть, уложить в сковороду, накрыть крышкой и испечь их (или на железном листе). Очистить от кожицы, удалить плодоножки и уложить горячими в подготовленные банки (на 1,5 см ниже края банки), добавив соль и уксус. Наполненные банки накрыть крышками, поставить в кастрюлю с подогретой до 60 °С водой и стерилизовать в кипящей воде в течение 65—75 мин, после чего закатать.

УКСУС

ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ

Вам понадобится: 500 г свежих виноградных листьев, 100 г свежей душицы, 200 г сахара, 50 г белого хлеба, 1 л воды.

Промыть виноградные листья, залить охлажденной кипяченой водой, добавить сахар, поставить на заквашивание в стеклянной банке с широким горлом, сверху накрыть марлей. После окончания брожения готовый уксус сцедить в бутылки с узким горлышком, в которые заранее поместить веточки свежей душицы, закрыть пробками, поставить на хранение в затемненном месте.

ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Вам понадобится: 500 г ягод красной смородины, 200 г сахара, 2 л воды.

Ягоды вымыть, размять, залить охлажденной кипяченой водой, добавить сахар, поставить на сквашивание в банках с широким горлышком. После окончания процесса брожения готовый уксус процедить и слить в бутылки с узким горлышком, закрыв их пробками.

Хранить при комнатной температуре в затемненном месте.

По такому же рецепту готовится уксус из ягод белой и золотистой смородины.

ИЗ ЗЕЛЕНОГО КРЫЖОВНИКА

Вам понадобится: 1 кг незрелых ягод крыжовника, 200 г сахара, 50 г свежей зелени эстрагона, 2 л воды.

Ягоды крыжовника вымыть, размять, залить холодной кипяченой водой, добавить сахар, поместить в стеклянную банку

с широким горлышком и оставить на заквашивание при комнатной температуре. Горловину банки необходимо закрыть двойным слоем марли, чтобы был обеспечен доступ воздуха. Когда процесс брожения закончится, уксус необходимо процедить, разлить в бутылки с узким горлышком, закрыть пробкой. Готовый уксус настоять на свежих веточках эстрагона (тархуна).

Хранить следует при комнатной температуре в темном месте.

ИЗ ШИПОВНИКА

Вам понадобится: свежие листья, побеги и ягоды шиповника, 100—150 г сахара, 1 л воды.

Свежие листья и ягоды шиповника (взять в равных долях), зеленые верхушечные побеги уложить в стеклянную банку с широким горлышком. Залить охлажденной кипяченой водой, добавить сахар, накрыть марлей, оставить на сквашивание при комнатной температуре в затемненном месте. Выдержав 1,5—2 месяца, слить и процедить готовый уксус, разлить по бутылкам, укупорить пробками.

Хранить в затемненном месте при комнатной температуре.

ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Вам понадобится: листья черной смородины, 100 г сахара, 1 л воды.

Свежесобранные листья черной смородины промыть, уложить в стеклянную банку с широким горлышком, заполнив тару на 1/2 объема, залить остуженной кипяченой водой, добавить сахар. Накрыть марлей и оставить на заквашивание при комнатной температуре в затемненном месте на 2 месяца. Затем листья удалить, готовый уксус процедить, разлить в обычные бутылки и укупорить пробками.

Хранить в затемненном месте.

ИЗ ПРЯНОСТЕЙ

Вам понадобится: 1—2 веточки эстрагона, 1 стручок красного перца, зонтики укропа, фруктовый уксус.

В бутылки уложить веточки цветущего эстрагона, красный жгучий перец и зонтики укропа. Залить все фруктовым уксусом. Хранить при комнатной температуре. Использовать для маринования мяса, рыбы, как приправу к сырым и вареным овощам.

ИЗ ЯБЛОК И ЛИСТЬЕВ СМОРОДИНЫ

Вам понадобится: 500 г яблок, 500 г листьев черной смородины, 200 г сахара, 2 л воды.

Яблоки вымыть, размять. Листья черной смородины промыть. Измельченные яблоки и листья залить охлажденной кипяченой водой, добавить сахар, оставить для брожения в банках с широким горлышком. После окончания брожения уксус сцедить, разлить в бутылки с узким горлышком, закрыть пробками.

Хранить при комнатной температуре в затемненном месте.

ЯБЛОЧНО-МЕДОВЫЙ

Вам понадобится: 1 л яблочного сока, 100 г меда.

Самый высококачественный и целебный уксус можно получить только из хорошо вызревших, чистых яблок. Очень ароматный уксус получается также из диких яблок с добавлением в него меда.

Готовится яблочно-медовый уксус следующим образом: в свежеежатый яблочный сок добавить ароматный мед, полностью растворив его в соке. Яблочный сок с медом вылить в банку с широким горлышком, накрыть марлей и поставить на брожение в теплое темное место. Через 2 месяца уксус будет готов.

Появление на дне банки осадка — нормальное явление для натурального целебного уксуса.

ФРУКТОВЫЙ СО ЗВЕРОБОЕМ

Вам понадобится: стебли цветущего зверобоя, веточки эстрагона, фруктовый уксус.

Срезанные стебли цветущего зверобоя вместе с цветочками и соцветиями поместить в бутылку в виде рыхлого снопики, заполнив весь объем бутылки, добавить туда же веточки эстрагона. Залить все фруктовым уксусом.

ЯБЛОЧНЫЙ

Вам понадобится: 500 г яблок, 150 г меда (или 150 г сахара), 1 л воды, 50 г соцветий зверобоя.

Для приготовления яблочного уксуса пригодны любые яблоки, в том числе падалица.

Яблоки вымыть, удалить поврежденные места и червоточины, размять, залить охлажденной кипяченой водой, добавить сахар. Поставить на заквашивание в банки с широким горлышком. После окончания процесса брожения уксус процедить, разлить в бутылки с узким горлышком, в которые заранее поместить соцветия зверобоя. Закрыть пробками.

Хранить в затемненном месте при комнатной температуре.

Заготовки с сахаром

Консервирование сахаром — это, прежде всего, приготовление варенья, повидла, джема, конфитюра, желе, мармелада, цукатов и других сладостей из ягод, фруктов и овощей. Высокая концентрация сахара в этих консервах (около 65—67%) создает неблагоприятные условия для жизнедеятельности микроорганизмов. Таким образом, в случае снижения концентрации сахара вновь создаются благоприятные условия для их развития, поэтому надо придерживаться норм, предусмотренных технологией приготовления той или иной сладкой заготовки, указанных в соответствующих рецептах.

ПОВИДЛО

Для приготовления повидла желательно брать плоды и ягоды, содержащие много пектиновых веществ. В противном случае добавляют яблочное пюре (не менее половины объема). Повидло, приготовленное без сахара, необходимо хорошо уваривать, иначе оно может быстро испортиться.

Для повидла используют только зрелые, даже перезревшие плоды. Их перебирают, удаляют поврежденные части, тщательно моют, удаляют косточки. Подготовленные плоды разваривают с небольшим количеством воды под крышкой и протирают через сито.

Чтобы повидло не подгорело, варочную посуду (лучше всего медный таз) ставят на асбестовую прокладку или рассека-тель пламени. Варят повидло при постоянном помешивании, обычно в один прием. Однако предпочтительнее варить его в течение нескольких дней, ежедневно доводя до кипения.

Готовое повидло отделяется с ложки кусками, а при помешивании в нем остается не исчезающая сразу борозда.

АБРИКОСОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг абрикосов, 100 г сахара.

Для приготовления этого повидла нужно взять перезрелые абрикосы. Тщательно подготовленные абрикосы уваривать на слабом огне, постоянно помешивая. В самом конце варки добавить сахар. Когда сахар растворится, проверить готовность повидла: оно должно стекать с ложки, создавая непрерывную нить.

Готовое повидло расфасовать горячим по заранее подготовленным банкам, а когда остынет, закатать крышками.

СЛИВОВОЕ

Вам понадобится: 10 кг слив, 1 стакан воды, 1 стакан сахара.

Сливы разрезать пополам, залить водой и при постоянном помешивании уварить на медленном огне. Когда повидло немного загустеет, добавить сахар. Варить до готовности на слабом огне, после чего расфасовать в горячем состоянии в подготовленные подогретые сухие банки.

ЯБЛОЧНОЕ

Вам понадобится: 1 кг яблочного пюре, 550—600 г сахара.

Для приготовления повидла использовать яблоки зимних сортов.

Отобрать спелые сочные плоды, вымыть, разрезать на кусочки и поместить их в таз для варки, добавив немного воды. Разварить до мягкости и протереть через сито. Полученное пюре снова выложить в таз, добавить сахар и уваривать на

сильном огне, постоянно помешивая, до загустения. При варке на сильном огне повидло приобретает приятный кремовый цвет.

Готовое повидло разлить в банки горячим, затем остудить и закрыть.

СЛИВОВО-ЯБЛОЧНОЕ

Вам понадобится: 1,25 кг сливово-яблочного пюре, 1 кг сахара.

Приготовить пюре отдельно из слив и отдельно из яблок, а затем смешать (60 % сливового и 40 % яблочного). Эту смесь уварить 10 мин, постепенно добавив сахар и варить, непрерывно помешивая, до готовности.

Расфасовать горячее повидло в подготовленные банки, накрыть крышками, герметично укупорить, перевернуть вниз горлышком и охладить до температуры 50 °С, после чего перевернуть обратно, чтобы застывшее повидло не прилипло к крышке.

ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНОЕ

Вам понадобится: 1 кг пюре из тыквы, 1 кг пюре из яблок, 2 кг сахара, 5 г лимонной кислоты.

Очистить тыкву от кожуры и семян, порезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю, добавить немного воды и варить на слабом огне 25 мин, после чего протереть через сито. Таким же способом приготовить пюре из яблок. Смешать в кастрюле оба пюре, нагреть на слабом огне, помешивая, добавить половину сахара и уваривать в течение 20 мин. Затем добавить остальной сахар, лимонную кислоту и варить еще 20 мин.

Готовое повидло разложить в подготовленные банки горячим и сразу закрыть.

ТЫКВЕННОЕ

Вам понадобится: 6 кг тыквы, 5—5,5 кг сахара, вода, сода, лимонная кислота.

Очищенную тыкву нарезать ломтиками и погрузить на 10 мин в раствор питьевой соды. Затем сложить в таз, добавить половину сахара и 2—3 стакана воды. Варить, помешивая, до консистенции варенья. Добавить оставшийся сахар и еще воды и варить до тех пор, пока сироп не станет темным, доливая при необходимости время от времени по кружке кипятка. За 5—10 мин до окончания варки добавить лимонную кислоту.

ГРУШЕВОЕ

Вам понадобится: 1 кг груш, 400—600 г сахара, 4 г лимонной кислоты.

Спелые вымытые груши очистить от кожицы, нарезать дольками, удалив сердцевину, и положить в корзину для бланшировки или завязать в марлевый мешочек. Налить в кастрюлю 2—3 стакана воды, поместить в нее корзину с грушами и тушить на слабом огне до их полного размягчения. Пропаренные плоды протереть через сито, добавить отвар и уварить в кастрюле до половины объема, затем добавить сахар, тщательно перемешать и варить до полной готовности.

Готовое повидло разложить в подготовленные банки горячим и закрыть.

АЙВОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг пюре из айвы, 500—550 г сахара.

Чистые плоды с сочной мякотью обтереть салфеткой для удаления пушка и нарезать дольками, не удаляя семян. Промытую в проточной воде айву положить в кастрюлю и варить

в небольшом количестве воды до размягчения. Протереть айву через сито, смешать с сахаром и уваривать на сильном огне, постоянно помешивая, до загустения.

Разлить повидло горячим в подготовленные банки, когда оно полностью остынет — закрыть.

СЛИВОВО-АБРИКОСОВОЕ

Вам понадобится: сливы, абрикосы, сахар.

Из хорошо вымытых зрелых абрикосов и слив удалить косточки. Плоды ошпарить, протереть через сито и перемешать. Смесь уварить до полуготовности, затем добавить сахар и варить до готовности.

Готовое повидло переложить в банки в горячем виде, герметично укупорить и стерилизовать 0,5-литровые банки 10 мин, 1-литровые — 15—20 мин.

ВИШНЕВОЕ

Вам понадобится: вишни, вода.

Вымытые, очищенные от косточек вишни варить до полного размягчения в небольшом количестве воды, затем пропустить через мясорубку. Полученную массу уварить, постоянно помешивая, до готовности. Готовность повидла определяется так: если немного массы, положенной на бумагу, не оставит на ней влажного пятна, значит, повидло готово.

ВИШНЕВО-ЯБЛОЧНОЕ

Вам понадобится: 150 г вишневого пюре, 500 г яблочного пюре, 1 кг сахара.

Для получения хорошей консистенции повидла к вишневому пюре (60 %) добавляют пюре из свежих яблок (40%). Приготовленную смесь уварить до готовности при непрерывном

помешивании. Для того чтобы повидло было более густой консистенции, количество сахара необходимо уменьшить до 600 г на 1 кг пюре.

Готовое повидло расфасовать горячим в сухие нагретые банки, герметично закрыть и, не переворачивая банки, охладить.

ПЕРСИКОВОЕ

Вам понадобится: 2 кг персиков без косточек, 400 г сахара.

Очень спелые персики тщательно вымыть, удалить косточки, уложить в кастрюлю и варить до загустения при непрерывном помешивании. Добавить сахар, размешать и варить до полного загустения.

Готовое повидло разлить в заранее приготовленные банки.

КЛУБНИЧНОЕ ЖЕЛИРОВАННОЕ

Вам понадобится: 1 кг клубничного пюре, 0,5 кг пюре из смородины или недозрелых яблок, 1 кг сахара.

В пюре из клубники добавить пюре из смородины или из недозрелых яблок, содержащих большее количество пектина. Смешать продукты и варить до необходимой густоты. Затем горячим разложить в заранее подготовленные банки и закатать.

КЛУБНИЧНОЕ ЖЕЛИРОВАННОЕ С ЛИМОНАМИ

Вам понадобится: 2 кг клубники, 1,5 кг лимонов, 1,25 кг сахара.

Промыть и перебрать клубнику, а лимоны очистить от кожуры, оставив тонкий белый слой мякоти, и нарезать маленькими кубиками. Соединить клубнику и лимоны и поставить смесь на огонь. Когда плоды начнут выделять сок, добавлять

понемногу сахар. Варить повидло до необходимой густоты, после чего снять с огня и разлить в подогретые банки горячим. Банки нужно держать открытыми 2 дня.

КРЫЖОВНИКОВОЕ

Вам понадобится: 3 кг крыжовника, 1 — 1,5 кг меда.

Ягоды перебрать, всыпать в кастрюлю, добавить воду и варить на небольшом огне, непрерывно помешивая и растирая ягоды ложкой. Разваренный крыжовник протереть через сито. Добавить мед и варить, пока повидло загустеет.

Готовую массу разложить в подготовленные банки и закрыть.

БРУСНИЧНОЕ

Вам понадобится: 1 кг брусники, 500 г сахара, 1 стакан воды.

Положить чистые ягоды брусники в таз, добавить воду и прогревать на медленном огне до полного размягчения ягод. Разваренные горячие ягоды протереть через сито, после чего пюре выложить в таз, добавить сахар и варить до готовности, пока масса не уварится до $1/3$ первоначального объема.

КИЗИЛОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг кизилового пюре, 500 г сахара.

Отобрать крупные мясистые темно-красные плоды с сочной мякотью, оставить на 2—3 дня, затем перебрать, промыть в проточной воде, поместить в кастрюлю и варить в небольшом количестве воды до размягчения. Раздавить их и протереть через сито. Полученное пюре положить в таз, добавить сахар и варить на медленном огне, постоянно помешивая, до полной готовности.

ВИНОГРАДНОЕ

Вам понадобится: виноград, вода.

Подготовленные ягоды винограда сладких сортов раздавить, протереть через сито и уваривать на сильном огне, постоянно помешивая, до полной готовности. Если взять виноград кислых сортов, то для улучшения вкуса к виноградному можно добавить яблочное пюре: на 1 кг виноградного — 100—150 г яблочного пюре.

ЧЕРНОСМОРОДИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг ягод черной смородины, 1,25—1,5 кг сахара.

Подготовленные ягоды бланшировать в кипящей воде, поместив их в дуршлаг, после чего горячими протереть их через сито. Поместить полученное пюре в таз и, нагрев его до кипения, добавить половину сахара. Варить 15—20 мин до полного растворения сахара. Затем добавить остальной сахар и уварить до готовности.

Готовое повидло горячим расфасовать в сухие нагретые банки, закрыть крышками и перевернуть вверх дном. После охлаждения до 40—50 °С банки поставить вверх крышками.

РЯБИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг рябины, 600—700 г сахара.

Подготовленные плоды залить небольшим количеством воды, поставить на слабый огонь и варить до мягкости. Когда ягоды станут мягкими, протереть их через сито и поставить полученное пюре на огонь, немного проварить, а затем добавить сахар. Варить, постоянно помешивая, до готовности, после чего горячим разложить в подготовленные банки, остудить, а затем закрыть полиэтиленовыми крышками.

БОЯРЫШНИКОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг пюре из ягод боярышника, 300 г сахара, 1 стакан воды.

Разваренные плоды боярышника горячими протереть через сито, добавить сахар, воду и варить до готовности. После расфасовки в стерилизованные банки повидло хранить в прохладном месте.

АССОРТИ

Вам понадобится: 300 г яблок антоновка, 600 г рябины лесной, 100 г моркови, 1 — 1,5 стакана воды или яблочного сока, 600 г сахара.

Ягоды рябины, собранные после заморозков, перебрать, вымыть, опустить в кипящую соленую (20—30 г соли на 1 л) воду на 2—3 мин и сразу же промыть в холодной проточной воде. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками и бланшировать до мягкости.

Рябину, яблоки и морковь залить водой или соком и варить на умеренном огне до мягкости, после чего быстро протереть через дуршлаг. Снова поставить на огонь, варить 8—10 мин, добавить сахар и уваривать до готовности.

ОБЛЕПИХОВОЕ

Вам понадобится: 1,5 кг облепихового пюре, 1 кг сахара.

Подготовленные ягоды бланшировать, затем горячими протереть через сито. Нагреть пюре до кипения, добавить в него половину сахара и варить на протяжении 15—20 мин, затем добавить остальной сахар и уваривать повидло до полной готовности, постоянно помешивая.

Горячее пюре разлить по банкам и закрыть.

ЕЖЕВИЧНОЕ

Вам понадобится: 1 кг ежевики, 500—600 г сахара.

Подготовленные ягоды поместить в таз и размять. Смешать полученную массу с сахаром и варить, помешивая, на слабом огне. Лесная ежевика обычно не имеет аромата, поэтому в повидло можно добавить эссенцию или пюре из других видов ягод — смородины, земляники или лесной малины.

ЗЕМЛЯНИЧНОЕ

Вам понадобится: 1 кг земляники, 600 г сахара, 50 мл воды, лимонная кислота.

Перебранные ягоды раздавить, уложить в таз, добавить воды и варить до полного размягчения. Полученную массу протереть через сито, добавить в нее сахар и уваривать до готовности, а за несколько минут до снятия с огня добавить лимонную кислоту (неполную чайную ложку на 1 кг повидла).

Готовое повидло горячим разложить в подготовленные банки, охладить и закрыть крышками.

МАЛИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг малины, 600 г сахара.

Раздавить и протереть через сито отобранные ягоды, чтобы не было зернышек. Положить процеженную массу в таз, добавить сахар и варить на медленном огне, постоянно помешивая.

Готовое повидло горячим разложить в подготовленные банки.

ЛИМОННОЕ

Вам понадобится: 5 лимонов, 400 г сахара.

Теркой снять цедру с лимонов, положить ее в таз и пересыпать сахаром, туда же выдавить сок и все хорошо растереть лож-

кой. Оставить полученную массу на 12 часов. Поставить таз на слабый огонь, довести массу до кипения, отставить и дать постоять. Снова поставить на огонь, довести до кипения и так повторить не менее трех раз, постоянно снимая пену.

Готовое повидло горячим разложить в подготовленные банки, остудить и закрыть.

ЧЕРЕШНЕВОЕ

Вам понадобится: 2 кг черешни, 1 кг сахара, лимонная кислота.

Лучше взять черешню с красной мякотью, отделить от косточек, пропустить через мясорубку и поместить в таз, добавив немного воды и сахар. Смесь варить вначале на медленном, а затем на сильном огне, постоянно помешивая, до полной готовности. Плоды черешни не имеют аромата, поэтому можно добавить немного фруктовой эссенции. Перед тем как снять повидло с огня, добавить 1 г лимонной кислоты на 1 кг повидла.

Готовое повидло горячим разложить в подготовленные банки, остудить и закрыть.

ВАРЕНЬЕ

Варенье — это продукт, приготовленный из плодов или ягод, сваренных с сохранением их формы, в крепком сахарном сиропе. Варенье готовят из зрелых плодов и ягод, поскольку незрелые фрукты не имеют соответствующего вкуса и аромата, а перезрелые легко развариваются.

При варке варенья должно быть обеспечено равномерное пропитывание плодов сиропом. Поэтому предварительная обработка плодов и ягод, рекомендуемая в отдельных случаях, и соблюдение соотношения сырья и сахара являются

необходимыми условиями для получения варенья хорошего качества.

Для некоторых плодов и ягод (яблок, груш, айвы, черной смородины и др.), имеющих плотную кожицу, бланшировка и накальвание являются обязательными условиями для получения качественного варенья. Накальвание, кроме того, способствует удалению из плодов воздуха, который при нагревании вследствие расширения своего объема может прорвать кожицу плодов, нарушив их целостность.

Варка варенья состоит из двух основных процессов: варки сиропа и варки плодов или ягод в подготовленном сиропе.

Варка плодов и ягод в сиропе может быть однократной при одновременном использовании всего количества сиропа и многократной, когда плоды и ягоды заливаются частью сиропа, а примерно половина или 1/3 сиропа добавляется при последующих варках. При многократной варке плоды в сиропе в промежутках между варками несколько часов выстаиваются, таким образом обеспечивается сохранение их целостности и лучшее проникновение сахара в плоды.

Однократная варка применяется для варенья из ягод, многократная — для крупных плодов: абрикосов, слив, айвы, груш, райских яблок и др.

Сироп для варенья варят следующим образом: сахар насыпают в медный таз, эмалированную или алюминиевую кастрюлю и заливают водой в рекомендуемом для каждого вида варенья количестве. После этого смесь нагревают до полного растворения сахара, фильтруют и снова вливают в посуду для варки. В горячий сироп кладут подготовленные плоды или ягоды, затем ставят на огонь и варят определенное время.

Для определения готовности варенья на блюдечко наливают тонким слоем сироп варенья и проводят концом ложки бороздку, которая в готовом варенье не должна сразу исчезнуть. Еще один признак готовности варенья: его капля не растекается на блюдце.

ЯБЛОЧНОЕ С ЛИМОНОМ

Вам понадобится: 20 шт. яблок, 5 лимонов, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана сахара.

Вымытые и очищенные от кожицы и сердцевин яблоки натереть на терке. С лимонов снять цедру, выжать из них сок и тщательно перемешать с 4 ст. ложками сахара. На 1 стакан этой смеси нужно взять 1/2 стакана сахара и 1/2 стакана воды, сварить сироп и порциями высыпать в него яблоки. Варить варенье до тех пор, пока яблоки не станут прозрачными. Перед окончанием варки добавить измельченную цедру 1—2 лимонов.

ЯБЛОЧНОЕ С КЛЮКВОЙ

Вам понадобится: 0,2—0,6 кг яблок, 1 кг клюквы, 1,6—1,9 кг сахара, 2—2 1/2 стакана воды, цедра 1 лимона, ванилин.

Подготовленные ягоды клюквы опустить на 3 мин в кипящую воду, дать воде стечь и положить их в кипящий сахарный сироп. Варить на медленном огне.

Яблоки сладких сортов вымыть, очистить от кожицы, удалить семена, разрезать на дольки и опустить в кипящую воду на 8—10 мин. Незадолго до окончания варки ягод добавить к ним ломтики яблок. Перед самым окончанием варки в варенье добавить ванилин и цедру лимона.

ЯБЛОЧНОЕ С ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНОЙ

Вам понадобится: 1 кг яблок, 100—150 г черноплодной рябины, 1,5 кг сахара, 1 стакан воды.

Подготовить яблоки как для обычного варенья. Ягоды бланшировать в горячей воде 5—10 мин, после чего добавить к яблокам. Воду после бланшировки рябины использовать для добавления в варенье и приготовления сиропа.

Варить в 4 приема, после чего поместить в подготовленные банки и закатать.

ЯБЛОЧНОЕ С БРУСНИКОЙ

Вам понадобится: 1 кг яблок, 1 кг брусники, 2,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Перебрать и вымыть ягоды, опустить на 2—3 мин в кипящую воду для удаления горечи, дать стечь воде. Яблоки кислых сортов вымыть, очистить и разрезать на дольки.

Приготовить сироп, довести его до кипения и положить в него бруснику и яблоки. Варить в один прием до готовности, после чего разложить в подготовленные банки и закатать.

ЯБЛОЧНОЕ С ЕЖЕВИКОЙ

Вам понадобится: 1 кг яблок, 500 г ежевики, 1,5 кг сахара, 200—400 мл воды.

Вымытые, нарезанные дольками и очищенные от семян яблоки положить в кипящий сироп. Ежевику очистить от плодоножек, вымыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг, давая стечь воде. Засыпать небольшим количеством сахара и оставить на 3—4 часа, чтобы ягоды пустили сок. В кипящий сироп с яблоками добавить полученный из ежевики сок и продолжать варку. За 5—7 мин до окончания варки ягоды тоже опустить в кипящий сироп с яблоками.

Готовое варенье разложить в подготовленные банки и закрыть.

ИЗ РАЙСКИХ ЯБЛОК

Вам понадобится: 1 кг райских яблок, 1 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Вымытые и перебранные яблоки наколоть и бланшировать в кипящей воде 3—5 мин, после чего охладить в холодной воде. Поместить яблоки в таз, залить кипящим сахарным сиропом и выдержать 4 часа. Затем снова варить 15 мин, снова выдержать 4 часа и повторить процедуру еще раз. После 4-часовой выдержки варенье уварить до готовности.

Готовое варенье горячим поместить в подогретые сухие банки и закатать. Перевернуть банки вниз горлышком до полного остывания.

ГРУШЕВОЕ

Вам понадобится: 1 кг груш, 1,2—1,3 кг сахара, 4 г лимонной кислоты, 0,5 л воды.

Мелкие груши можно варить целыми, крупные — очистить от кожицы, порезать дольками, удалив сердцевину. Опустить в кипящую воду на 10—15 мин, после чего сразу охладить в холодной воде. Приготовить сироп, залить им плоды и выдержать 3—4 часа, после чего поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить 5—7 мин, затем отставить и дать остыть. Так повторить 2—3 раза, после чего варить до готовности.

АЙВОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг айвы, 1 кг сахара, 1 стакан воды, 1/3 ч. ложки лимонной кислоты, ванилин.

Вымытую айву почистить, удалить сердцевину и порезать дольками. Положить дольки в таз для варки, залить водой, чтобы она только покрывала плоды, и варить до мягкости, после чего айву вынуть шумовкой, а отвар процедить, влить его в таз для варки, добавить сахар и приготовить сироп.

В кипящий сироп положить сваренную айву. Продолжать варку на умеренном огне до тех пор, пока дольки не станут прозрачными, а сироп не приобретет красноватый цвет.

АБРИКОСОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг абрикосов, 1,5 кг сахара, 1,5 стакана воды, 3 г лимонной кислоты.

Вымытые абрикосы наколоть в нескольких местах. Приготовить сироп, залить им абрикосы и оставить в таком виде на сутки. На другой день сироп слить, прокипятить его, снова залить им абрикосы и еще раз оставить на сутки. На третий день в этом сиропе варить абрикосы, пока они не станут прозрачными. В конце варки с варенья снять пену, добавить лимонную кислоту.

АБРИКОСОВОЕ С ЯДРАМИ

Вам понадобится: 1 кг абрикосов, 400 г сахара, 400 мл воды.

Тщательно вымыть абрикосы, сделать аккуратные надрезы и вынуть косточки. Косточки расколоть, вынуть ядра и вставить их в абрикосы. Приготовить сироп и залить им подготовленные абрикосы с ядрами. На следующий день сироп слить, закипятить его, снова влить в абрикосы, дать постоять еще сутки. На третий день абрикосы в сиропе сварить до готовности.

Абрикосы в готовом виде будут прозрачными.

ИЗ УРЮКА

Вам понадобится: 500 г абрикосов, 1 кг сахара, 800 г воды, цедра 2 лимонов.

Залить сушеные абрикосы водой и оставить на 20 мин, промыть несколько раз холодной водой и оставить на 5—6 часов. Вынуть косточки, расколоть, вынуть из них ядра, а плоды разрезать на дольки.

В воду, в которой были замочены плоды, насыпать сахар, сварить сироп и, когда он закипит, добавить дольки абрикосов

с ядрами. Варить приблизительно 10 мин. В кипящее варенье добавить цедру лимонов и варить еще 10 мин.

ИЗ КУРАГИ

Вам понадобится: 500 г кураги, 1 кг сахара, 800 мл воды, цедра 2 лимонов.

Курагу залить холодной водой и оставить на 15 мин, после чего промыть, снова залить водой и оставить на несколько часов. Вынуть и нарезать дольками, а воду, в которой замачивалась курага, использовать для приготовления сиропа.

Опустить в кипящий сироп нарезанную курагу и варить 10 мин, после чего добавить нарезанную тонкой соломкой цедру лимонов и варить еще 10 мин.

СЛИВОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг слив, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Не совсем спелые желтые сливы вымыть, проколоть в нескольких местах и положить в кастрюлю. Сварить сироп и залить горячим сиропом подготовленные сливы. Оставить на сутки, затем сироп слить, прокипятить, снова залить сливы и оставить еще на сутки. На третий день в этом сиропе варить сливы до готовности в 5 заходов.

ВИШНЕВОЕ

Вам понадобится: 1 кг вишни, 1,3 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Тщательно промытые ягоды с косточками залить кипящим сиропом и оставить на несколько часов. Затем сироп слить, закипятить его и кипящим сиропом залить ягоды. Варить 5 мин, отставить на 5 часов, после чего варить до готовности.

Горячее варенье разлить в подготовленные банки и закатать.

ЧЕРЕШНЕВОЕ

Вам понадобится: 1 кг черешни, 1,5 кг сахара, 800 мл воды, 20 г лимонной кислоты.

Приготовить сироп и опустить в него подготовленные черешни без косточек, кипятить на медленном огне 5—10 мин, затем снять с огня. Оставить на несколько часов, после чего варить до нужной густоты, а за несколько минут до окончания варки добавить лимонную кислоту.

Разлить горячее варенье в подготовленные банки и закатать.

ИЗ БЕЛОЙ ЧЕРЕШНИ

Вам понадобится: 1 кг белой черешни, 1 кг сахара, 1 стакан воды, 1—2 лимона, грецкие орехи.

Из вымытой черешни вынуть косточки, а вместо них положить маленькие кусочки грецких орехов. Приготовить сироп и залить им черешни, добавив нарезанный мелко лимон. Варить в три приема по 5 мин с момента закипания, с промежутком между варками по несколько часов.

ОРЕХОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг зеленых грецких орехов, 500 г сахара, ванилин, корица, гвоздика.

Каждый орешек проколоть вилкой в нескольких местах и вставить по 1 гвоздичке. Залить орехи холодной водой и оставить так на 10 дней, меняя воду 2 раза в день. На 10-й день орехи довести до кипения и поварить на протяжении 15 мин, после чего на 1 сутки снова замочить их в холодной воде, затем откинуть на дуршлаг и обсушить.

Сварить сироп, добавить в него ванилин и корицу и влить его в орехи. Оставить на 1 день, после чего вынуть орехи, а сироп уварить до густоты. Так повторять на третий и четвер-

тый день. Когда сироп хорошо загустеет, положить в него орехи и варить 10 мин.

Готовое варенье разложить в подготовленные стерильные банки и закрыть пергаментной бумагой.

ИНЖИРОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг инжира, 1,2 кг сахара, 200 г воды. Зрелые плоды инжира вымыть и бланшировать в кипящей воде в течение 5 мин. Залить горячим сиропом и оставить на 3—4 часа, после чего сироп слить, довести до кипения и кипятить его 5 мин. Снова залить плоды и оставить уже на 8 часов. Через указанное время варить инжир до готовности.

РЯБИНОВОЕ

Вам понадобится: 400 г подмороженной рябины, 300 г сахара, 1—1,5 стакана воды.

Снятые с кисточек подмороженные 2—3 морозами ягоды рябины залить холодной водой и оставить на сутки, чтобы они разбухли, после чего откинуть на дуршлаг и дать обсохнуть. Сварить сироп, положить в него рябину и варить до готовности. Ягоды вынуть и уложить в подготовленные стерильные банки, а сироп уварить до густоты и горячим вылить на ягоды. Когда варенье остынет, банки закатать.

ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Вам понадобится: 1 кг черноплодной рябины, 1,3 кг сахара, 2 стакана воды.

Ягоды вымыть и бланшировать в кипящей воде 3—5 мин, охладить в холодной воде и дать подсохнуть. Приготовить сироп из воды и половины сахара и залить кипящим сиропом

ягоды, довести до кипения, помешивая, кипятить около 5 мин, затем снять с огня и оставить на 10 часов. После этого добавить оставшийся сахар, размешать и варить с небольшими промежутками до готовности.

ВИНОГРАДНОЕ

Вам понадобится: 1 кг винограда, 1—1,5 кг сахара, 400 мл воды, 2—3 г лимонной кислоты, ванилин на кончике ножа.

Плоды нужно взять с плотной мякотью. Виноград отделить от кисточек, хорошо промыть в холодной воде, после чего бланшировать в кипящей воде в течение 1 мин. Ягоды откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и затем опустить в кипящий сироп, а когда закипит — отставить на 6—8 часов. Сироп слить, закипятить и снова погрузить в него ягоды. Снова закипятить и оставить на такое же время. В третий раз варенье довести до готовности на слабом огне, добавив в конце варки ванилин и лимонную кислоту.

При варке варенья из винограда зеленых сортов в воду для бланширования добавить несколько свежих листьев вишни, чтобы цвет ягод не изменился.

Варенье разложить в подготовленные банки горячим и закатать.

БАРБАРИСОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг барбариса, 3 кг сахара, 7,5 стакана воды.

Булавкой удалить из ягод барбариса зернышки. Сварить сироп и в кипящий сироп опустить подготовленные ягоды. Варить на медленном огне на протяжении 20—25 мин, постоянно снимая пену. Загустевшее варенье снять с огня и, после того как оно остынет, разложить в банки и закрыть.

ШЕЛКОВИЧНОЕ

Вам понадобится: 1 кг шелковицы, 1,2 кг сахара, 400 мл воды, 2—3 г лимонной кислоты.

Подготовленные ягоды поместить в таз, залить горячим сиропом, закипятить. Проварить на медленном огне 5 мин и охладить. Второй раз поварить 8—10 мин и снова дать варенью остыть на протяжении 10—15 мин. В третий раз варить варенье до готовности. В конце варки в варенье добавить лимонную кислоту и разлить кипящее варенье в банки.

ОБЛЕПИХОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг облепихи, 1,5 кг сахара, 500—600 мл воды.

Подготовленные ягоды бланшировать в течение 5 мин в кипящей воде, затем откинуть на дуршлаг, а на этой же воде приготовить сахарный сироп и профильтровать его. В кипящий сироп поместить ягоды и варить до готовности, периодически снимая пену.

Готовое варенье разлить по банкам горячим и закрыть.

КИЗИЛОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг кизила, 1—1,1 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Подготовленный кизил положить в горячую воду (90 °С) на 3—5 мин, затем охладить в холодной воде и дать воде стечь. Приготовить сироп и охладить его, после чего залить этим сиропом кизил и оставить на 10 часов.

Сироп слить, довести до кипения и дать ему остыть. Затем снова залить плоды и оставить на 10 часов. Так повторить 3 раза. Потом сироп нагреть до кипения, опустить в него ягоды и варить до готовности.

При варке сиропа сахар класть в два приема, вначале одну часть, затем оставшуюся. Если кизил сухой, то воды можно взять чуть больше.

КАЛИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг калины, 1,2 кг сахара, 300 мл воды.

Подготовленную калину опустить в кипящую воду на 3—5 мин, после чего вынуть и дать стечь воде. Приготовить сахарный сироп, горячим сиропом залить ягоды и выдержать 10 часов. После этого варить варенье до готовности, периодически снимая пену.

Готовое варенье разлить по банкам и закрыть.

КЛЮКВЕННОЕ

Вам понадобится: 1 кг клюквы, 1,6 кг сахара, 2—2,5 стакана воды.

Подготовленную клюкву опустить в кипяток на 1 мин и сразу же переложить в кипящий сироп, затем снять с огня. Выдерживать ягоды в сиропе в течение 8 часов, после чего варить до готовности.

Готовое варенье разложить в подготовленные стерилизованные банки и закрыть.

БОЯРЫШНИКОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг ягод боярышника, 1 кг сахара, 300 мл воды, 2 г лимонной кислоты, ванилин на кончике ножа.

Помытые и перебранные ягоды сложить в эмалированную емкость, залить горячим сиропом и оставить на 10 часов, после чего уварить до нужной консистенции. В конце варки для улучшения вкуса добавить лимонную кислоту и ванилин.

Горячее варенье разлить в подготовленные стерильные банки, закрыть крышками, перевернуть и после остывания поставить на хранение в прохладное место.

БУЗИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг бузины черной, 1 кг сахара.

Подготовленные ягоды поместить в таз, пересыпая их сахаром, и оставить на 6—8 часов, чтобы ягоды пустили сок. После этого поставить таз на маленький огонь и варить до готовности, постоянно помешивая.

ШИПОВНИКОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг ягод шиповника, 2 кг сахара, 1 л воды, сок 1 лимона.

Подготовленные ягоды опустить в кипящую воду и кипятить, пока они не станут мягкими. Воду слить, а ягоды обдать холодной водой, после чего залить сахарным сиропом комнатной температуры, дать постоять, прокипятить, снять пену и снова дать постоять. Повторить еще два раза. При третьей варке добавить в варенье сок лимона.

Готовое варенье разлить в банки и закатать.

ИЗ ЛЕПЕСТКОВ ШИПОВНИКА

Вам понадобится: 100 г лепестков шиповника, 700 г сахара, 1 л воды, 1 г лимонной кислоты.

Лепестки шиповника тщательно вымыть, дать стечь воде, после чего залить горячим сахарным сиропом. Кипятить на медленном огне в течение 40 мин, а затем добавить лимонную кислоту.

Готовое варенье разлить в заранее подготовленные банки, закатать и хранить в прохладном месте.

РОЗОВОЕ

Вам понадобится: 0,5 кг лепестков роз, 1,25 кг сахара, 1 ч. ложка лимонной кислоты, 1 стакан воды.

Лепестки тщательно вымыть, дать стечь воде. Приготовить раствор из половины сахара, 50 г воды и 1 ч. ложки лимонной кислоты. Залить этим раствором лепестки и, тщательно перемешав, оставить в эмалированной посуде на 4—6 часов. Из остального сахара и воды приготовить сироп, опустить в него подготовленные лепестки и варить в течение 15 мин до готовности.

КРЫЖОВНИКОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг крыжовника, 1,5 кг сахара, 100 мл воды.

Вымыть и перебрать ягоды, удалить плодоножки и наколоть каждую ягоду в нескольких местах. Опустить подготовленные ягоды в холодную воду и выдержать их в течение получаса. После этого ягоды залить горячим сахарным сиропом и варить на умеренном огне до готовности.

Готовое варенье переложить в подготовленные стерилизованные банки и закатать.

«ЦАРСКОЕ»

Вам понадобится: 1 кг крыжовника, 1,5 кг сахара, 400 мл воды, вишневые листья.

Отобрать недоспелые плоды крыжовника, удалить у них плодоножки и тщательно вымыть в большом количестве воды. На каждой ягоде сделать небольшой надрез и аккуратно удалить семена. Снова помыть крыжовник, сложить в емкость и залить холодной водой на 5—6 часов, переложив слои ягод вишневыми листьями. Вымоченный в воде крыжовник сложить в дуршлаг, обсушить, а затем опустить в закипевший

и снятый с огня сироп, выдержать в нем ягоды около 3—4 часов, затем варить.

Варится такое варенье в несколько приемов по 5—7 мин, причем его надо очень быстро охлаждать после каждой варки, ни в коем случае не накрывая.

Готовое варенье разложить в подготовленные стерилизованные банки и закатать.

«ИЗУМРУДНОЕ»

Вам понадобится: 1 кг крыжовника, 1,4 кг сахара, 600 мл воды, 100 г вишневых листьев.

Свежие, тщательно вымытые листья вишни залить водой, довести до кипения и процедить. Подготовленные крупные и средние ягоды крыжовника залить вишневым отваром и поставить в холодное место на 10—12 часов. После этого раствор слить и приготовить на нем сахарный сироп. Горячим сиропом залить ягоды и варить в течение 15 мин. За несколько минут до окончания варки в варенье добавить несколько свежих вишневых листьев.

Готовое варенье сразу же разложить в подготовленные стерилизованные банки и закатать.

МОРОШКОВОЕ С МЕДОМ

Вам понадобится: 1 кг морошки, 1,5 кг меда, 500 мл воды.

Для варенья пригодны неперезревшие ягоды. Из меда и воды сварить достаточно густой сироп, добавить ягоды и трижды довести до кипения, снимая каждый раз с огня. Затем, при слабом кипении, удаляя пену, довести варенье до полной готовности.

Расфасовать готовое варенье в подготовленные банки и после полного охлаждения закрыть крышками.

ЧЕРНИЧНОЕ

Вам понадобится: 1 кг черники, 800 г сахара, 200 мл воды.

Спелые ягоды тщательно вымыть, высыпать в приготовленный кипящий сироп и варить в течение 20 мин на очень слабом огне, периодически снимая пену.

Готовое варенье разлить горячим в подготовленные банки и закатать.

МАЛИНОВОЕ (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: 1 кг малины, 1,5 кг сахара, 800 мл воды.

Подготовленную малину поместить в таз и залить приготовленным сахарным сиропом на 3—4 часа. Сироп слить в другую посуду и, прокипятив его в течение 5—7 мин, снова залить им малину. Аккуратно встряхнуть таз, чтобы ягоды утонули в сиропе, и снова поставить варить.

Варить до готовности при легком кипении, после чего разлить в подготовленные стерилизованные банки и закатать.

МАЛИНОВОЕ (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: 1 кг малины, 1 кг сахара, 3 г лимонной кислоты.

Засыпать подготовленные ягоды половиной сахара, взятого для варки варенья, и поставить в холодное место на 6—8 часов. Образовавшийся сок слить, добавить остальной сахар, сварить сироп и немного его охладить. Затем положить в сироп малину, осторожно встряхнуть, чтобы ягоды полностью погрузились в жидкость, и поставить варить до готовности. Перед окончанием варки добавить лимонную кислоту.

Готовое варенье разлить в подготовленные банки.

ЧЕРНОСМОРОДИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг черной смородины, 1 кг сахара.

Тщательно вымытые ягоды выложить в кастрюлю, засыпать сахаром и нагревать на очень слабом огне, постоянно помешивая. Варенье снять с огня до появления пены, выложить в подготовленные стерилизованные банки и закатать, после чего хранить в прохладном месте.

КРАСНОСМОРОДИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг смородины, 1,5—1,75 кг сахара, 2 стакана воды.

Ягоды промыть и бланшировать в кипящей воде 2—3 мин. Это нужно для того, чтобы кожица стала более проницаемой для сахара, тогда варенье получится лучшего качества. Приготовить сироп и залить им ягоды, сразу поставить на огонь, варить до готовности, время от времени снимая с огня на 3—5 мин и удаляя образующуюся пенку.

ЗЕМЛЯНИЧНОЕ

Вам понадобится: 1 кг земляники, 1 кг сахара, 200 мл воды, 15 г лимонной кислоты.

Подготовленную землянику уложить в стеклянную емкость, пересыпая сахаром. Выдержать смесь в холодном месте в течение 10 часов, чтобы земляника пустила сок. Полученный сок с сахаром процедить и разбавить водой. Варить такой сироп на сильном огне в течение 5—7 мин, затем добавить в него землянику и варить до необходимой густоты. За несколько минут до окончания варки добавить лимонную кислоту.

Готовое варенье разложить в подготовленные стерилизованные банки и закатать.

КЛУБНИЧНОЕ

Вам понадобится: 1 кг клубники, 1 кг сахара, сок 2 лимонов.

Плоды средней величины тщательно промыть в проточной воде, очистить и засыпать большей частью сахара. Оставить ягоды на несколько часов, чтобы они пустили сок, после чего поставить на огонь, дать покипеть на слабом огне в течение 10 мин, снять и добавить оставшийся сахар.

Через 5 часов варенье доварить до необходимой густоты. За несколько минут до окончания варки в варенье добавить лимонный сок.

БРУСНИЧНОЕ

Вам понадобится: 1 кг брусники, 2 кг сахара, 200 мл воды.

Тщательно вымытую и перебранную бруснику варить в небольшом количестве воды в течение 10—15 мин. Плоды вынуть, долить воду, добавить сахар и приготовить сироп. Положить бруснику в сахарный сироп и варить до готовности на умеренном огне.

Готовое варенье разлить в подготовленные банки, закрыть и поставить на хранение в прохладное место.

ЕЖЕВИЧНОЕ С КЛУБНИКОЙ И ЗЕМЛЯНИКОЙ

Вам понадобится: 1 кг смеси ягод, 1,5 кг сахара, 1—2 г лимонной кислоты.

Помытые и тщательно очищенные ягоды положить в таз, пересыпать сахаром и оставить на несколько часов при комнатной температуре. Когда ягоды пустят сок, поставить на умеренный огонь и постоянно помешивать до полного растворения сахара. После этого огонь немного усилить и варить

ягоды в течение 15—20 мин, постоянно снимая появляющуюся пену. За несколько минут до окончания варки в варенье добавить лимонную кислоту.

Готовое варенье сложить в стерилизованные банки и закатать.

ЕЖЕВИЧНОЕ С МАЛИНОЙ И ТУЛОВЫМИ ЯГОДАМИ

Вам понадобится: 1 кг ягод в равной пропорции, 1,5 кг сахара.

Подготовленные ягоды пересыпать сахаром и оставить на несколько часов, чтобы они пустили сок. Поставить на огонь и варить на слабом огне в течение 5—10 мин, затем отставить на такое же время. Так чередовать несколько раз до полной готовности варенья, снимая при варке образующуюся пену.

После того как варенье сварится, его нужно по возможности быстро охладить. Для этого можно емкость с вареньем поставить в другую емкость с холодной водой и периодически менять воду.

Охлажденное варенье разложить по стерилизованным банкам и закатать.

АНАНАСОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг ананасов, 2,5 кг сахара, 1,2 л воды.

Очищенные и нарезанные ломтиками ананасы положить в банку. Приготовить сироп густой консистенции, остудить и залить им ананасы. Оставить на сутки, после чего слить сироп в отдельную посуду и прокипятить 2—3 раза, каждый раз давая ему остыть. Остывшим сиропом залить ананасы. Через два дня процедуру повторить, затем выполнить ее еще 2 раза, после чего банки закатать.

ЛИМОННОЕ

Вам понадобится: 1 кг лимонов, 1,5 кг сахара, 400 г воды.

Очищенные от кожицы лимоны бланшировать в кипящей воде в течение 20 мин, охладить в холодной воде и нарезать кружочками или дольками, удаляя при этом семена. Нарезанные лимоны погрузить в горячий сахарный сироп и варить несколько минут. Когда сироп остынет, слить его, кипятить 15—20 мин и залить им лимоны. Этот процесс повторить еще раз через 1 час и уже в сиропе варить лимоны 15—20 мин на слабом огне.

Готовые лимоны разложить в подготовленные банки и закрыть.

АПЕЛЬСИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг апельсинов, 1,5 кг сахара, 700 мл воды.

Апельсины варить в течение 4—5 часов до размягчения, периодически доливая воду. Приготовить сироп из воды и 300 г сахара. Остывшие апельсины нарезать кусочками и залить сиропом, после чего оставить на 1 день. Сироп слить, всыпать в него 100 г сахара, довести до кипения и, немного остудив, залить апельсины. Снова оставить на день. Повторить так 4 раза.

Готовое варенье разложить в стерилизованные банки и закатать.

АПЕЛЬСИНОВО-ЛИМОННОЕ

Вам понадобится: 8 апельсинов, 6 лимонов, сахар по необходимости.

Положить на блюдо доску и порезать 8 апельсинов и 2 лимона дольками, а сок слить, чтобы можно было его использо-

вать. Нарезанные цитрусовые взвесить и замочить их на сутки в холодной воде, которой должно быть в 3 раза больше, чем фруктов. Поставить цитрусовые в этой же воде на огонь и кипятить на протяжении 20 мин, затем снять с огня и поставить в холодное место на сутки. Добавить к варенью сок 4 лимонов, предварительно взвесив и добавив такое же количество сахара, и варить на протяжении 30 мин.

Готовое варенье разложить в подготовленные банки. Когда варенье остынет, то станет желеподобным.

ИЗ КОРОЧЕК АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ ЛИМОНОВ

Вам понадобится: 1 кг цитрусовых (лимонов или апельсинов), 800 г сахара, 0,5 л воды.

Апельсины очистить, а кожуру некрупно нарезать. Сварить сахарный сироп, опустить в него корки, довести до кипения, остудить и разложить в банки, после чего закатать.

МАНДАРИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг мандаринов, 1,5 кг сахара, 400 мл воды.

Отсортировать мелкие, не совсем созревшие плоды и целыми бланшировать их в воде при температуре 90—95 °С в течение 15 мин, после чего погрузить в холодную воду и выдержать в ней 12 часов, меняя воду два раза. После этого плоды разрезать на половинки, залить горячим сахарным сиропом и оставить в нем на 8 часов. Затем подогреть до кипения и варить при слабом кипении первый раз в течение 15 мин, затем охладить и опять выдержать 8 часов, после чего снова варить 10 мин. Такую варку производить в четыре приема, до готовности.

Готовое варенье в горячем состоянии расфасовать в подготовленные сухие банки, закатать и охладить, не переворачивая их.

АРБУЗНОЕ

Вам понадобится: 400 г арбузной мякоти, 800 г сахара, 1 стакан воды, 3 лимона.

Арбузную мякоть без семян порезать на кусочки, поместить в кастрюлю с небольшим количеством воды и сварить до мягкости. На терке снять с лимонов цедру, затем выдавить сок. Приготовить сироп из половины сахара, стакана воды и сока лимонов, добавить к нему цедру и соединить с арбузной массой. Варить на слабом огне, постепенно добавляя оставшийся сахар, до загустения варенья.

Горячее варенье разложить в подготовленные банки и закатать.

ДЫННОЕ

Вам понадобится: 1 кг дыни, 1 кг сахара, 400 мл воды, ванилин, лимонная кислота.

Очищенную от кожуры и семян дыню нарезать кубиками со сторонами 2—3 см. Бланшировать в кипящей воде 3—5 мин, в зависимости от спелости, и охладить.

Перед варкой кусочки дыни залить сиропом. Часть сиропа оставить для последующей заливки. Варить в 3 приема с перерывом в 8 часов, добавляя перед каждой очередной варкой сироп. Перед последней варкой добавить ванилин и лимонную кислоту.

ТЫКВЕННОЕ

Вам понадобится: 1 кг мякоти тыквы, 1,4 кг сахара, 300 мл воды, 1 лимон.

Подготовленную тыкву нарезать маленькими кубиками (1,5 х 1,5 см). Приготовить сироп из воды и сахара, добавить сок лимона и опустить в сироп тыкву.

Варить варенье нужно в 2—3 приема, давая отстояться по несколько часов между варками для лучшего пропитывания кусочков тыквы сиропом.

КАБАЧКОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг кабачков, 1 кг сахара, 0,1 л воды, 1 лимон.

Кабачки очистить и порезать кубиками. Сварить сахарный сироп, добавить в него кусочки кабачков и варить на медленном огне. После того как варенье закипит, добавить в него очень мелко порезанный лимон с кожурой.

Время варки варенья приблизительно 50 мин. Готовое варенье приобретает вкус ананаса.

КАБАЧКОВОЕ С БРУСНИКОЙ

Вам понадобится: 1 кг кабачков, 1,3 кг сахара, 0,1 л воды, 0,3 кг брусники.

Очистить от кожуры кабачки, вымыть ягоды. Приготовить сироп, а когда он закипит, добавить в него кабачки, порезанные кубиками, и ягоды. Варить на медленном огне как обычно, до прозрачности кабачков.

ТОМАТНОЕ (ИЗ СПЕЛЫХ ПОМИДОРОВ)

Вам понадобится: 1 кг помидоров, 1,2 кг сахара, 0,2 л воды, ванилин по вкусу.

Подготовить мелкие помидоры, обязательно целые и твердые, накалывать их не надо. Положить их в кипящий сироп и кипятить в течение 30 мин, после чего поставить в прохладное место на сутки. Снова прокипятить, снять пену, добавить ванилин и оставить на сутки. На третий день, осторожно помешивая, доварить до готовности.

ТОМАТНОЕ (ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ)

Вам понадобится: 1 кг помидоров, 1,5 кг сахара, 0,2 л воды, 2 г лимонной кислоты, ванильный сахар и лимонная цедра по вкусу.

Небольшие мясистые зеленые помидоры осторожно очистить от семян маленькой ложечкой и бланшировать в кипящей воде 3—4 мин. После этого помидоры залить сахарным сиропом и оставить на 10—12 часов. Затем помидоры поставить на сильный огонь и варить до готовности. В конце варки добавить лимонную кислоту и ванилин.

МОРКОВНОЕ

Вам понадобится: 1 кг моркови, 1,2 кг сахара, 1 ч. ложка лимонной кислоты, ванилин по вкусу. *Для сиропа:* 300 г воды, 1 кг сахара.

Морковь очистить, промыть, нарезать кружочками толщиной до 1 см. Сварить до мягкости и остудить. Из сваренной моркови можно вырезать звездочки, колесики, ромбики и т. д., чтобы варенье было красивым.

Приготовить сироп и кипящим сиропом залить морковь, варить 5 мин и снять с огня. Через 8 часов снова довести до кипения, добавить сахар и варить до тех пор, пока морковь не станет прозрачной, а сироп — густым. В конце варки добавить лимонную кислоту. Когда варенье немного остынет, добавить ванилин по вкусу.

ОДУВАНЧИКОВОЕ

Вам понадобится: 1 л воды, 250 шт. цветков одуванчика, 1 кг сахара, 1 ч. ложка лимонной кислоты.

Цветки одуванчика залить водой, сутки настаивать, после чего процедить через марлю, сложенную в два слоя. В настой до-

бавить сахар и варить 1 час 20 мин. В конце варки добавить лимонную кислоту.

Цветки одуванчика лучше собирать с 12 до 13 часов: в это время в них больше нектара.

ПЮРЕ

Пюре — это протертая или дробленая плодовая масса, которая в дальнейшем используется для приготовления соков с мякотью, кондитерских изделий, различных третьих блюд и др. Для пюре пригодны плоды любого качества, лишь бы они годились в пищу. Форма, величина, окраска плодов существенной роли не играют.

Подготовка плодов к консервированию включает мойку, отбраковку непригодных в пищу плодов и нагревание. При нагревании ткани плодов размягчаются, а потому их легче протирать. Нагревание способствует также улучшению качества пюре. Нагреть плоды можно несколькими способами: разваривать в воде, пропаривать и тушить.

Разваривают плоды в кастрюле под крышкой. Плоды заливают небольшим количеством воды. Вода под крышкой быстро закипает, и образующийся пар распаривает плоды. Хорошо распаренные плоды хорошо перекладываются деревянной лопаткой.

Для нагревания паром плоды помещают в дуршлаг или марлевый мешок, который вставляют в кастрюлю и накрывают крышкой. На дно кастрюли наливают воду, причем так, чтобы ее уровень не доходил до уровня плодов на 2—4 см. Под действием пара, образующегося при кипении воды, плоды размягчаются. При этом способе нагревания потери питательных веществ минимальны.

Для тушения плоды укладывают на противень, в кастрюлю или таз и пекут в печи или духовке до готовности.

Подготовленные одним из перечисленных способов плоды протирают через специальное протирачное приспособление, дуршлаг или сито с размером отверстий 1—1,5 мм. Ягоды с мелкими семенами лучше всего протирать через волосяное сито, чтобы отделить семена.

Консервируют пюре способом горячего разлива или пастеризацией (с последующей закаткой), в зависимости от величины тары.

ЯБЛОЧНОЕ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 1,5 кг яблок.

Свежие яблоки вымыть, нарезать дольками и вместе с семенами распарить в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды. Когда яблоки разварятся, массу протереть через сито, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С: 1-литровые банки — 25 мин, 2-литровые — 40 мин, 3-литровые — 50 мин.

ЯБЛОЧНО-СЛИВОВОЕ

Вам понадобится: 650 г яблочного пюре, 350 г сливового пюре.

Приготовленное яблочное и сливовое пюре смешать, подогреть, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С от 25 до 50 мин, в зависимости от емкости банок.

ЯБЛОЧНО-ТЫКВЕННОЕ

Вам понадобится: 1 кг яблок, 1 кг тыквы, 1 ч. ложка тертой лимонной или апельсиновой цедры, сахар по вкусу.

Яблоки, не очищая, разрезать на дольки, соединить с нарезанной кусочками тыквой и варить на пару (в кастрюле-паро-

варке или соковарке) 10—15 мин до мягкости. Горячую массу протереть через дуршлаг или сито, добавить цедру.

Готовое пюре, перемешивая, прогреть до 90 °С и немедленно уложить в подготовленные банки. Пастеризовать при 90 °С литровые банки 10—12 мин.

ЯБЛОЧНО-ЗЕМЛЯНИЧНОЕ

Вам понадобится: 800 г яблочного пюре, 200 г земляничного пюре.

Приготовленное яблочное и земляничное пюре смешать, подогреть, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С: литровые банки — 25 мин, 2-литровые — 40 мин, 3-литровые — 50 мин.

Таким же способом можно приготовить и пюре из яблок с малиной.

ГРУШЕВОЕ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 1—1,2 кг груш.

Для пюре надо взять зрелые сладкие душистые груши. Груши промыть, очистить от сердцевин и кожицы, нарезать дольками, потушить с небольшим количеством воды до мягкости. Когда они разварятся, протереть их в горячем виде через сито или пропустить через мясорубку.

Полученное пюре довести до кипения. Подготовленные банки сразу же заполнить до верха и немедленно закатать.

ПЕРСИКОВОЕ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 1—1,2 кг персиков. Промыть зрелые сочные персики, обсушить на полотенце. Аккуратно снять (срезать) верхнюю кожицу и вырезать косточки. Пропустить через мясорубку. Пюре разложить в подготовлен-

ные банки, поставить в кастрюлю с подогретой водой, постепенно довести ее до кипения и стерилизовать в кипящей воде литровые банки 20 мин.

СЛИВОВОЕ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 1,2 кг свежих слив.

Зрелые сладкие сливы с хорошо отделяющейся косточкой промыть, разрезать пополам, удалить косточки. Половинки слив уложить в кастрюлю, влить немного воды (1 стакан воды на 1 кг половинок слив), закрыть крышкой и проварить на слабом огне 5—8 мин с момента закипания. Перемешивать, чтобы сливы не подгорели. Горячие сливы протереть через волосяное сито или пропустить через мясорубку.

Готовое пюре разлить в подготовленные литровые банки и стерилизовать в кипящей воде 10 мин. Банки закатать и перевернуть вверх дном.

Можно обойтись и без стерилизации. В этом случае протертые сливы поместить в эмалированную кастрюлю, довести до кипения, сразу же сверху разлить в сухие подготовленные стерилизованные банки, герметично закрыть, перевернуть вверх дном и оставить на сутки.

АБРИКОСОВОЕ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 1,2 кг свежих абрикосов.

Зрелые сладкие абрикосы разделить на половинки, удалить косточки, протереть через сито или пропустить через мясорубку, к которой прикреплено ситечко. Пюре будет более нежным, если взбить его миксером.

Пюре прогреть, не доводя до кипения, разложить в сухие стерилизованные банки и стерилизовать в кипящей воде

10 мин. Банки немедленно закатать крышками, перевернуть и оставить на сутки.

АЛЫЧОВОЕ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 1,2 кг свежих плодов алычи.

Для пюре использовать кислые зеленые плоды в стадии созревания. Перебрать, удалить плодоножки, хорошо промыть, переложить в эмалированную кастрюлю, залить небольшим количеством крутого кипятка или прогретого малинового сока, плотно закрыть крышкой и варить 8—10 мин на сильном огне, чтобы плоды растрескались.

Горячую алычу переложить порциями в эмалированный дуршлаг и протирать деревянной ложкой, пока в дуршлаге не останутся только косточки и шкурки плодов. Пюре довести до кипения и сразу разложить в сухие горячие стерилизованные банки, немедленно закатать, перевернуть вверх дном и оставить на сутки.

Для аромата в каждую банку можно положить сверху веточку базилика или пеларгонии, но предварительно надо промыть их в кипяченой воде и хорошо обсушить. Если пюре из алычи предполагается использовать как приправу к супам, соусам, вторым блюдам, то для аромата в каждую банку можно положить мелко нарезанный укроп, петрушку или сельдерей.

ЗЕМЛЯНИЧНОЕ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 1,5 кг свежих ягод земляники.

Перебрать спелую землянику и промыть в дуршлаге под слабым холодным душем. Обсушить ягоды на полотенце и удалить чашелистики. Затем протереть ягоды через волосяное

сито или пропустить через мясорубку, к которой прикреплено ситечко. Можно также использовать миксер.

Прогреть пюре до 60—70 °С, разлить в подготовленные бутылки, не доливая до края 6—7 см, и закрыть прокипяченными и высушенными пробками. Стерилизовать 10 мин, положить на бок и оставить до полного остывания.

МАЛИНОВОЕ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 1,2 кг свежих ягод малины.

Ягоды тщательно промыть, обсушить на полотенце, очистить и в холодном виде протереть через сито. Затем протертую массу нагреть до кипения и кипятить 1 мин. Немедленно расфасовать в сухие нагретые банки или бутылки емкостью 3—10 л и герметически укупорить.

ШИПОВНИКОВОЕ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 1,2 кг свежих плодов шиповника.

Спелые твердые плоды шиповника промыть, очистить от плодоножек и высохших чашелистиков, разрезать вдоль, очистить от семян и волосинок, находящихся внутри. Подготовленные плоды залить кипятком, закрыть крышкой и тушить 10—15 мин до размягчения. В горячем виде протереть через сито или пропустить через мясорубку.

Пюре быстро довести до кипения, разлить в подготовленные литровые банки, поставить их в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать в кипящей воде 15 мин.

Пюре из шиповника особенно полезно для детей и ослабленных людей. Его можно добавлять к другим пюре, чтобы обогатить их витаминами.

КЛЮКВЕННОЕ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 1,2 кг свежих ягод клюквы.

Зрелые ягоды перебрать, промыть, высыпать в кастрюлю и бланшировать в течение 5 мин. Горячую массу протереть через дуршлаг или редкое сито.

Пюре прокипятить, разлить в подготовленные банки, накрыть прокипяченными крышками и, поставив в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать в течение 8—20 мин, в зависимости от емкости банки. После стерилизации банки немедленно закатать, перевернуть вверх дном и оставить на сутки.

ЧЕРНОСМОРОДИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг ягод черной смородины, 100 мл воды.

Ягоды отделить от кистей, перебрать и промыть. В кастрюлю влить полстакана воды, дать ей закипеть, всыпать смородину и распарить под крышкой в течение 2—3 мин (с момента закипания). В горячем виде протереть через сито.

Поставить пюре на слабый огонь, довести до кипения, после чего сразу разлить в сухие горячие банки и закатать.

Такое пюре можно фасовать не только в банки, но и в бутылки вместимостью 3—10 л, которые следует немедленно укупорить.

ВИШНЕВОЕ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 1 кг вишен.

Спелые свежие ягоды промыть, обсушить на полотенце и удалить косточки. Потушить под крышкой в течение 10 мин в собственном соку и протереть через волосяное сито.

Пюре довести до кипения и сразу разлить в подготовленные банки, наполняя их до верха. Немедленно закатать, перевернуть и оставить на сутки.

ДЖЕМЫ

Джемы обладают высокой питательной ценностью и превосходными вкусовыми качествами. При варке джема плоды, в отличие от варенья, разваривают, при этом они легко и быстро пропитываются сахаром. Характерной особенностью этого продукта является желеобразная консистенция. Для приготовления джема могут использоваться перезрелые, деформированные и мятые плоды.

Хорошее качество имеет джем, приготовленный из фруктов, богатых пектином (яблоки, айва, красная и черная смородина, крыжовник, малина, слива). Сырье для варки джема подготавливают так же, как и для варенья: моют, удаляют плодоножки, косточки. Варят джем в медном или алюминиевом тазу в один прием, постепенно усиливая нагревание. Во время варки перемешивают массу и снимают пенку. Джем считается готовым, когда горячая капля на холодном блюдечке при остывании немедленно загустевает.

СЛИВОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг слив, 800 г сахара, 1 стакан воды.

Зрелые сливы разделить на половинки, удалить косточки. Для улучшения варки и ускорения желирования можно перед варкой пробланшировать сливы несколько минут. Залить водой и дать закипеть, после чего засыпать сахар и, периодически перемешивая, варить до готовности.

Готовый джем горячим расфасовать в банки и дать остыть. Когда при охлаждении на поверхности джема образуется корочка, банки укупорить.

АБРИКОСОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг абрикосов, 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Перезрелые абрикосы очистить от косточек и залить водой или яблочным соком, поставить на огонь и варить 10 мин, после чего добавить сахар и варить до готовности. Готовый джем должен получиться густым и желеобразным.

Остывший джем переложить в подготовленные банки и накрыть пергаментной бумагой.

ПЕРСИКОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг персиков, 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Нужно взять мятые и перезрелые плоды, удалить из них косточки, снять кожицу и нарезать кусочками. Проварить подготовленные плоды 10 мин в воде, после чего добавить сахар и варить в один прием, постоянно помешивая, до готовности.

В банки перекладывать джем остывшим.

АЛЫЧОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг алычи, 1,2 кг сахара, 1 стакан воды.

Подготовленную алычу без косточек залить водой. Варить до размягчения. Добавить сахар и варить еще 10—15 мин, пока капля готового джема не перестанет растекаться на холодной тарелке.

ГРУШЕВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг груш, 0,8—1 кг сахара, 1 стакан яблочного сока.

Вымытые, очищенные груши нарезать дольками, удалив сердцевину. Подготовленные таким образом плоды пересыпать

сахаром и оставить на сутки в холодном месте. Добавив яблочный сок для желирования, варить на слабом огне до готовности.

АЙВОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг айвы, 750—800 г сахара, вода.

Айву отсортировать по качеству, вымыть, очистить от кожицы, вычистить сердцевину, нарезать дольками и залить сиропом. Сиропа взять столько, чтобы он покрывал плоды. Проварить дольки в сахарном сиропе 15—20 мин. Добавив оставшийся сахар, варить джем до загустения.

Готовый джем расфасовать в банки, накрыть крышками и стерилизовать.

ЯБЛОЧНЫЙ

Вам понадобится: 1 кг яблок, 1,1 кг сахара, 1,6 л воды.

Вымытые и очищенные от кожицы и семян яблоки нарезать на дольки, поместить в таз, добавить 0,7 л воды и проварить в течение 15 мин. Проваренные таким способом яблоки залить горячим сахарным сиропом и уварить массу до готовности. Готовый джем расфасовать горячим в подготовленные подогретые сухие банки, герметично закрыть и охладить, не переворачивая вверх дном.

ЯБЛОЧНО-СЛИВОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг яблок, 0,7 кг слив, 1 кг сахара.

Приготовить из яблок сок, растворить в нем сахар и варить. Когда сок немного уварится, добавить в него очищенные от косточек и мелко нарезанные сливы. Варить до готовности.

Готовый джем горячим разложить в банки, дать остыть, после чего банки закрыть.

ЯБЛОЧНО-ЕЖЕВИЧНЫЙ

Вам понадобится: 300 г яблок, 300 г ежевики, 400—450 г сахара, вода.

Вымытые яблоки разварить целыми в небольшом количестве воды под крышкой. Добавить подготовленные ягоды ежевики и разварить до их размягчения. Все протереть через сито. В готовое пюре добавить сахар и варить до готовности.

Можно яблоки разваривать не целыми, а предварительно порезав их кусочками.

ЯБЛОЧНО-ВИШНЕВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг яблок, 1 кг вишни, 1 кг сахара.

Приготовить пюре из яблок, затем засыпать половиной сахара и нагревать на слабом огне. Освободить вишни от косточек и засыпать оставшимся сахаром. Когда вишни пустят сок, переложить их в кипящее яблочное пюре. Варить, постоянно помешивая, до готовности. Разложить в банки горячим.

ВИШНЕВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг вишен, 0,5 кг красной смородины, 0,75 кг сахара, 0,25 л воды.

Отсортировать вишни, вынуть косточки и варить в кипящей воде 10—15 мин. Добавить красную смородину. Это делается для лучшего желирования. Очищенную от веточек, измельченную на мясорубке смородину варить до загустения, добавить воду и сахар, снова варить несколько минут, добавить проваренные вишни и довести джем до готовности.

Расфасовать джем в подготовленные банки, накрыть крышками и стерилизовать.

БОЯРЫШНИКОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Вам понадобится: 1 кг пюре из боярышника, 1 кг пюре из яблок, 500 г сахара.

Приготовить пюре из боярышника, протушив ягоды на слабом огне. В готовое пюре добавить приготовленное пюре из яблок и сахар. Смесь тщательно перемешать и варить на слабом огне, помешивая, до получения нужной густоты.

БОЯРЫШНИКОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг пюре из боярышника, 1 кг сахара, 3 г лимонной кислоты, вода.

Залить отсортированные и вымытые ягоды двумя стаканами воды и поставить на огонь. Когда плоды станут мягкими, остудить и протереть их через сито. В протертую массу добавить сахар и уварить, а в конце варки добавить лимонную кислоту.

РЯБИНОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 400 мл воды.

Подготовленные ягоды опустить в кипящую воду и бланшировать в течение 10—15 мин, после чего размягченные ягоды растереть. Можно не бланшировать, а перекрутить ягоды через мясорубку. Полученную массу поместить в таз, добавить сахар и воду и сварить джем в один прием, непрерывно помешивая.

Готовый джем расфасовать в банки горячим.

КИЗИЛОВЫЙ

Вам понадобится: 500 г кизила, 1 кг сахара, 1 л воды.

Промыть в воде крупные спелые ягоды ярко-красного цвета и аккуратно удалить из них косточки деревянной палочкой. Положить в холодную воду. Приготовить сахарный сироп,

опустить в кипящий сироп ягоды кизила и варить, пока сироп не загустеет и не приобретет желеобразную консистенцию.

Горячий джем разложить в банки и закрыть.

КАЛИНОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг ягод калины, 1,1 кг сахара, 400 мл воды.

Поместить в таз раздавленную калину, добавить воду, а в процессе нагревания постепенно добавлять сахар. Постоянно помешивая, сварить джем до готовности.

Готовый горячий джем разложить в подготовленные банки и закрыть.

КРЫЖОВНИКОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг крыжовника, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Нужно взять спелый крыжовник. Ягоды тщательно помыть, удалить плодоножки, дать воде стечь. Размять половину крыжовника, выложить в таз, добавить воду, остальной крыжовник, сахар и варить до готовности, постоянно помешивая, на слабом огне.

Джем расфасовать горячим в подготовленные банки и закрыть.

МАЛИНОВЫЙ

Вам понадобится: 2 кг малины, 1 кг сахара.

Подготовить малину, положить в таз и, пересыпав половиной сахара, оставить на 4 часа. Выделившийся сок слить, добавить в него оставшийся сахар и варить в течение 5 мин. Затем сироп влить в малину и варить до готовности.

Джем расфасовать в подготовленные банки, накрыть крышками и стерилизовать, после чего банки герметично закрыть

крышками, перевернуть вниз горлышками и оставить так до остывания.

ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг ягод смородины, 1,5 кг сахара, 400 г воды.

Бланшировать подготовленные ягоды в течение 3 мин. После этого ягоды слегка размять, чтобы они лучше пропитались сахаром, поместить в таз, добавить воду и сахар, тщательно перемешать полученную массу и поставить на огонь. Варить в один прием до готовности, при постоянном помешивании.

Уваренный до готовности джем разложить в подготовленные сухие банки, сразу закрыть и перевернуть вниз горлышками для охлаждения.

ШИПОВНИКОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг шиповника, 1 кг сахара, вода.

Размять или пропустить через мясорубку подготовленные ягоды шиповника. Добавить в эту массу воды из расчета 2 л воды на 3-литровую банку ягод. Тщательно размешать массу с водой и процедить через сито. Оставшиеся в сите семена выбросить. Протертую ярко-красную массу смешать с сахаром и варить до тех пор, пока она не достигнет густоты сметаны.

Сваренный джем разлить в подготовленные банки горячим.

ЧЕРНИЧНЫЙ

Вам понадобится: 1 кг черники, 1,2 кг сахара, 300 мл воды, 3 г лимонной кислоты.

Выбрать спелые ягоды, вымыть их в холодной воде и обсушить. Поместить ягоды в таз, добавить воду и сахар и варить

на маленьком огне до готовности. Для улучшения вкуса в конце варки добавить лимонную кислоту.

Расфасовать кипящий джем в банки, накрыть крышками и стерилизовать 15—25 мин (в зависимости от емкости банок), после чего закрыть.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ

Вам понадобится: 1 кг земляники, 1 кг сахара, 1 стакан сока из яблок или крыжовника.

Взять спелые ягоды земляники, отделить крупные от мелких. Ягоды покрупнее отложить, а мелкие растереть ложкой. Целые ягоды засыпать сахаром, добавить растертые и тщательно перемешать. Выдержать смесь несколько часов, после чего поставить на маленький огонь и варить, постоянно помешивая. Когда сахар полностью растворится, добавить сок и варить до готовности с небольшими перерывами. Нужно следить, чтобы ягоды, которые были целыми, не разварились и не разварились.

Готовый джем расфасовать в банки горячим и закрыть.

КЛУБНИЧНЫЙ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

Вам понадобится: 2 кг клубники, 800 г красной смородины, 2 кг сахара.

Подготовленные ягоды клубники поместить в таз, добавить измельченную на мясорубке смородину и пересыпать сахаром. Оставить смесь на 14 часов, после чего проварить 15 мин. Отцедить ягоды, а сироп продолжать варить, пока его капля не будет падать шариком на дно стакана с холодной водой. В готовое желе опустить отцеженные ягоды и варить до готовности.

Перед расфасовкой в банки джем следует охладить.

КЛУБНИЧНЫЙ

Вам понадобится: 1 кг клубники, 1 кг сахара, 1 стакан воды, 2 г лимонной кислоты.

Подготовленные, очищенные ягоды положить в кастрюлю, добавить воду и довести до кипения на слабом огне под крышкой. Проварить 3—5 мин. Протереть ягоды через сито. Полученное пюре смешать с сахаром, довести до кипения на слабом огне и варить, помешивая, 15—20 мин. Перед окончанием варки добавить лимонную кислоту.

В банки готовый джем разложить горячим.

ЦУКАТЫ

Цукаты — это сухое варенье, т. е. обсушенные и засахаренные, сваренные в сахарном сиропе ягоды, фрукты, овощи или их кусочки. Готовые цукаты обычно укладывают в коробки, перекладывая каждый слой тонкой пергаментной бумагой или калькой. Чтобы цукаты не пересыхали, их можно поместить в чистые сухие банки и герметично закрыть. Сироп, который обязательно останется после приготовления цукатов, можно использовать для приготовления десертов или как варенье.

ИЗ ЯБЛОК

Вам понадобится: 1 кг яблок, 1,2 кг сахара, 300 мл воды.

Взять плоды с плотной мякотью кисло-сладких сортов, удалить сердцевину, разрезать на дольки, положить в дуршлаг, опустить в кастрюлю с кипящей водой и через 2 мин охладить в холодной воде. Залить приготовленным горячим сахарным сиропом яблоки и варить варенье обычным способом. Горячую массу откинуть на сито и оставить 1,5—2 часа, чтобы стек сироп.

Пропитанные сиропом дольки разложить одним пластом и подсушить в духовке при 40 °С. После этого дольки пересыпать мелким сахаром и досушить в духовке.

ИЗ ПЕРСИКОВ

Вам понадобится: 1 кг персиков, 1 кг сахара, корица, вода.

Вымытые, очищенные от кожицы и косточек персики порезать на дольки, потушить и пропустить через мясорубку. Добавить немного воды, сахар, тщательно перемешать и варить до загустения. Сняв с огня, добавить корицу и немного охладить. Нарезать на кусочки, обвалить в сахарном песке или пудре и оставить в прохладном месте на 2 дня.

ИЗ АБРИКОСОВ

Вам понадобится: 1 кг абрикосов, 1,5 кг сахара, 200 мл воды.

Из незрелых твердых плодов удалить косточки, половинки выложить в дуршлаг и бланшировать в кипящей воде в течение 1—2 сек, после чего плоды остудить, опустив их в холодную воду. Подготовленные таким образом абрикосы положить в приготовленный горячий сироп и варить в три приема по 15 мин, постоянно помешивая. Между варками абрикосы оставлять при комнатной температуре на 8—10 часов. После третьей варки плоды в горячем виде откинуть на сито и дать стечь лишнему сиропу.

Когда сироп стечет, цукаты подсушить в духовке при температуре 35—45 °С до образования на поверхности плодов хрустящей корочки и мелких кристалликов сахара. После этого цукаты остудить, разложить в сухие банки и плотно закрыть крышками.

ИЗ СЛИВ

Вам понадобится: 1 кг слив, 1 кг сахара, 2—3 стакана воды.

Удалить из слив косточки, опустить плоды в кипящий сахарный сироп и варить в течение 5 мин. После этого дать им настояться в сиропе 10—12 часов. Операцию повторить 3—4 раза. Последний раз сливы варить до готовности.

Уваренные сливы откинуть на дуршлаг и дать стечь сиропу. Подсушить разложенные сливы и посыпать при желании сахарным песком. Уложить готовые цукаты в подготовленные сухие банки или коробки для хранения. Если цукаты в подсушенном виде будут храниться недолго, то лучше их готовить с косточкой: так они имеют более привлекательный вид. Сливы без косточек можно начинить ядрами грецких орехов.

ИЗ АЙВЫ

Вам понадобится: 1 кг айвы, 1,2 кг сахара, 400 мл воды, 5 г лимонной кислоты.

Спелые плоды вымыть, очистить и нарезать небольшими кусочками. Сварить варенье, после чего сироп слить, а айву подсушить. Плоды обвалить в сахаре и досушить в духовке до готовности.

Хранить готовые цукаты в коробке, переложив пергаментной бумагой, в сухом и прохладном месте.

ИЗ ВИШНИ

Вам понадобится: 1 кг вишни, 1,2 кг сахара, 200 мл воды.

Для таких цукатов лучше всего использовать вишни сорта шпанка черная. Освободив плоды от косточек, поместить в таз, залить горячим сахарным сиропом и сварить варенье

обычным способом. Уваренную массу в горячем состоянии откинуть на дуршлаг, остывшие вишни обвалить в мелком сахаре, выложить на сетку одним слоем и обсушить при комнатной температуре в течение 5—6 суток или в духовке при температуре 35—40 °С в течение 10—12 часов.

ИЗ БОЯРЫШНИКА

Вам понадобится: 1 кг ягод боярышника, 1,2 кг сахара, 300 мл воды, 2 г лимонной кислоты, сахарная пудра.

Сложить подготовленные плоды боярышника в эмалированную емкость, залить приготовленным сахарным сиропом и оставить на 8—10 часов. После этого варить в течение 15 мин, постоянно помешивая, чтобы ягоды не пригорали и сахар не оседал. В конце варки добавить лимонную кислоту. Оставить снова на 8—10 часов, после этого варить до готовности.

Сваренные ягоды вынуть шумовкой и остудить, после чего обвалить их в сахарной пудре, уложить в открытую емкость и сушить в течение 5—6 дней в сухом помещении.

ИЗ КАБАЧКОВ

Вам понадобится: 1 кг кабачков, 1,4 кг сахара, 0,3 л воды.

Очищенную мякоть кабачков порезать на кубики и бланшировать в кипящей воде 4—6 мин, затем остудить в холодной воде. Приготовить сахарный сироп и добавить в него кабачки. Выдержать их в сиропе 12 часов, кипятить 25 мин и снова выдержать 12 часов. Перед третьей варкой в сироп добавить лимонную кислоту и ванильный сахар по вкусу. К концу третьей варки температура кипения сиропа должна быть 108 °С.

Уваренные цукаты откинуть на дуршлаг, дать стечь сиропу, а цукаты остудить. Затем подсушить их в теплой духовке, обсыпать сахарной пудрой и досушить.

ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

Вам понадобится: 1,5 кг арбузных корок, 1 кг сахара, 500 мл воды, 10 г лимонной кислоты, ванилин на кончике ножа.

Очищенные от мякоти и нарезанные небольшими кубиками арбузные корки опустить в кипящую воду, варить до размягчения и откинуть на дуршлаг. После того как стечет вода, корки опустить в кипящий сахарный сироп. Тут же снять с огня и выдержать 8—10 часов. После этого кипятить в течение 10 мин, дать отстояться 1,5—2 часа и снова прокипятить. Процедуру повторять до тех пор, пока корки не станут прозрачными. В самом конце варки добавить лимонную кислоту и ванилин.

Сваренные корки выложить на дуршлаг или сито, чтобы стек сироп и корки слегка подсохли. Подсушенные цукаты обвалить в сахаре и хорошо перемешать, время от времени встряхивая, чтобы удалить лишний сахар. Переложить на хранение в приготовленные банки или коробку.

ИЗ ДЫННЫХ КОРОК

Вам понадобится: 1 кг очищенных дынных корок, 2 кг сахара, 200 мл воды, сахарная пудра.

Удалив наружный слой, нарезать дынные корки небольшими кусочками. Опустить подготовленную таким образом дыню в холодную воду и оставить на 2 суток. Через каждые 5—6 часов воду следует менять. Откинуть дынные корки на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Приготовить сахарный сироп, остудить его и опустить в него корки, после чего уваривать до прозрачности. Когда сироп остывает, вынуть из него шумовкой корки, уложить их на противень и поместить в разогретую духовку. Оставшийся сироп уваривать до загустения. После этого подсушенные корки обмакнуть в приготовленный сироп и снова поставить в духовку.

Цукаты считаются готовыми, если при нажатии из них не выделяется влага.

ИЗ МАНДАРИНОВ

Вам понадобится: 1 кг мандаринов, 1,2 кг сахара, 300 мл воды.

Подготовленные кусочки мандаринов варить так же, как варенье. После третьей варки плоды вместе с сиропом откинуть на сито и оставить на 2 часа. Пропитанные сиропом кусочки разложить в один слой на сетке и подсушить в духовке при температуре 40 °С. После этого следует обсыпать цукаты сахаром и повторно подсушить в духовке.

ИЗ ЛИМОННЫХ КОРОЧЕК

Вам понадобится: 1 кг корок, 1,5 кг сахара, 3 стакана воды, 3 г лимонной кислоты.

Корки, снятые с толстокожих лимонов, нарезать квадратиками или соломкой и, замочив в холодной воде, оставить на 2—3 дня, меняя воду по 3 раза в день. Затем корки проварить 20—25 мин, слить воду.

Приготовить сироп, опустить в кипящий сироп корки, затем снять с огня и настаивать 5—6 часов. Поставить на огонь и варить 5—7 мин, после чего выдержать в сиропе 12—14 часов. Так делать 3—4 раза, а в конце варки добавить лимонную кислоту.

Сваренные цукаты выложить на блюдо и подсушить.

ИЗ АПЕЛЬСИНОВЫХ КОРОЧЕК

Вам понадобится: 1 кг апельсиновых корочек, 1,5 кг сахара, 1 л воды, 3 г лимонной кислоты.

Апельсиновые корочки нарезать соломкой или квадратиками, положить в посуду, залить холодной водой и оставить на

5 дней, меняя воду по 2 раза в день. Подготовленные корочки переложить в кастрюлю, залить водой, сварить до мягкости и откинуть на сито.

Приготовить сахарный сироп. Когда с корочек стечет вода, поместить их в кастрюлю и залить сиропом. Варить до загустения сиропа, добавив в конце варки лимонную кислоту.

Готовые цукаты выложить на блюдо, подсушить, посыпать сахарной пудрой и сложить в банку.

ЖЕЛЕ

Желе — однородная масса, приготовленная на основе сока, уваренного или определенным способом смешанного с сахаром. Желе, как и другие сладкие заготовки, варят в посуде с широким дном, чтобы ускорить процесс уваривания. Качественное желе — прозрачное и имеет натуральный цвет, свойственный тому виду плодов и ягод, из которых оно приготовлено.

Плоды и ягоды, не имеющие достаточного количества естественного пектина и кислоты, плохо желируют. Для получения желе хорошего качества к их сокам добавляют сок от плодов и ягод, имеющих большое количество естественного пектина, а также лимонную или виннокаменную кислоту. В противном случае приготовленное желе не достигнет требуемой консистенции и будет растекаться. Вместо соков с естественным пектином в желе можно добавлять пищевой желатин. Его предварительно замачивают в небольшом количестве воды в течение 6 часов, затем нагревают до полного растворения и добавляют в желе в конце варки.

Готовность желе можно определить, положив каплю желе на холодное блюдце, и если капля не расплывается, а быстро застывает, то желе считается готовым. Готовое желе следует горячим разливать в сухие подогретые банки и сразу же закрывать. Охладить банки, не переворачивая. Хранить желе в прохладном месте.

АБРИКОСОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг абрикосов, 250 мл яблочного сока, 500 г сахара, вода.

Очищенные, вымытые плоды разделить на половинки и освободить от косточек. Положить в эмалированную посуду, залить водой, чтобы только покрывала плоды, и варить до размягчения, после чего отвар процедить, дать отстояться и уварить, пока не останется половина сока. Добавить сахар и яблочный сок и варить до готовности.

Горячее желе разлить в банки.

АЙВОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг айвы, 400 г сахара, 2 стакана воды.

Тщательно вымытые плоды нарезать кусочками вместе с семенами и положить в кастрюлю. Залить водой и нагревать под крышкой до полного размягчения на слабом огне. Процедить массу через два слоя марли, не выдавливая. Полученный сок вылить в кастрюлю, подогреть, добавить сахар и варить до готовности.

Готовое желе разлить горячим в подготовленные банки.

ЯБЛОЧНОЕ

Вам понадобится: 1 л яблочного сока, 300 г сахара, вода.

Тщательно вымытые незрелые яблоки нарезать кусочками вместе с кожурой, положить в эмалированную посуду, залить водой (300 г воды на 1 кг плодов), чтобы она их покрывала, и варить до размягчения, не допуская разваривания яблок, потому что желе из разваренных яблок получится мутным. Полученный отвар процедить и поставить увариваться. После уменьшения объема вдвое добавить сахар и варить до готовности. Для аромата в желе можно добавить ванильный сахар.

Готовое желе разлить в банки горячим и закатать.

АЛЫЧОВОЕ

Вам понадобится: 1 л сока из алычи, 800 г сахара.

Сок вылить в кастрюлю, добавить сахар, поставить на огонь и уваривать на протяжении 10—15 мин, после чего профильтровать. Полученную массу уварить до уменьшения объема на 1/3, приблизительно 30—35 мин. Горячее желе расфасовать по банкам.

БРУСНИЧНО-ЯБЛОЧНОЕ

Вам понадобится: 800 мл брусничного сока, 200 мл яблочного сока, 500 г сахара.

Приготовить сок из яблок и брусники, вылить в кастрюлю, добавить сахар и, когда сахар полностью растворится, уварить смесь до 1/3 первоначального объема. Готовое желе горячим разлить в банки.

ВИШНЕВОЕ

Вам понадобится: 1 кг вишневого сока, 700 г сахара, вода.

Спелые вишни вымыть, поместить в эмалированную посуду, залить водой (300 мл воды на 1 кг плодов) и варить до выделения сока. Сок процедить, уварить примерно вдвое, добавить сахар и варить до готовности.

ВИНОГРАДНОЕ

Вам понадобится: 1 л виноградного сока, 1 кг сахара, 500 мл воды.

Нужно взять виноград с крупными ягодами, вымыть и положить их в кастрюлю, которую поставить в большую кастрюлю с кипятком и выдерживать до тех пор, пока ягоды не пустят

сок. Откинуть ягоды на густое сито и отцедить сок так, чтобы ягоды не раздавить. Сок перемешать с сахаром и водой и уваривать до готовности. Горячее желе разлить в подготовленные банки.

КРЫЖОВНИКОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг сока крыжовника, 700 г сахара, вода.

Использовать недозрелые ягоды. Поместить крыжовник в эмалированную посуду, залить небольшим количеством воды и варить до размягчения. Отвар процедить и дать отстояться. Сок осторожно слить, замерить количество и уварить до половинного объема, снимая пену. Добавить сахар и варить до готовности.

КЛЮКВЕННОЕ

Вам понадобится: 1 кг клюквы, 500 г сахара, 1 стакан воды.

Ягоды варить под крышкой до полного их размягчения. Сок отжать и подогреть его. Помешивая, добавить сахар и варить на слабом огне до готовности, но не более 15 мин. Горячее желе разлить в банки и закрыть.

КАЛИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг ягод калины, 1 кг сахара, вода.

Освободить ягоды от кисточек и залить на 5—6 мин кипятком, бланшированные ягоды откинуть на дуршлаг, поместить в эмалированную посуду, залить теплой водой (35—40 °С) и выдержать до тех пор, пока они не станут мягкими. Протереть ягоды через сито. Полученное ягодное пюре смешать с сахаром и варить на слабом огне до готовности около 1 часа.

РЯБИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 л рябинового сока, 800 г сахара.

Сок рябины нагреть до 70—85 °С, добавить сахар, а когда он растворится, профильтровать и уварить до уменьшения объема на 1/4—1/5 часть. Готовое желе расфасовать горячим и закрыть.

МАЛИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 л сока, 700 г сахара, вода.

Ягоды малины смешать в равных пропорциях с ягодами красной смородины. Поместить в эмалированную посуду, залить водой, чтобы она покрыла ягоды, и проварить до размягчения. Полученный сок процедить, дать отстояться и слить. Замерив количество сока, уварить его наполовину, снимая пену. Добавить сахар и варить до готовности.

ТЕРНОВОЕ

Вам понадобится: 1 л тернового сока, 1 кг сахара.

Поместить плоды в таз, залить водой, чтобы она только покрыла их, и уваривать до полного размягчения терна. Профильтровать смесь через 2—3 слоя марли, положенной на дуршлаг. Когда сок стечет, плоды отжать, собрав концы марли. Вылить сок в кастрюлю, нагреть до кипения, добавить маленькими порциями сахар и уварить до готовности.

Готовое желе горячим разлить в банки и закрыть.

СМОРОДИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 кг красной смородины, 1,2 кг сахара или 1 стакан сока и 1/4 стакана сахара, вода.

Взять ягоды вместе с кисточками, размять их, добавить немного воды и проварить несколько минут. Когда ягоды остынут,

выдавить из них сок. Добавить в сок сахар небольшими порциями и растворить его, помешивая в одну сторону. Когда сахар растает, разлить в сухие чистые банки, после чего закатать.

АПЕЛЬСИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 л апельсинового сока, 600—650 г сахара, вода.

Апельсины вместе с кожурой промыть и нарезать ломтиками. Поместить их в эмалированную посуду, залить водой (300 г на 1 кг плодов) и варить до размягчения 20—30 мин. Полученный сок процедить и оставить на несколько часов. Отстоявшийся сок слить, варить его 25—30 мин, снимая пену. Добавить сахар и уварить до готовности. Горячее желе разлить в банки и закатать.

ЛИМОННОЕ

Вам понадобится: 1 л лимонного сока, 0,9—1 кг сахара.
Для сока: 8—10 лимонов, 1 л воды.

Нарезать спелые лимоны тонкими дольками вместе с кожурой, положить их в кастрюлю, добавить воду и варить на маленьком огне на протяжении 25—30 мин. После этого профильтровать и уварить до половины первоначального объема. После уваривания, постоянно помешивая, маленькими порциями добавить сахар и варить до готовности.

Готовое желе разлить в горячем виде в банки и закрыть.

ОБЛЕПИХОВОЕ

Вам понадобится: 1 л облепихового сока, 800 г сахара.

В натуральный облепиховый сок добавить сахар и поставить на огонь. Нагревать, не давая закипеть. Когда сахар растает,

профильтровать сок и поставить уваривать его до уменьшения объема на четверть. Расфасовать горячим.

КЛУБНИЧНОЕ

Вам понадобится: 1 л сока клубники, 1,5 кг сахара.

Сок налить в кастрюлю, подогреть, добавить в него сахар, закрыть крышкой и довести до кипения. Отставить до полного охлаждения, после чего снова довести до кипения. Так повторить еще 3 раза, после чего доварить на слабом огне до готовности.

КЛУБНИЧНО-СМОРОДИНОВОЕ

Вам понадобится: 0,5 л клубничного сока, 0,5 л сока красной смородины, 500—700 г сахара.

Для приготовления желе отделить ягоды смородины от кистей, размять и отжать сок. Свежеотжатые соки поставить на несколько часов в холодное место, слить без осадка, соединить, смешать с сахаром и варить до готовности на слабом огне, периодически снимая пену. Готовое желе разлить горячим в банки.

ЯБЛОЧНО-КЛУБНИЧНОЕ

Вам понадобится: 0,3 л клубничного сока, 0,5 л яблочного сока, 500 г сахара.

Приготовить соки из яблок и клубники, профильтровать, поместить в широкую варочную посуду, поставить на сильный огонь и кипятить в течение 10—15 мин, постоянно снимая пену. Засыпать сахар, размешать до полного растворения, продолжать варить еще 15 мин на сильном огне до готовности. Расфасовать горячим в банки.

ЗЕМЛЯНИЧНОЕ

Вам понадобится: 1 л земляничного сока, 1,5 кг сахара.

Сок подогреть, растворить в нем сахар, накрыть крышкой и довести до кипения. Когда закипит, отставить его до полного охлаждения, затем снова довести до кипения. Так проделать еще 3 раза, после чего доварить до готовности на слабом огне.

ЗЕМЛЯНИЧНО-СМОРОДИНОВОЕ

Вам понадобится: 500 мл земляничного сока, 500 мл сока белой смородины, 500—700 г сахара.

Свежевыжатые соки поставить в холодное место на несколько часов. Когда появится осадок, соки аккуратно слить, смешать с сахаром и на слабом огне варить до готовности, периодически снимая пену. Готовое желе в горячем состоянии разлить в банки и закатать.

МАНДАРИНОВОЕ

Вам понадобится: 1 л мандаринового сока, 1,2 кг сахара.

Сок налить в кастрюлю, поставить на огонь, добавить сахар и нагревать, постоянно помешивая, до полного растворения сахара. Когда сахар растворится, профильтровать сок и уварить его до уменьшения первоначального объема на 1/4—1/5 часть. Горячее желе расфасовать в банки.

ПАСТИЛА

Пастила — это сваренное с сахаром или без сахара протертое фруктовое пюре, сильно сгущенное при варке, а затем высушенное на солнце или в сушилке.

Горячую массу слегка охлаждают и выкладывают слоем толщиной 1—2 см на кондитерские листы или деревянные доски, выстланные пергаментной бумагой, смазанной растительным (лучше оливковым) маслом. Приготовленные пласты пастилы можно сушить на солнце или в слабо нагретой духовке. Во время сушки пласты надо обязательно переворачивать, чтобы высыхание происходило быстрее и равномернее. Пастилу можно считать готовой, если просушенные пласты равномерны по толщине, не прилипают к пальцам и хорошо заворачиваются рулетом.

Когда пласты будут готовы, их надо несколько раз прокатать деревянным валиком, чтобы выровнять по толщине, а также придать красивый глянец поверхности. Хранить пастилу надо в сухом, прохладном, хорошо проветриваемом помещении, обязательно завернутой в бумагу, к которой она не прилипает.

ЯБЛОЧНАЯ

Вам понадобится: 1 кг кислых яблок, 1,25 кг яблочного пюре, 1 кг сахара, 0,5 л воды.

Очищенные и нарезанные яблоки варить в воде до размягчения. Пропустить вместе с соком через сито. В яблочное пюре добавить сахар, поставить его на огонь в широком тазу, размешивая лопаточкой. Перед снятием с огня добавить лимонную кислоту.

Остуженная на тарелке пастила должна иметь густоту желе.

Вылить теплую пастилу на жесткое полотно и накрыть сверху пергаментной бумагой. Остывшую пастилу нарезать кружочками и немедленно посыпать первые ряды сахарным песком, пока они не засохли и хорошо вбирают в себя сахар. После этого сложить по два кружочка вместе. Пастилу можно приготовить различной формы.

Готовую пастилу разложить на блюда.

АЙВОВАЯ

Вам понадобится: 2 кг айвы, 1 кг сахара, вода.

Отварить спелую айву на слабом огне в 3 стаканах воды. Пропустить через дуршлаг и к полученному пюре добавить сахар. Варить без добавления воды 5—10 мин, а когда пюре начнет отделяться от стенок таза, выложить его на доску и раскатать слоем толщиной в 1—2 см. Когда остынет, нарезать ножом на кусочки и обсыпать сахаром. Можно нарезать формочками.

Если масса получилась жидкой и не режется, нужно оставить ее подсушиться на воздухе или в слабо нагретой духовке.

АБРИКОСОВАЯ

Вам понадобится: 1 кг абрикосового пюре, 150 г сахара.

Пюре из перезревших плодов при непрерывном помешивании варить до загустения. Добавить сахар и варить до готовности.

Положить на противень пергаментную бумагу, слегка смазать ее растительным маслом и разложить на ней горячую массу слоем в 2 см. Подсушить в духовке на слабом огне.

Пастилу свернуть рулоном, уложить в банки, накрыть целлофаном и завязать или закрыть полиэтиленовыми крышками.

АБРИКОСОВО-МЕДОВАЯ

Вам понадобится: абрикосы, мед, вода.

Подготовленные спелые абрикосы без косточек сварить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Взвесить полученную массу и добавить к ней равное по весу количество меда. Смесь варить до тех пор, пока она не начнет отделяться от стенок посуды целыми кусками.

Готовую пастилу выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем около 1 см. Подсушить

в слабо нагретой духовке сначала с одной стороны, а затем перевернуть и подсушить с другой стороны.

ГРУШЕВАЯ

Вам понадобится: 1 кг груш, 125 г сахара, вода.

Спелые груши нарезать дольками и разварить в небольшом количестве воды, после чего протереть через сито. Грушевое пюре, помешивая, немного уварить, добавить сахар и варить до полного загустения пюре.

На противень положить пергаментную бумагу, слегка смазать ее растительным маслом и разложить на ней горячую массу слоем в 2 см. Высушить в умеренно нагретой духовке.

ГРУШЕВО-МЕДОВАЯ

Вам понадобится: груши, мед, вода.

Нарезать плоды на мелкие кусочки, удалив предварительно семена, и сварить в небольшом количестве воды. Полученную массу протереть через сито и смешать с равным по весу количеством меда. Варить смесь при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не начнет отделяться кусками от стенок посуды.

Выложить смесь на смазанные растительным маслом листы, разровнять слоем в 1 см. Высушить на солнце или в слабо нагретой духовке с обеих сторон.

АЙВОВО-МЕДОВАЯ

Вам понадобится: айва, мед, вода.

Айву вымыть и удалить семечки. Сварить в небольшом количестве воды и протереть через сито. В полученную пюреобразную массу добавить равное по весу количество меда. Варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не начнет отделяться от стенок посуды.

Готовую смесь выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной в 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить с другой стороны.

ПЕРСИКОВО-МЕДОВАЯ

Вам понадобится: персики, мед, вода.

Из спелых персиков удалить косточки, сварить в небольшом количестве воды и протереть через сито. В полученную пюреобразную массу добавить равное по весу количество меда, поставить на огонь и варить, пока смесь не начнет отделяться от стенок посуды.

Готовую пастилу выложить на смазанные растительным маслом листы, разровнять слоем в 1 см, высушить в духовке на маленьком огне сначала с одной стороны, а затем с другой.

СЛИВОВАЯ

Вам понадобится: сливы, вода.

Промыть спелые сливы и удалить из них косточки. Сварить сливы в небольшом количестве воды, непрерывно помешивая, до образования густой массы. Выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем в 1 см. Высушить с обеих сторон на солнце или в духовке до тех пор, пока готовая пастила не перестанет прилипать к пальцам.

АЛЫЧОВАЯ

Вам понадобится: алыча, вода.

Алычу залить небольшим количеством воды, распарить под крышкой и протереть через сито. Полученное пюре уваривать на небольшом огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока его объем не уменьшится в 1,5—2 раза.

Немного остывшую смесь выложить слоем в 1 см на противни, смазанные растительным маслом. Сушить на солнце или в слабо нагретой духовке с двух сторон.

КРЫЖОВНИКОВАЯ

Вам понадобится: крыжовник, вода.

Ягоды крыжовника сварить с небольшим количеством воды и протереть. Полученное пюре варить, постоянно помешивая, до образования густой массы. Выложить смесь на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной в 1 см. Высушить на солнце или в слабо нагретой духовке с двух сторон.

ЗЕМЛЯНИЧНО-МЕДОВАЯ

Вам понадобится: земляника, мед, вода.

Землянику промыть в холодной воде, сварить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Полученную массу взвесить и добавить равное по весу количество меда. Смесь варить, непрерывно помешивая, пока она не начнет отделяться от стенок посуды.

Готовую пастилу переложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем в 1 см. Высушить с двух сторон на солнце или в слабо нагретой духовке.

БОЯРЫШНИКОВАЯ

Вам понадобится: 1 кг пюре боярышника, 200 г сахара.

В готовое пюре из боярышника добавить сахар; тщательно перемешать до полного его растворения. Варить до тех пор, пока масса не начнет отставать от стенок кастрюли, переложить ее тонким слоем на лист, смазанный растительным маслом, и подсушить в духовке.

КАЛИНОВАЯ

Вам понадобится: 1 кг калины, 800 г сахара, 1 стакан воды.

Подготовленные плоды калины бланшировать в кипящей воде 3 мин, воду слить, а плоды залить холодной водой и варить до размягчения, после чего протереть через сито, добавить сахар и уваривать на медленном огне до состояния густого пюре. Выложить тонким слоем на смазанный растительным маслом лист и подсушить в духовке.

КОМПОТЫ

Консервирование теплом — тепловая обработка путем прогревания, кипячения или прожаривания продуктов в герметически закупоренной таре. Этот способ применяется для приготовленных в домашних условиях большинства видов консервов. Обычно их прогревают в кипящей воде при температуре 100 °С и выше (стерилизация) или в горячей воде при температуре 85—90 °С (пастеризация).

Кроме того, для этого иногда используют прожаривание в духовке и пропаривание. В результате микроорганизмы погибают, а ферменты разрушаются. Этим способом готовят компоты, натуральные овощные консервы, пюре, соки и др. Консервация теплом на завершающей стадии применяется также при приготовлении некоторых овощных и плодовых маринадов и даже варенья и джемов.

Для приготовления компотов следует нагреть воду в кастрюле, добавить сахар и продолжать нагревать при помешивании до полного растворения сахара, затем довести до кипения. Горячий сироп процедить, чтобы отделить мелкие частички, которые иногда встречаются в сахаре. Залить фрукты в банках горячим сиропом. Если сироп приготовлен давно и остыл, его следует перед использованием снова нагреть.

ГРУШЕВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг груш, 800 г сахара, 1 л воды, 4 г лимонной кислоты.

Груши вымыть, разрезать на половинки, очистить от семян и уложить в банки. Твердые плоды бланшировать в течение 10—15 мин в растворе лимонной кислоты (1 г кислоты на 1 л воды) при температуре около 100 °С. Затем плоды охладить в воде, положить в банки и залить сахарным сиропом. Стерилизовать в кипящей воде от 8 до 15 мин, в зависимости от величины банок. Если плоды закрывать целыми, то стерилизация длится дольше на 5 мин.

ГРУШЕВЫЙ С КРЫЖОВНИКОМ

Вам понадобится: 1 кг груш, 300—600 г крыжовника, 400 г сахара, 1 л воды, 10—15 шт. вишневых листьев.

Груши разрезать пополам и вырезать семена, у крыжовника обрезать чашелистики. Уложить плоды в подготовленные банки по плечики. Приготовить сахарный сироп, добавив в него вишневые листья. Кипящим сиропом залить банки с плодами. Стерилизовать банки с плодами от 15 до 25 мин, в зависимости от величины банки.

ГРУШЕВЫЙ С АЛЫЧОЙ

Вам понадобится: 2 кг груш, 1 кг алычи, 100 г сахара, 1 л воды.

Твердые зрелые груши очистить от семян и нарезать дольками. Опустить в кипящий сахарный сироп, довести до кипения и оставить на 10 мин. Груши откинуть на дуршлаг или вынуть шумовкой и уложить вместе с алычой в банки по плечики, после чего залить горячим сиропом и стерилизовать.

ГРУШЕВЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Вам понадобится: 500 г груш, 500 г яблок, 400 г сахара, 1 л воды.

Вымытые плоды очистить от семян, разрезать на половинки и уложить в банки по плечики. Залить горячим сахарным сиропом и стерилизовать.

ПЕРСИКОВЫЙ

Вам понадобится: персики, 350—400 г сахара, 1 л воды, 3 г лимонной кислоты или сок 1/2 лимона.

Маленькие персики с трудно отделяющимися косточками уложить в банки, залить кипящим сиропом, добавить лимонную кислоту или сок лимона и пастеризовать в течение 15—25 мин.

АБРИКОСОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг абрикосов, 0,5 кг сахара, 0,5 л воды.

Подготовленные абрикосы уложить в стерилизованные банки и залить крутым кипятком. Воду слить, приготовить на ней сироп, затем залить горячим сахарным сиропом и герметично закрыть.

Вместо заливки кипятком плоды можно бланшировать в течение 1—2 мин.

ВИШНЕВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг вишен, 650 г сахара, 400 г воды. Рекомендуется брать ягоды одного цвета и размера. Вишню замочить в холодной воде на 2 часа и поставить в холодное

место. Затем вишню плотно уложить в подготовленные банки. Залить горячим сахарным сиропом, накрыть крышками и установить в емкости с водой для стерилизации.

Время стерилизации — от 10 до 45 мин, в зависимости от величины банок.

ВИШНЕВЫЙ С ЧЕРЕШНЕЙ

Вам понадобится на 10 пол-литровых банок: 1,4 кг вишни, 1,4 кг черешни, 400 г сахара, 1,6 л воды.

Подготовленные ягоды вперемешку уложить плотно в банки, залить горячим сахарным сиропом, температура которого должна быть 80—85 °С. Наполненные банки накрыть прокипяченными крышками и поместить в емкость с горячей водой. Стерилизовать при температуре 100 °С в течение 10—20 мин.

ВИШНЕВЫЙ С АБРИКОСАМИ

Вам понадобится на 10 пол-литровых банок: 1,5 кг вишни, 1,5 кг абрикосов, 450 г сахара.

Плоды уложить в подготовленные банки, залить горячим сахарным сиропом, накрыть крышками и, поместив в кастрюлю, стерилизовать от 15 до 25 мин. После обработки банки герметично закатать.

ЧЕРЕШНЕВЫЙ

Вам понадобится: 3 кг черешни, 650 г сахара, 1,5 л воды. Спелую черешню очистить от плодоножек, промыть в холодной воде и, дав воде стечь, уложить в подготовленные банки. Сварить сахарный сироп и горячим залить его в банки с черешней. Накрыть крышками и стерилизовать.

АЙВОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг айвы, 350—400 г сахара, 4 г лимонной кислоты, соль.

Взять только хорошо вызревшие плоды, вымыть, разрезать на 4—8 частей, очистив от семян, положить в подсоленную воду (1 ст. ложка соли на 2 л воды). Промыть в проточной воде, опустить в кипящую воду и варить до размягчения 5—7 мин. Готовые дольки уложить в банки по плечики и залить кипящим сиропом, приготовленным на отваре, в котором варилась айва. Пастеризовать при температуре 85 °С от 15 до 20 мин, в зависимости от емкости банок.

АЙВОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Вам понадобится: 500 г айвы, 500 г яблок, 300—400 г сахара, 1 л воды.

Фрукты вымыть, разрезать на кусочки, удалив сердцевину, поместить в подготовленные банки и залить горячим сахарным сиропом, затем пастеризовать.

Яблоки желательно брать некислых сортов.

АЙВОВЫЙ С ПЕРСИКАМИ И ВИНОГРАДОМ

Вам понадобится: 500 г айвы, 400 г персиков, 100 г винограда, 300—400 г сахара, 1 л воды.

Подготовить айву и персики, уложить в банки, переслаивая их ягодами винограда. Залить кипящим сахарным сиропом, затем пастеризовать 15—20 мин.

АЙВОВЫЙ С ПЕРСИКАМИ

Вам понадобится: 500 г айвы, 500 г персиков, 300—400 г сахара, 1 л воды.

Подготовить айву, персики опустить в кипящую воду на 2 мин, охладить, снять кожицу и разрезать на дольки. Все подготовленные плоды уложить в банки по плечики, залить кипящим сиропом, приготовленным на отваре персиков. Пастеризовать при температуре 85 °С 15—20 мин.

МАЛИНОВЫЙ

Вам понадобится на 1 л компота: 720 г свежих ягод малины.

Приготовить сок из малины или других ягод. Уложить в банки ягоды малины, залить приготовленным соком, прикрыть крышками и, поставив в кастрюлю с водой, стерилизовать от 8 до 15 мин. Затем, герметично закрыв крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

СМОРОДИНОВЫЙ (ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ)

Вам понадобится: 1 кг черной смородины, 1 л воды, 0,8—1,2 кг сахара.

Тщательно вымытую спелую и крупную смородину подсушить и опустить ягоды на 1—2 мин в приготовленный заранее и охлажденный до 60 °С сахарный сироп и только после этого уложить в банки. Сироп снова закипятить и залить им ягоды. Стерилизовать банки 15—25 мин, в зависимости от емкости.

СМОРОДИНОВЫЙ (ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ)

Вам понадобится: 1 кг красной смородины, 800 г сахара, 1 л воды.

Смородину вымыть с кистями, затем ягоды от кистей отделить. Плотно засыпанные в банки ягоды залить горячим сахарным сиропом и сразу стерилизовать в течение 25 мин.

СМОРОДИНОВЫЙ С МАЛИНОЙ И ЛИМОНОМ

Вам понадобится: 1 кг черной смородины, 200 г малины, 1 кг сахара, 1 л воды, 1/2 лимона, 2—3 веточки мяты лимонной.

Смородину перебрать и промыть. Бланшировать в кипятке в течение 5 секунд, затем уложить в подготовленные 3-литровые банки. Приготовить сироп: всыпать сахар, положить малину, веточки мяты, нарезанный дольками лимон. Довести до кипения и залить смородину. Банки сразу закатать крышками.

КРЫЖОВНИКОВЫЙ

Вам понадобится на 1 л компота: 720 г крыжовника, вода. Перебрать крыжовник, удалить плодоножки и сухие чашелистики. Уложить в банки и залить кипящей водой без сахара. Стерилизовать в кипящей воде от 8 до 15 мин, в зависимости от емкости банок, после чего закатать.

КРЫЖОВНИКОВЫЙ С КЛУБНИКОЙ

Вам понадобится: 1 кг клубники, 300 г крыжовника, 300 г сахара, 1 л воды.

Крупные, не совсем зрелые плоды крыжовника очистить и наколоть иголкой. Подготовленные ягоды крыжовника и клубники уложить в банки слоями и залить кипящим сиропом. Пастеризовать банки от 15 до 30 мин, в зависимости от величины банок.

КЛУБНИЧНЫЙ

Вам понадобится: 1 кг клубники, 650 г сахара, 1 л воды. Ягоды перебрать, положить в дуршлаг, промыть и дать воде стечь, после чего очистить от плодоножек и чашелистиков.

Переложить в эмалированную кастрюлю, залить сахарным сиропом, подогреть до 50—60 °С, и оставить на 2—3 часа. Затем сироп слить, а ягоды плотно уложить в подготовленные банки, залить горячим сиропом, пастеризовать в течение 15—20 мин и закатать.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ

Вам понадобится: 2 кг земляники, 350 г сахара, 1 л воды. Подготовленные ягоды обдать кипятком и плотно уложить в банки по плечики. Приготовить сахарный сироп и залить кипящим сиропом ягоды. Через 5—7 мин сироп слить, довести до кипения и снова заполнить им банки до самых краев. Банки сразу же закатать крышками, перевернуть вверх дном и оставить так до полного охлаждения.

БОЯРЫШНИКОВЫЙ

Вам понадобится на 1 литровую банку: 550—600 г плодов боярышника, 0,3 л 30-процентного сахарного сиропа, лимонная кислота.

Спелые плоды боярышника тщательно перебрать и вымыть, дать стечь воде и уложить в подготовленные банки. Залить сахарным сиропом, куда добавить лимонную кислоту из расчета 3 г на 1 л воды. Банки накрыть крышками и стерилизовать от 3 до 5 мин, после чего закатать крышками, перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания.

КИЗИЛОВЫЙ

Вам понадобится: 800 г плодов кизила, 650 г сахара, 1 л воды.

Ягоды отсортировать по величине и степени зрелости, после чего вымыть, дать воде стечь, уложить в подготовленные бан-

ки, залить кипящим сахарным сиропом, накрыть крышками, поставить в кастрюлю и стерилизовать в кипящей воде от 8 до 12 мин, после чего банки сразу же укупорить.

ЕЖЕВИЧНЫЙ (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: 650 г ежевики, 350 мл сиропа.

Вымытые ягоды поместить в дуршлаг, несколько раз опустить в холодную воду, дать воде стечь. Уложить в прогретые банки, послойно пересыпая сахаром. Горка ягод должна быть на 1 см выше верха горловины.

Наполненные банки выдержать в прохладном помещении в течение 4—5 часов. В выделившемся соке сахар частично растворится, содержимое банок уплотнится и осядет. Когда содержимое банок осядет вровень с верхом горловины, банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 100 °С от 10 до 20 мин.

ЕЖЕВИЧНЫЙ (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: 650 г ягод, 500 г сахара, 500 мл воды.

Подготовленные ягоды залить горячим сахарным сиропом, выдержать в прохладном месте 3—4 часа. Затем сироп осторожно отделить от ягод, прокипятить в течение 6—8 мин, залить им ягоды, уложенные в подготовленные банки, и стерилизовать.

Ежевика обладает малой кислотностью, поэтому в компот нужно добавить лимонную кислоту.

Переработка плодов и ягод без сахара

СОКИ

Соки получают из предварительно обработанных свежих плодов и ягод. Пищевая ценность соков определяется богатым минеральным составом, особенно солями калия, кальция, магния, фосфора, железа и других элементов. Многие соки имеют диетическое и лечебное значение. Благодаря гармоничному сочетанию органических кислот, дубильных веществ, Сахаров соки хорошо утоляют жажду и возбуждают аппетит, поэтому рекомендуются при гастритах с пониженной кислотностью, отсутствии аппетита.

Получают соки с помощью соковыжималок, выпускаемых промышленностью для бытовых нужд. Кроме того, многие используют самодельные ручные прессы. Ну а если нет ни того, ни другого, подойдет обычная мясорубка из нержавеющей стали.

Консервировать натуральные соки проще всего методом горячего разлива. Свежеотжатый сок процеживают через марлю и нагревают до 70—80 °С. При этой температуре осаждается основная масса пектиновых и белковых веществ. Для удаления осадка горячий сок фильтруют через плотную ткань или через несколько слоев марли. Профильтрованный сок нагревают до кипения, кипятят 3—5 мин и немедленно разливают в подготовленную прогретую тару, которую сразу укупоривают.

После укупорки банки кладут на бок или переворачивают крышкой вниз и в таком положении выдерживают до полного охлаждения. Этот прием служит для добавочного прогрева

крышек, а также для проверки качества укупорки. При плохой укупорке появляется течь и в банку проникает воздух (в соке видны поднимающиеся пузырьки). В этом случае банки открывают, сок из них выливают в кастрюлю, доводят до кипения, вновь разливают в стерилизованные горячие банки и тщательно укупоривают.

Натуральные соки можно консервировать методом пастеризации. В этом случае свежееотжатый сок нагревают до 70—80 °С, при необходимости фильтруют, снова ставят на огонь и доводят до температуры 85—90 °С, сразу же разливают в подготовленные банки (или бутылки) и пастеризуют при температуре 85 °С: литровые банки — 20 мин, полулитровые — 15 мин.

Из кислых плодов и ягод готовятся подслащенные соки. Сахар (или мед) добавляют в зависимости от степени кислотности сока: чем кислее сок, тем больше сахара. Соки из очень кислых плодов и ягод желательнее еще и разбавлять водой.

Соки различных плодов и ягод обладают специфическими вкусовыми и ароматическими свойствами. Например, клюквенный, черничный, черносмородиновый слишком кислые, в грушевом и черешневом содержится очень мало кислоты, в рябиновом ощущается горечь, в некоторых содержится много вяжущих веществ. Поэтому при консервировании соков часто используют метод купажирования (смешивания). Купажирование позволяет придавать сокам новые вкусовые и ароматические свойства, а также повышает их пищевую ценность. Высокими лечебно-профилактическими и вкусовыми качествами обладают смеси капустного сока с другими соками.

ЯБЛОЧНЫЙ

Вам понадобится: 1 кг яблок.

Для сока нужно взять только качественные плоды. Очищенные и разрезанные на дольки плоды пропустить через соковыжималку. Образовавшийся сок вылить в эмалированную

кастрюлю, довести до кипения и разлить в стерилизованные стеклянные банки или бутылки. Пастеризовать в воде при температуре 85—90 °С 25—35 мин. После чего банки закатать жестяными крышками и остудить.

Хранить сок в сухом прохладном помещении.

ЯБЛОЧНО-МАЛИНОВЫЙ

Вам понадобится: 2 л яблочного сока, 1 л малинового сока, 200 мл свекольного сока.

Свежеприготовленные яблочный, малиновый и свекольный соки смешать, кипятить 5 мин, после чего разлить в стерильные банки и закатать.

ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ

Вам понадобится: 2 л яблочного сока, 1 л морковного сока.

Яблоки и морковь вымыть, обдать кипятком, измельчить и отжать соки с помощью соковыжималки. Соединить соки вместе, кипятить в течение 5 мин, после чего разлить в стерильные банки и закатать.

АБРИКОСОВЫЙ С МЯКОТЬЮ

Вам понадобится: 2 кг абрикосов, 1 стакан воды.

Абрикосы перебрать, вымыть, обсушить и удалить косточки. Уложить плоды в эмалированную кастрюлю, добавить воды и кипятить 10 мин, после чего в горячем виде протереть через сито. Полученным соком наполнить сухие стерилизованные банки на 1 см ниже края горлышка, поставить банки в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и довести до кипения. Стерилизовать от 15 до 20 мин, в зависимости от величины банок. Сразу же закатать, перевернуть банки вверх дном и оставить на сутки для остывания.

ГРУШЕВЫЙ С КРЫЖОВНИКОМ

Вам понадобится: 2 л грушевого сока, 1,5 кг крыжовника.

Свежеприготовленным грушевым соком залить ягоды крыжовника, смесь нагреть до кипения и протереть через сито. Еще раз довести до кипения, сразу же разлить в стерильные банки и закатать.

Сок получится густой с мякотью. При подаче на стол его разбавляют питьевой водой.

ГРУШЕВЫЙ С ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНОЙ

Вам понадобится: 2 л грушевого сока, 200 г свекольного сока, 1,2 кг ягод черноплодной рябины.

Ягоды черноплодной рябины вымыть, отжать из них сок с помощью соковыжималки или пресса, соединить со свежеприготовленным грушевым и свекольным соками. Нагреть смесь до кипения, разлить в стерильные банки и закатать.

ЧЕРЕШНЕВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг черешни.

Ягоды промыть и пропустить через соковыжималку. Полученный сок поставить на огонь, довести до кипения и горячим разлить в подготовленные стерильные банки, наполнив их доверху, закатать и хранить в прохладном темном месте.

ИЗ ВОЙЛОЧНОЙ ВИШНИ

Вам понадобится: 1 кг ягод, 2 г лимонной кислоты.

Подготовленные ягоды размять, добавить лимонную кислоту, размешать и поставить в холодное место на 12 часов, после чего отжать. Полученный сок профильтровать, вылить в эмалированную кастрюлю, довести до кипения и немедленно раз-

лить в подготовленные банки, герметично закрыть их и выдержать под одеялом до полного охлаждения.

ВИШНЕВЫЙ

Вам понадобится на 1 л сока: 1,7 кг свежей вишни.

Мякоть вишен пропустить через мясорубку и прессовать. Сок перелить в эмалированную кастрюлю, дать отстояться 2—3 часа и профильтровать через 3—4 слоя марли. Полученный сок нагреть до 92—95 °С, сразу же наполнить до верха прогретые стерилизованные банки, закатать их крышками и перевернуть вверх дном.

ПЕРСИКОВЫЙ

Вам понадобится на 1 л сока: 1,7 кг персиков.

Спелые персики вымыть в проточной воде, дать ей стечь. Персики разрезать на половинки и удалить косточки, пресовать или выпаривать, дать соку отстояться 2—3 часа, затем профильтровать. Профильтрованный сок влить в кастрюлю, нагреть до 70—75 °С и вновь профильтровать. Нагреть сок до 92—95 °С и при этой температуре разлить в пропаренные банки, наполняя их до верха. Банки герметично закрыть, перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания.

АЙВОВЫЙ

Вам понадобится: 5 кг айвы.

Свежие плоды тщательно обтереть шерстяной тканью, чтобы удалить пушок, после чего вымыть их с мылом, обсушить на полотенце. Подготовленную айву пропустить через мясорубку и отжать сок. Сок процедить и разлить по банкам, которые прикрыть крышками и пастеризовать при температуре 80 °С 20—25 мин, затем закатать.

БАРБАРИСОВЫЙ

Вам понадобится: 2 кг барбариса.

Спелые плоды барбариса тщательно промыть, отделить от кистей, отварить в воде несколько минут и отжать. Сок разлить в подготовленные стеклянные банки и простерилизовать их, после чего закатать.

ГРАНАТОВЫЙ

Вам понадобится на 1 л сока: 3,5 кг плодов граната.

Тщательно вымытые плоды порезать на половинки и как можно быстрее отпрессовать, т. к. при медленном прессовании в сок переходит большое количество дубильных веществ, придающих ему очень терпкий вкус. Полученный сок профильтровать через слой редкой марли, нагреть в эмалированной кастрюле до 85 °С, сразу разлить в подготовленные банки, закрыть и установить в емкость с водой, нагретой до 80 °С, для пастеризации.

КАЛИНОВЫЙ

Вам понадобится: 2 кг калины, 250 мл воды.

Вымытые ягоды отделить от кистей, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла ягоды, и варить на слабом огне до их полного размягчения. Раздавить ягоды и вместе с соком в горячем состоянии вылить в дуршлаг, выстланный двумя слоями марли и установленный на эмалированной кастрюле. Выжимки, оставшиеся на марле после стекания сока, отжать в ту же кастрюлю.

МАЛИНОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг малины, 150—200 мл воды.

Вымытые обсушенные ягоды осторожно вымыть, размять и переложить в эмалированную кастрюлю с водой, предвари-

тельно подогретой до температуры 60 °С. Помешивая, подогреть ягоды, снять с огня, накрыть крышкой и выдержать 15 мин, после чего сок отцедить. Профильтровать, довести до кипения, сразу же разлить в стерилизованные банки.

МАЛИНОВО-СМОРОДИНОВЫЙ

Вам понадобится: 1 л малинового сока, 2 л сока красной смородины.

Из свежесобранных ягод малины и красной смородины отжать сок, кипятить его 5 мин, разлить в стерильные банки и закатать. Перед употреблением сок следует разбавлять водой, т. к. он получается концентрированным.

ВИНОГРАДНЫЙ

Вам понадобится на 5 л сока: 7,4 кг винограда.

Гроздья спелого винограда промыть, стараясь не повредить ягоды, дать стечь воде. Отделенные от гроздьев ягоды слегка измельчить ножом и прессовать. Полученный сок процедить через марлю, нагреть в эмалированной кастрюле до температуры 80—85 °С и разлить в стерильные банки. Закатать и перевернуть горлышком вниз.

КРЫЖОВНИКОВЫЙ

Вам понадобится: 1 кг крыжовника, 500 мл воды.

Вымытые и обсушенные спелые ягоды пропустить через мясорубку. Полученную массу положить в эмалированную кастрюлю, наполненную водой, подогретой до 80 °С. Смесь нагреть и, не доводя до кипения, держать на небольшом огне в течение 30 мин. Приготовленный сок процедить, отжимая его от мякоти, разлить в стерилизованные банки и герметично закрыть.

КИЗИЛОВЫЙ

Вам понадобится: 2 кг ягод кизила, 1 л воды.

Зрелые плоды кизила вымыть, удалить косточки и, сложив в эмалированную кастрюлю, довести до кипения. После этого отжать под прессом. Полученный сок смешать с водой, поставить на огонь и кипятить 5 мин. Разлить горячим в подогретые банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85—90 °С от 10 до 35 мин, в зависимости от величины банок.

КЛЮКВЕННЫЙ

Вам понадобится: 2 кг клюквы.

Подготовленные ягоды клюквы пропустить через мясорубку, полученную массу переложить в эмалированную посуду и подогреть до температуры 60—70 °С. Профильтровать и полученный сок подогреть до температуры 75—78 °С. Снова профильтровать, довести до кипения, кипятить 2—4 мин. Разлить горячий сок в стерилизованные банки, пастеризовать при температуре 85 °С от 10 до 30 мин, в зависимости от величины банок.

ОБЛЕПИХОВЫЙ

Вам понадобится на 1 кг ягод: 1 л воды.

Вымыть и перебрать ягоды, раздавить и залить подогретой до 60 °С кипяченой водой. Оставить на несколько часов. Затем выложить массу в эмалированную кастрюлю, подогреть до 50 °С и в теплом виде положить под пресс.

Полученный сок отфильтровать, нагреть до температуры 95 °С, выдержать в этой температуре в течение 10 мин, после чего быстро разлить в подготовленные банки до самого верха и сразу же закрыть.

БОЯРЫШНИКОВЫЙ

Вам понадобится: 2—3 кг ягод.

Ягоды перебрать, вымыть и пропустить через мясорубку. Мезгу переложить в приемник соковарки. Поставить заполненный приемник на сборник сока, налить в парообразователь воду. Накрыть соковарку крышкой и поставить на огонь. По мере наполнения сборника сок из него сливать.

Полученный сок профильтровать, нагреть до кипения и кипятить 3—4 мин. Разлить горячий сок в подготовленные банки, накрыть кипячеными крышками и пастеризовать при температуре 85—90 °С 15—30 мин.

БРУСНИЧНЫЙ

Вам понадобится: на 1 кг брусники — 1 л воды.

Бруснику тщательно перебрать, аккуратно вымыть, размять, подогреть мезгу на слабом огне для лучшего выделения сока и поместить под пресс. Сок довести до кипения и сразу же консервировать методом горячего разлива.

Перед употреблением сок необходимо немного разбавить водой.

ГОЛУБИКОВЫЙ С МЕДОМ

Вам понадобится на 1 л сока: 100 г меда.

Поместить подготовленные ягоды в эмалированный таз, налить немного воды и кипятить на слабом огне до полного размягчения. В процессе кипения ягоды размять. Разваренную массу профильтровать через два слоя марли, уложенной на дуршлаг. Полученный сок нагреть до кипения, добавить мед, дождаться, пока он полностью растворится, и профильтровать через несколько слоев марли. Снова нагреть до кипения и горячим разлить в сухие подогретые банки. Напол-

ненные до верха банки закатать, перевернуть вверх дном и охладить.

ЧЕРНИЧНЫЙ

Вам понадобится на 1 кг ягод: 100—120 мл воды.

Свежесобранную промытую и обсушенную чернику пропустить через мясорубку, переложить в эмалированную кастрюлю. Добавить воду, подогреть до температуры 70 °С, выдерживать при этой температуре 15—20 мин и отжать сок. Дать соку отстояться 2—3 часа в холодном месте, снять с осадка, профильтровать через 2—3 слоя марли. Нагреть профильтрованный сок до температуры 95 °С, немедленно разлить в горячие подготовленные банки, герметично закрыть, укрыть одеялом и оставить до полного охлаждения.

МОРОШКОВЫЙ

Вам понадобится: 2 кг ягод морошки.

Ягоды перебрать, промыть в проточной воде и пробланшировать. Размять в эмалированной посуде. Отжать сок на соковыжималке или вручную, процедить через 2—3 слоя марли. Профильтрованный сок нагреть в эмалированной посуде до 85 °С, разлить в подготовленные банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85—90 °С от 10 до 30 мин.

ТЕРНОВЫЙ

Вам понадобится: 2 кг ягод терна.

Так как у терна косточки отделяются плохо, сок из него наиболее целесообразно получать выпариванием. Вымытые обсушенные плоды поместить в соковарку, после чего полученный горячий сок слить в прогретые чистые банки, герметично их закрыть, перевернуть вверх дном и охладить.

ШИПОВНИКОВЫЙ С МЯКОТЬЮ И МЕДОМ

Вам понадобится: 1 кг пюре шиповника, 500 г меда, 2,5 л воды.

Зрелые плоды шиповника очистить, промыть, разрезать на половинки, удалить семена и вновь тщательно промыть. Поместить в кастрюлю слоем в 2—3 см, залить небольшим количеством воды, разварить на слабом огне до размягчения и в горячем виде протереть через сито. В полученное пюре влить воду, добавить мед, довести смесь до кипения и кипятить в течение 5 мин. Разлить в подготовленные банки в горячем виде, после чего закатать и охладить.

КЛУБНИЧНЫЙ

Вам понадобится: 2 кг клубники.

Подготовленные ягоды размять в эмалированной посуде, выдержать 3—4 часа под крышкой, добавить на 1 кг мезги 1/2 стакана воды и пропустить через пресс. Если сок из ягод плохо выделяется, подогреть его, помешивая, до температуры 60 °С, выдержать 3 мин, затем прессовать. Разлить сок в подготовленную посуду, закрыть и пастеризовать при температуре 85 °С от 15 до 30 мин.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ

Вам понадобится: 1 кг земляники.

Землянику помыть под проточной водой, очистить и перебрать. Выжать сок с помощью соковыжималки и подогреть его в эмалированной посуде до температуры 80 °С. Полученный сок разлить по подготовленным стерилизованным банкам, заполнив их до верха. Закрыть крышками и держать в воде при температуре 85 °С для пастеризации в течение 15—20 мин.

ЕЖЕВИЧНЫЙ

Вам понадобится на 1 л сока: 1,8 кг свежих ягод ежевики.

Подготовленные ягоды измельчить, отжать сок, профильтровать и довести до кипения. Сразу же расфасовать в подогретые сухие банки, закатать и выдержать под одеялом до полного остывания.

ТОМАТНЫЙ

Вам понадобится на 5 л сока: 5 кг томатов.

Свежие, спелые томаты разрезать на 4 части, пропустить через мясорубку, протереть через дуршлаг и слить в эмалированную посуду. Кипятить 10—12 мин до полного исчезновения пены, после чего осторожно разлить в горячем виде в подогретые банки. Наполненные соком банки стерилизовать при температуре 100 °С от 10 до 20 мин.

МОРКОВНО-ТОМАТНО-ЯБЛОЧНЫЙ

Вам понадобится: 1 л морковного сока, 1 л томатного сока, 1 л яблочного сока, 3 веточки свежего майорана.

Свежие цветущие веточки майорана залить смесью морковного, томатного и яблочного соков, нагреть до кипения. Кипятить в течение 5 мин, после чего разлить в стерилизованные банки и закатать.

ТОМАТНО-ЯБЛОЧНЫЙ С СОКОМ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Вам понадобится: 1 л томатного сока, 1 л яблочного сока, 1 л сока из сладкого болгарского красного перца, 3 свежие веточки эстрагона, соль по вкусу.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян и семенной камеры, нарезать кусками и отжать сок в соковыжималке или под прессом. Томатный и яблочный соки смешать с соком сладкого

перца, посолить, добавить веточки свежего эстрагона и довести до кипения. Кипятить 5 мин, разлить в стерильные банки, поместить в них веточки эстрагона и закатать.

ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНО-ШИПОВНИКОВЫЙ

Вам понадобится: 1 л яблочного сока, 2 л тыквенного сока, 500 г свежесобранных ягод шиповника.

Яблоки и тыкву вымыть и нарезать кусочками, предварительно очистив тыкву от кожуры, ошпарить кипятком и отжать соки. Ягоды шиповника залить яблочным соком и кипятить на медленном огне 30 мин. Отвар процедить через плотную ткань и соединить с сырым тыквенным соком. Смесью довести до кипения, кипятить 5 мин, разлить в стерильные банки и закатать.

Перед употреблением добавить сахар по вкусу.

ЯБЛОЧНО-СВЕКОЛЬНЫЙ С СОКОМ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Вам понадобится: 2,5 л яблочного сока, 200 г свекольного сока, 300 г сока черноплодной рябины, 10 листьев черной смородины.

Яблоки и свеклу промыть, ошпарить кипятком, отжать сок. Черноплодную рябину промыть, отжать сок. Смешать соки, нагреть до кипения, добавить листья смородины, варить 5 мин, разлить в стерильные банки и закатать.

Перед употреблением добавить сахар по вкусу.

ТЫКВЕННО-СМОРОДИНОВЫЙ

Вам понадобится: 2 л тыквенного сока, 1 л сока красной смородины.

Тыкву обмыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры, из мякоти отжать сок. Ягоды красной смородины промыть, от-

жать сок. Смешать соки, нагреть, кипятить 5 мин, разлить в стерильные банки и закатать.

ТЫКВЕННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Вам понадобится: 3 л тыквенного сока, 2 апельсина.

Тыкву обмыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры и семян, из мякоти отжать сок. Апельсины вымыть, обдать кипятком, мелко нарезать вместе с кожурой, семена вынуть. Залить кусочки апельсина тыквенным соком, смесь довести до кипения и варить 5 мин. Разлить в стерильные банки и закатать.

Перед употреблением добавить сахар по вкусу.

ТЫКВЕННО-ОБЛЕПИХОВЫЙ

Вам понадобится: 2,5 л тыквенного сока, 0,5 л облепихового сока.

Тыкву обмыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры и семян, из мякоти отжать сок. Из ягод облепихи отжать сок, соединить с тыквенным соком. Смесь нагреть, кипятить 5 мин, разлить в стерильные банки и закатать.

Перед употреблением добавить сахар по вкусу.

МОРКОВНЫЙ

Вам понадобится: 3—4 кг моркови.

Морковь тщательно вымыть, очистить, измельчить и выделить сок с помощью пресса. Отстоявшийся сок снять с осадка и процедить через 2—3 слоя марли. Нагреть сок до 80—85 °С и сразу же перелить в бутылки или банки, не доливая до краев бутылок 3—3,5 см, банок — 1—1,5 см. Укупорить и стерилизовать при 108 °С в течение 30 мин. Чтобы достичь такой температуры, добавить в стерилизатор соль (400 г на

1 л воды). Пробки и крышки дополнительно укрепить скобами, чтобы их не сорвало во время стерилизации.

Закупоренный сок хранить в темном прохладном месте, но только при положительной температуре. Тогда морковный сок сохраняет все питательные и целебные свойства свежей моркови.

СВЕКОЛЬНЫЙ

Вам понадобится: 3—4 кг свеклы, лимонная кислота.

Свеклу вымыть и бланшировать паром в течение 30 мин. Для этого в большую кастрюлю или бачок налить немного воды, сверху натянуть марлю, положить на нее свеклу, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на слабый огонь.

Свеклу с кожицей натереть на терке или пропустить через мясорубку. Полученную массу отжать. Сок процедить через фланель или несколько слоев марли, добавить лимонный сок или лимонную кислоту (на 1 л сока — 7 г кислоты). Подогреть до 80 °С, разлить в бутылки или банки и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин.

БРЮКВЕННЫЙ

Вам понадобится: 2 кг брюквы, 0,5 кг смородины, 0,5 кг клюквы или малины.

Свежесобранные зрелые и сочные корнеплоды тщательно вымыть, просушить, очистить, измельчить на терке или шинковке, можно на мясорубке. Сок отжать вручную или на соковыжималке и профильтровать через марлю, сложенную в несколько слоев.

На 4 части брюквенного сока добавить по 1 части смородинового и клюквенного (или малинового) соков. Смесь подогреть до 80 °С, разлить в горячие стерилизованные банки и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 10 мин,

литровые — 15 мин. Затем банки закатать, перевернуть вверх дном и оставить на сутки.

КАПУСТНО-СВЕКОЛЬНО-КЛЮКВЕННЫЙ

Вам понадобится: 2 л сока из капусты, 2 л сока из свеклы и 1 л сока из клюквы.

Приготовить соки из капусты, из свеклы и из клюквы. Смешать эти соки. Смесь соков разлить в подготовленные сухие банки и пастеризовать при 90 °С: полулитровые банки — 15 мин, литровые — 20 мин, трехлитровые — 30 мин. Закатать банки, перевернуть вверх дном и оставить на сутки.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

АБРИКОСЫ (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: 2—3 кг абрикосов.

Мелкоплодные сорта абрикосов с интенсивно окрашенной мякотью перебрать, вымыть и консервировать без предварительной бланшировки. Уложенные в подготовленные банки плоды залить соком с мякотью, подогретым до температуры 90—95 °С. Банки установить в кастрюлю с водой, подогретой до 70 °С, и стерилизовать 25 мин, после чего герметично закрыть.

АБРИКОСЫ (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: 1 кг абрикосов, 1/2 стакана воды.

Абрикосы разрезать на половинки, удалить косточки, а плоды уложить в кастрюлю, добавить воду и держать под крышкой на слабом огне, периодически помешивая, до тех пор, пока

плоды не покроются соком. Переложить абрикосы с соком в подготовленные банки, заполнив их до верха, и стерилизовать 10—20 мин.

ГРУШИ

Вам понадобится: груши, лимонная кислота, вода.

Мелкоплодную грушу консервируют целиком. Отсортировать плоды по сортам и величине. Вымыть, очистить от семян и нарезать половинками или дольками. Бланшировать груши следует в слабом растворе лимонной кислоты (1 г кислоты на 1 л воды) при температуре 85 °С в течение 5—10 мин. После этого груши немедленно охладить в воде, затем уложить в подготовленные банки и залить кипящей водой, в которой груши бланшировались, добавив по 1 г лимонной кислоты в каждую литровую банку. Накрыть банки крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 15—35 мин. После стерилизации банки немедленно закрыть, перевернуть вверх дном и охладить.

ВИШНЯ ВОЙЛОЧНАЯ

Вам понадобится: войлочная вишня, по 2—3 г лимонной кислоты на каждую литровую банку.

Зрелые мытые ягоды уложить в банки до краев, периодически постукивая дном для их уплотнения. Положить лимонную кислоту и пастеризовать при температуре 85 °С от 15 до 30 мин.

ВИШНЯ

Вам понадобится: 1—2 кг вишни.

Спелые вишни вымыть, дать стечь воде, уложить в сухие стерилизованные банки, накрыть крышками. Банки поместить

в кастрюлю с холодной водой и нагреть. При нагревании вишни выделяют сок и уменьшаются в объеме, поэтому надо добавлять ягоды, пока сок не заполнит банку. Затем довести воду в кастрюле до кипения. Стерилизовать 10—20 мин.

ЧЕРЕШНЯ

Вам понадобится: черешня, лимонная кислота.

Целые ягоды вымыть, обсушить и уложить в банки до верха. Из перезревших и мятых ягод приготовить сок, добавить в него лимонную кислоту. Сок довести до кипения и залить им ягоды в банках. Стерилизовать в кипящей воде от 15 до 40 мин, в зависимости от величины банки, закатать.

СЛИВА

Вам понадобится: сливы, 1/2 стакана воды.

Зрелые сладкие плоды с отделяющейся косточкой разрезать на половинки и удалить косточки. Сливу положить в кастрюлю, добавить воду и подогревать на слабом огне, пока плоды не пустят сок. Затем разложить сливу в подготовленные банки и залить соком. Пастеризовать при температуре 85 °С от 15 до 35 мин. Закатать, перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания.

МАЛИНА

Вам понадобится на 1 литровую банку: 800 г ягод.

Подготовленные ягоды выложить в эмалированную кастрюлю и подогревать на слабом огне, пока они пустят сок. В горячем виде переложить в подготовленные банки и пастеризовать при температуре 90 °С от 15 до 25 мин. После пастеризации банки немедленно герметически закрыть, перевернуть вверх дном и охладить.

СМОРОДИНА

Вам понадобится: ягоды черной смородины.

Вымытые и обсушенные ягоды черной смородины насыпать в бутылки на 3/4 их объема и закрыть их прокипяченными пробками. Бутылки поставить в большую кастрюлю с холодной водой (пробки предварительно закрепить тонкой проволокой), положив на дно кусок плотной ткани, и сильно нагреть, не давая при этом воде закипеть. После 30-минутной пастеризации кастрюлю снять с огня и оставить, пока вода не остынет. Горлышки бутылок залить расплавленным сургучом или парафином.

КРЫЖОВНИК

Вам понадобится на 1 кг ягод: 1/2 стакана воды.

Крупные зрелые ягоды уложить в эмалированную посуду и подогревать на слабом огне, периодически встряхивая. Чтобы ягоды не подгорали, нужно добавить воды. Когда ягоды пустят сок, нагревание прекратить. Подготовленные банки плотно наполнить нагретыми ягодами и соком, пастеризовать при температуре 90 °С от 20 до 30 мин, после чего сразу закатать.

ГОЛУБИКА

Вам понадобится: ягоды голубики.

Тщательно промытые в проточной воде ягоды перебрать, дать стечь воде, пятую часть всех ягод пропустить через соковыжималку или мясорубку. Из полученной массы отжать сок. В стерильные банки разложить целые ягоды и залить их соком, нагреть до температуры 65 °С, накрыть стерилизованными крышками и пастеризовать от 15 до 35 мин. Закатать, хранить в прохладном месте.

КЛЮКВА

Вам понадобится: ягоды клюквы.

Рассортировать отдельно крупные и мелкие ягоды. Из мелких ягод выжать сок и профильтровать. Крупные ягоды высыпать в кастрюлю и залить соком (на 7 частей ягод — 3 части сока). Ягоды с соком подогреть, не доводя до кипения, и сразу же разложить по банкам. Стерилизовать в кипящей воде от 5 до 20 мин, после чего закатать.

ЧЕРНИКА

Вам понадобится: ягоды черники.

Подготовленные ягоды вымыть и просушить, переложить в эмалированную посуду и подогреть на слабом огне. Когда ягоды покроются соком, дать им закипеть и варить 5—7 мин на слабом огне. Затем сок слить и уварить наполовину, снимая пену.

Ягоды переложить в банки, залить уваренным соком и закрыть полиэтиленовыми крышками.

ЗЕМЛЯНИКА

Вам понадобится: ягоды земляники.

Подготовленные ягоды уложить в банки и залить горячим земляничным соком. Пастеризовать при температуре 85 °С от 10 до 30 мин, после чего закатать.

КЛУБНИКА

Вам понадобится: ягоды клубники.

Подготовленные ягоды клубники разделить на две части. Целые, более плотные ягоды уложить в банки по плечики, а примятые ягоды подогреть в кастрюле под крышкой в течение 5—10 мин и в горячем виде протереть через волосяное сито.

Полученное пюре довести до кипения и перелить в банки с ягодами. Пастеризовать при температуре 90 °С от 15 до 30 мин, после чего закатать.

ЕЖЕВИКА

Вам понадобится: ягоды ежевики.

Промытые ягоды уложить в подготовленные банки. Залить горячим соком ежевики, накрыть прокипяченными крышками и поставить в кастрюлю с водой, нагретой до 60—70 °С, для стерилизации. Время стерилизации при 100 °С — от 10 до 25 мин, в зависимости от величины банок. Банки закатать и перевернуть вниз горлышками до остывания.

СУШЕНИЕ

Сушение — самый простой, самый дешевый и наименее трудоемкий способ консервации. И не удивительно: достаточно удалить из плодов влагу, чтобы предотвратить развитие микроорганизмов, которым она необходима для продолжения жизнедеятельности.

Сушеные заготовки хорошо сохраняются, не требуют специальных помещений для хранения, т. к. занимают мало места. Для их приготовления можно максимально использовать различные источники сырья. Плоды должны быть максимально зрелыми, но не перезрелыми, исключение составляют лишь зеленый горошек и фасоль, которые пригодны для сушения лишь в начальной стадии зрелости.

Сушить можно на открытом воздухе или в искусственных сушилках. Однако в условиях городских квартир вместо громоздких сушилок лучше использовать духовку. Сушеные продукты следует хранить в сухих, но прохладных, желательнее вентилируемых помещениях. Перед сушкой плоды обязатель-

но сортируют, удаляя недоброкачественные, моют и бланшируют.

Сушеные фрукты и ягоды

ЯБЛОКИ

Вам понадобится: яблоки кисло-сладких сортов, апельсиновый, лимонный или ананасовый сок, лимонная кислота, вода.

Для сушки отобрать спелые твердые яблоки кисло-сладких сортов со светлой мякотью. Плоды вымыть, нарезать кружочками толщиной 6—7 мм и бланшировать в подкисленной лимонной кислотой воде (1,5 г на 1 л воды) в течение 5 мин. Это предотвращает потемнение плодов во время сушки. При сушке на солнце кружочки яблок нанизать на нитку, а при сушке в духовке выложить на противень, выстланный чистой бумагой.

Чтобы избежать потемнения фруктов, нужно поместить их в апельсиновый, лимонный или ананасовый сок, оставить в нем на 5 мин, после чего вынуть или откинуть на дуршлаг, дать соку стечь и уложить на лоток. Такая процедура поможет сохранить не только естественный цвет фруктов, но и витамины.

ГРУШИ

Вам понадобится: груши, вода для бланширования.

Для сушки берут достаточно твердые, начинающие созревать груши летних и раннеспелых сортов. Наилучшими считаются груши с сочной сахаристой мякотью, без вяжущего вкуса и каменистых клеток.

Обычно крупные груши сушат разрезанными (на половинки или четвертинки), а мелкие — целиком. Груши перед сушкой чаще всего не очищают от кожицы, хотя из очищенных получается продукт лучшего качества. Для того чтобы груши не темнели, их после резки бланшируют.

Сушат груши в сушильном шкафу или в печах при температуре 65—75 °С в течение 8—12 часов.

ПЕРСИКИ

Вам понадобится: персики.

Для сушки берут полностью созревшие плоды с легко отделяющейся косточкой. Плоды перебирают, моют, крупные персики разрезают на 6—8 продольных частей. Сушку ведут при температуре 60—70 °С в духовке.

АБРИКОСЫ

Вам понадобится: абрикосы.

Из абрикосов, предназначенных для сушки в домашних условиях, лучше удалить косточки, т. к. плоды с косточкой дольше сушатся.

Вполне созревшие сладкие абрикосы моют проточной водой, отбраковывают поврежденные, больные и недозревшие плоды. Подготовленные плоды разрезают по бороздке и вынимают косточки. Половинки укладывают на доски в один ряд срезами вверх. Можно удалять косточки, не разрезая плоды пополам. При этом целые абрикосы вначале подвяливают в течение 1—2 дней. Затем их надрезают со стороны плодоножек и выжимают косточки через надрезы. После этого плоды сушат.

Сушку ведут в духовке при открытой дверце при температуре 60—70 °С. Высушиваются плоды в течение 10—12 часов.

СЛИВЫ

Вам понадобится: сливы, пищевая сода, вода.

Для сушки надо взять спелые плоды, промыть их обильным количеством воды и разложить на решетки-сетки для высушивания. Рекомендуется сливы до сушки бланшировать в тече-

ние 2—3 мин в кипящем 0,5-процентном растворе питьевой соды. После этого сливы немедленно погрузить в чистую воду и смыть щелочь. Этой обработке сливы обычно подвергают в целях образования многочисленных тонких трещинок на кожице, наличие которых облегчает испарение влаги, в результате чего процесс сушки слив ускоряется.

В небольших количествах сливы сушат в домашних духовых шкафах или печах. Печь разогреть до температуры 50—55 °С. В этой температуре выдерживают сливы в течение 8 часов, после чего температуру повысить до 60—65 °С и выдержать сливы еще 8 часов. Затем сливы вынуть из печи, оставить на одни сутки, снова загрузить в печь и закончить сушку при температуре 70—80 °С. Через 8 часов сливы уже вполне высушены.

На солнце сливы сушат в течение 8—10 суток. Очень хороший продукт получается в результате комбинированной сушки: 5—6 суток на солнце при хорошей вентиляции и затем в печи при температуре 70—75 °С в течение 8—10 часов.

ВИШНИ

Вам понадобится: вишни, сода, вода.

Предназначенные для сушки вишни рассортировать, вымыть и обработать в растворе соды крепостью 0,5 %, нагретом до температуры 95—97 °С, на 3—5 сек. Разложить вишни в один слой на решето и поставить в духовку. В течение двух часов постепенно поднять температуру с 35 °С до 50 °С, а затем в течение 10 часов сушить при температуре 60—75 °С. Досушивать при 50—55 °С.

ВОЙЛОЧНАЯ ВИШНЯ

Вам понадобится: войлочная вишня, пищевая сода, вода.

Спелую вишню тщательно вымыть, удалить плодоножки. Опустить на 2—3 сек в кипящий раствор пищевой соды (1 г соды на

1 л воды) и сразу же охладить в холодной воде. Дать ей стечь и сушить ягоды в духовом шкафу при 50—55 °С. Когда они подвянут, процесс сушки прервать на 6—8 часов. Досушивать вишню при температуре 75—80 °С.

МАЛИНА

Вам понадобится: ягоды малины.

Твердые, но уже хорошо окрашенные ягоды снять с плодоножек, разложить на противне в один слой и сушить в духовке при 60—70 °С в течение 24 часов. После высыхания обязательно осторожно перевернуть.

Ягода считается высохшей, когда перестает липнуть к пальцам.

РЯБИНА

Вам понадобится: ягоды рябины.

Собирают плоды рябины в сентябре—октябре до заморозков. Перед сушкой в течение нескольких дней рябину следует хорошо провялить. Плоды рябины, в отличие от других ягод, при сушке не подвергаются плесневению. Это свойство плодов — сохраняться долгое время без признаков порчи — объясняется наличием сорбиновой кислоты, которая и обладает консервирующим действием. Провяленные плоды сушат обычным способом в духовке.

При правильной сушке рябина сохраняет оранжево-красный цвет.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА

Вам понадобится: ягоды черноплодной рябины.

Хорошо вызревшие ягоды отделить от щитков, тщательно вымыть и разложить на ситах слоем 2—3 см. Начинать сушку нужно при температуре 40—45 °С, а заканчивать при 60 °С.

Высушенные ягоды при сжимании в кулаке не должны выделять сок. Хранить следует в герметичной таре.

В процессе сушки ягоды теряют излишнюю терпкость, сохраняя лечебные свойства.

ВИНОГРАД

Вам понадобится: виноград, пищевая сода, вода.

Сушить виноград следует на солнце. Перед этим грозди тщательно просмотреть, удалить поврежденные ягоды. Затем грозди опустить в раствор соды крепостью 0,5 %, нагретый до 95—97 °С, на 3—5 сек (это способствует ускорению сушки, так как на поверхности ягод образуется множество мельчайших пор, через которые влага легче выходит из ягод). Виноград, вынутый из раствора соды, сразу промыть под струей чистой воды и разложить на подносы в один ряд. Подносы выставить на солнце и сушить в течение 15—20 дней. Все это время необходимо следить за гроздьями и по мере высыхания верхних ягод переворачивать их.

ЕЖЕВИКА

Вам понадобится: ягоды ежевики.

Ягоды перебрать, рассыпать тонким слоем. На солнце они высыхают за 2—4 дня. В духовом шкафу вначале сушат при 75 °С, а досушивают при 45—50 °С.

ШИПОВНИК

Вам понадобится: ягоды шиповника.

Плоды шиповника заготавливают и сушат в период созревания, когда они уже имеют характерную окраску, но еще сохраняют твердость. Примороженные плоды не сушат, так как при сильном охлаждении теряется витамин С.

Плоды сушат с чашелистиками в духовке при температуре 80—90 °С. Хорошо высушенные плоды разламываются в руках и легко теряют чашелистики, но не крошатся. Сухой шиповник должен иметь оранжевую или буровато-красную окраску, терпкий, кисловато-сладкий вкус, без запаха.

КАЛИНА

Вам понадобится: ягоды калины.

Созревшие плоды тщательно вымыть вместе с плодоножками, после чего плодоножки аккуратно удалить. Чистые плоды разложить тонким ровным слоем на противень и сушить при температуре 50—60 °С в духовке с открытой дверцей. Допускается медленная сушка, так как плоды калины не плесневеют.

Сухие плоды округлые, сплюснутые, морщинистые. Сушеная калина имеет очень слабый запах, а вкус — горьковато-кислый. В основном она используется в виде отвара.

ЖИМОЛОСТЬ

Вам понадобится: плоды жимолости.

Подготовленные плоды рассыпать на противне тонким слоем и сушить в духовке при открытой дверце, часто перемешивая: сначала — при температуре 40—45 °С, а затем, по мере подсыхания, при 60 °С.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Вам понадобится: ягоды черной смородины.

Перебранные и вымытые ягоды просушить на солнце или в духовке при температуре 60—65 °С с предварительным подвяливанием на воздухе. Сухие ягоды морщинисты, черного цвета с красно-бурным оттенком, со слабым своеобразным ароматом, вкус ягод — кислый, немного терпкий.

Черная смородина используется для приготовления настоев, компотов, киселей и в зимний период служит хорошим источником витаминов.

ЗЕМЛЯНИКА

Вам понадобится: ягоды земляники.

Ягоды тщательно перебрать, удалить плодоножки, после чего вымыть, обсушить и разложить на ситах тонким слоем. Сушить землянику при 45—50 °С, а досушивать при 50—60 °С.

КИЗИЛ

Вам понадобится: ягоды кизила.

Зрелые плоды разложить тонким слоем на мягкой подстилке, осторожно и часто переворачивать. Сушить на солнце или в духовке при 50—60 °С.

КОСТЯНИКА

Вам понадобится: ягоды костяники.

Слегка подвяленные ягоды сушить в духовке, в солнечные дни — в тени под навесом или на чердаке.

ЧЕРЕМУХА

Вам понадобится: ягоды черемухи.

Плоды черемухи отделить от плодоножек, отбраковать помятые и недозрелые. Сушить в духовке при температуре 40—50 °С, рассыпав тонким слоем (1—2 см) на противне. Если позволяют погодные условия, можно сушить на солнце.

Высушенные ягоды сохраняются в сухом помещении до 5 лет.

БОЯРЫШНИК

Вам понадобится: ягоды боярышника.

Плоды боярышника нужно заготавливать в сентябре-октябре.

Перебрать, отделить от плодоножек, высыпать тонким слоем на противень или фанерную дощечку и сушить при температуре 50—60 °С в духовке с открытой дверцей.

ГОЛУБИКА

Вам понадобится: ягоды голубики.

Спелые ягоды перебрать, отделить от веточек и осторожно промыть под слабой струей воды. Откинуть на дуршлаг, после стекания воды подвять на воздухе, а затем сушить в тени или духовке при температуре не выше 40 °С.

БРУСНИКА

Вам понадобится: ягоды брусники.

Ягоды брусники промыть, подсушить на воздухе в тени. Когда они подсохнут, разложить на противне и поместить в горячую духовку (лучше на ночь в остывающую печь).

Высушенные ягоды желательно хранить в глиняной посуде или в стеклянных банках, обвязав горловину марлей.

ЧЕРНИКА

Вам понадобится: ягоды черники.

Свежие спелые ягоды перебрать, удалить поврежденные. Аккуратно вымыть под слабой струей воды и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, разложить для сушки.

Чернику можно сушить на солнце и в различных сушилках. Искусственную сушку ведут сначала при температуре 40—45 °С, а когда ягоды подвялятся, следует досушить их при

температуре 60—70 °С. Во время сушки подносы с ягодами периодически встряхивать, чтобы перемешать ягоды, обеспечивая тем самым равномерную сушку.

Высушенные ягоды нужно хранить в герметичной таре.

БАРБАРИС

Вам понадобится: ягоды барбариса.

Плоды перебрать, промыть и сушить в печи или духовке при температуре не выше 45 °С.

ТЕРН

Вам понадобится: ягоды терна.

Плоды терна следует сушить в теплой (40 °С) печке или духовке 10—12 часов.

Для лучшей циркуляции воздуха заслонку печки поднять, а дверцы духовки приоткрыть.

ДЫНЯ

Вам понадобится: дыня.

Для сушки пригодны сладкие сорта с плотной мякотью (Колхозница, Несравненная, Быковская, Зимовка и др.). Вначале дыню разрезать пополам и очистить от семян и кожицы, а затем разрезать на ломтики толщиной 2—4 см. Сушить дыню можно на солнце и в духовке при температуре не выше 75 °С в течение 8—12 часов.

АПЕЛЬСИНОВЫЕ КОРОЧКИ

Вам понадобится: кожура апельсина с цедрой.

Корочка и цедра — очень ценная часть плодов апельсина: витаминов, ароматических веществ в них намного больше,

чем в мякоти. Но апельсиновая корка покрыта воскообразными, преимущественно несъедобными веществами, в состав которых входят и горькие гликозиды. Чтобы их удалить, апельсины нужно тщательно вымыть горячей водой со щеткой.

Снятые корочки с цедрой необходимо выдержать сутки в периодически сменяемой холодной воде — тогда значительная часть горечи вымоется. Подготовленные таким образом корочки сушить при комнатной температуре.

Их можно использовать для ароматизации компотов, варенья, кондитерских изделий.

Сушеные овощи и зелень

КАПУСТА

Вам понадобится: белокочанная капуста.

Для сушки следует отобрать плотные кочаны с белыми листьями.

Удалить все зеленые кроющие листья, а также вырезать кочерыжку. Затем капусту шинковать полосками не более 4 мм. Нашинкованную капусту бланшировать в кипящей воде не более 3 мин, после чего вынуть, дать стечь воде, разложить тонким слоем на лотки и сушить при температуре 65—70 °С в духовке. Во время сушки капусту следует несколько раз перемешивать. Также следует обеспечить хороший приток свежего и удаление увлажненного воздуха.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Вам понадобится: цветная капуста.

Цветную капусту нужно сушить в день ее уборки. Для сушки следует отобрать плотные белые головки с нераспустившимися соцветиями.

Освободив головки от зеленых листьев, разделить их на соцветия. Ножки соцветий отрезать, оставив по 1,5—2 см. Мелкие соцветия следует сушить целыми, а крупные — разделить на части.

Подготовленную капусту вымыть в холодной воде и затем бланшировать в кипятке в течение 3—4 мин, после чего разложить капусту слоем в 2—2,5 см на лотки и сушить при температуре 60 °С в духовке. Во время сушки капусту следует перемешивать, крупные соцветия переворачивать.

Высушенная цветная капуста должна быть белого или светло-желтого цвета.

ТОМАТЫ

Вам понадобится: помидоры.

Томаты обычно следует сушить на солнце. Лучшее качество получается при сушке мясистых плотных томатов с небольшими семенами.

Для сушки нужно отобрать плоды средних размеров. Разрезать их поперек и уложить половинки на солнечное место. Можно разрезать на несколько долек, не дорезая до края томата, напоподобие «цветка».

Для солнечной сушки потребуется 4—5 дней.

ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК

Вам понадобится: зеленый горошек, сода, вода.

Горошек для сушки должен иметь сладкие, недозрелые, зеленые зерна. Перед сушкой их следует сварить в воде, в которую добавлена питьевая сода из расчета 50 г соды на 10 кг горошка, в течение 5—6 мин. Это нужно для того, чтобы горошек не темнел при сушке. После варки горошек нужно промыть в холодной воде, дать ей стечь и сушить в духовке

при температуре 80—85 °С, а затем досушивать при температуре 65 °С.

На солнце можно сушить только зрелый горох.

СТРУЧКОВЫЙ ГОРОШЕК

Вам понадобится: стручковый горошек, соль, вода.

Молодые стручки сахарного горошка очистить от жилок, опустить в кипящую соленую воду и сразу же откинуть на сито. Когда вода стечет, разложить на полотне. Когда стручки обсохнут, сложить их на сито и по несколько раз ставить в теплую печь, чтобы высохли.

СПАРЖЕВАЯ ФАСОЛЬ

Вам понадобится: спаржевая фасоль, вода.

Для сушки пригодна овощная фасоль, убранная в самом начале образования семян. Перезревшая фасоль для сушки непригодна. Овощная фасоль должна быть переработана в день сбора.

Бобы перебрать, вялые и испорченные удалить. Затем отрезать кончики, удалить волокнистые нити, разрезать на кусочки длиной 2—3 см, промыть в холодной воде и подвергнуть бланшировке в кипящей воде в течение 3—4 мин. После бланшировки фасоль охладить, разложить на лотки и сушить в духовке при температуре 65—70 °С в течение 5—6 часов.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: стручки сладкого перца.

Спелые плоды сладкого перца разложить в теплом помещении для провяливания на несколько дней. Затем плоды подвязать за ножки так, чтобы они не касались друг друга, и вы-

весить на хорошо проветриваемом, солнечном и защищенном от осадков месте.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: стручки сладкого перца.

Очистить плоды перца от семян, нарезать кусочками размером 3 x 4 см и опустить в кипящую воду на 3—4 мин, после чего разложить перец на лотки и сушить на солнце до готовности.

Сушеный перец следует хранить в завязанных полиэтиленовых пакетах или закрытых банках.

КАРТОФЕЛЬ

Вам понадобится: картофель, соль, вода.

Картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой. Затем уложить в дуршлаг и опустить в крутой подсоленный кипяток на 5 мин для обваривания. Размягченные в горячей воде, но неразваренные овощи охладить холодной водой. После того как вода стечет, картофель в один слой уложить на фольге, в коробках, например из-под конфет. Сушить на обогревателе или батарее, время от времени переворачивая.

Можно сушить на противне в духовке. В этом случае сушку вести сначала при температуре 80 °С, а после того как некоторая часть воды выпарится, температуру следует понизить до 60—70 °С. Если такой возможности нет, то просто сушить при температуре 60—70 °С.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Вам понадобится: репчатый лук.

Лук очистить от верхних сухих чешуёй, удалить шейку и донце, разрезать на тонкие кружочки и сушить при температуре 60 °С в духовке.

МОРКОВЬ

Вам понадобится: морковь.

Для сушки лучше использовать ранние сорта с ярко-красной мякотью, которые хорошо сохраняются в сушеном виде.

Морковь после подготовительных операций следует натереть на крупной терке и отварить в дуршлагае 3—4 мин. Сушить так же, как картофель.

СВЕКЛА

Вам понадобится: свекла столовых сортов однородной темно-бордовой окраски.

Замочить свеклу в холодной воде на 2—3 часа, тщательно вымыть с помощью щеток до полного удаления грязи, отрезать верхние части корнеплодов, нижние тонкие кончики, вырезать все поврежденные участки. После этого бланшировать в кипящей воде в течение 25—40 мин (в зависимости от величины корнеплодов). Конец бланширования можно определить, проткнув корнеплоды заостренной палочкой. Если она легко проникает внутрь корнеплода, бланшировку следует считать законченной.

Бланшированную свеклу погрузить в холодную воду до полного охлаждения, затем очистить от кожицы и нарезать соломкой, толщиной в 4—5 мм. Выложить тонким слоем на сита и поместить в духовку с температурой 65—75 °С. Дверцы духовки держать приоткрытыми для оттока влажного воздуха.

ТЫКВА

Вам понадобится: тыква, соль, вода.

Для сушки следует использовать хорошо вызревшие плоды столовых сортов тыквы. Подготовленную тыкву очистить от кожицы и нарезать дольками толщиной 4—5 мм. Для улуч-

шения цвета готового продукта тыкву можно бланшировать в кипящей подсоленной воде (на 1 л воды — 10 г соли) не более 1—2 мин и быстро охладить водой. Выложить на сито, дать стечь воде и сушить в духовке при температуре 55—60 °С в течение 5—7 часов, после чего 2 часа — при температуре 70—80 °С.

Хранить в коробках или в закрывающейся посуде.

СУШКА КОРЕНЬЕВ (ПЕТРУШКИ, ПАСТЕРНАКА, СЕЛЬДЕРЕЯ)

Вам понадобится: корни петрушки, пастернака, сельдерея.

Коренья следует очистить от кожицы, тщательно вымыть, нарезать кружочками или кубиками и сушить при температуре 65 °С в духовке или на солнце.

Из 1 кг свежих очищенных корнеплодов получается 140—150 г сушеных.

ХРЕН

Вам понадобится: корень хрена.

Корни хрена тщательно вымыть, очистить и нарезать тонкими полосками. Сушить в духовом шкафу.

Высушенный хрен измельчить в порошок и хранить в темной, хорошо закрытой посуде. Использовать для заправки соусов, приправ и др.

ЗЕЛЕНЬ

Вам понадобится: зелень петрушки, пастернака, сельдерея.

Зеленые листья и стебли молодой петрушки, пастернака, сельдерея перебрать, удалить пожелтевшие или огрубевшие листья и стебли, тщательно вымыть и порезать на кусочки

длиной 8—10 мм. Сушить следует в тени, хранить в прохладном месте в стеклянной таре.

Сезон сушки: май — июнь.

ЩАВЕЛЬ

Вам понадобится: щавель.

Собрать свежий молодой щавель, тщательно перебрать и высушивать на открытом воздухе или в теплой комнате.

Хранить следует в теплой комнате в банках или ящиках, выстеленных бумагой.

ШПИНАТ

Вам понадобится: шпинат.

Молодые листья (в период до цветения растений) тщательно вымыть и повесить для просушки, после чего измельчить и разложить на чистой бумаге. Сушить в духовке при температуре 40—45 °С, часто перемешивая, в течение 2—3 часов или под навесом в течение дня.

Высушенный шпинат уложить в стеклянные банки или полиэтиленовые мешки и плотно завязать. Хранить в темном месте.

ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНЬ.

Вам понадобится: зелень базилика, укропа, эстрагона, майорана, розмарина, Melissa, мяты, тимьяна.

Базилик, укроп, эстрагон, майоран, розмарин, Melissa, мята, тимьян и другая пряная зелень очень быстро вянет. Поэтому ее следует подготавливать к сушке в день сбора. Возможна сушка пряной зелени на воздухе и в духовке.

Для сушки на воздухе зелень неплотно связать в небольшие пучки, повесить для сушки в помещении на сквозняке

или под навесом. Ее можно разложить на сите или на бумаге слоем толщиной в 10—15 мм. Нельзя допускать попадания на зелень прямых солнечных лучей, т. к. она теряет свой цвет и крошится. Готовая пряная зелень при сжатии рассыпается, а не крошится в труху.

Для сушки в духовке зелень следует разложить тонким слоем на лист и поместить в духовку. Сушить при температуре 35—40 °С первые 2—3 часа, а когда зелень подвялится, температуру можно повысить до 50 °С (для петрушки — до 70 °С). При более высокой температуре исчезают ароматические вещества и витамины. Дверца духовки должна быть приоткрыта. Для равномерности сушки зелени следует делать перерывы прогревания в духовке на 3—4 часа. После сушки зелень нужно растереть в порошок через сито, уложить в стеклянную тару и закрыть. Хранить в темном месте.

Сушеные грибы

Для сушки используют в основном трубчатые грибы: белые, подосиновики, подберезовики и др. Из пластинчатых для сушки пригодны лисички и рыжики.

Перед сушкой сырье тщательно очищают от древесных листьев, песка, земли, хвои и т. д., обрезают загрязненную часть ножек и сортируют по размерам. В домашних условиях грибы сушат на солнце и в духовке. Сушка грибов считается законченной, если они легко ломаются.

Хранят готовые грибы в сухом помещении, т. к. они быстро поглощают влагу. Лучший способ длительного хранения сушеных грибов — укладка их в герметичную тару и последующая пастеризация при температуре 90 °С в течение 40—50 мин.

Из хорошо высушенных грибов и их крошки с помощью обычной кофемолки можно приготовить грибной порошок. Грибные порошки имеют то преимущество перед целыми грибами, что требуют меньше тары для хранения и более удобны

в кулинарии. Кроме того, грибной порошок усваивается человеческим организмом лучше, чем сухой цельный гриб. При употреблении грибного порошка организмом усваивается до 89 % белковых веществ и до 94 % жира и углеводов.

СУШКА ГРИБОВ В ДУХОВКЕ

Приготовить 2—3 решетки из проволочной сетки с крупными ячейками по размеру духовки, чтобы их можно было установить вместо обычных противней. Подготовленные к сушке грибы разложить на решетки и поставить в духовку при температуре не более 50 °С. Дверцу в духовке надо держать открытой для выхода влаги.

Грибы сушить нужно вначале при низкой температуре, на них не должно быть капелек. Если капельки появляются, то температуру в духовке надо уменьшить, а грибы на это время вынуть. Через 1,5—2 часа можно увеличить температуру до 70—80 °С, а еще через 2 часа снова уменьшить примерно до 55 °С и сушить еще 2 часа.

Если грибы в духовке окончательно не высохли, досушить их можно в помещении или на воздухе.

СУШКА ГРИБОВ НА СОЛНЦЕ

Грибы выложить на решетку или плотную бумагу, но не на металлическую поверхность, нанизать на нитку или палочки, поместить в солнечное, хорошо проветриваемое, защищенное от влаги и пыли место. При этом необходимо, чтобы грибы были подвялены за 1,5—2 дня. Затем желательно досушить грибы в духовке с открытой дверцей при температуре 75 °С.

Сушеные грибы разложить в полиэтиленовые пакеты, герметично укупорить их и оставить в темном прохладном сухом месте. Почерневшие во время сушки грибы следует перед употреблением тщательно вымыть.

Приготовление блюд из сушеных грибов

ГРИБНАЯ СОЛЯНКА

Вам понадобится: 1,5 л воды, 6—8 шт. сушеных белых грибов, 2 стакана соленых грибов, 2 стакана мелко нарезанной белокочанной капусты, 1,5 стакана квашеной капусты, 1 морковь, 1 пучок петрушки, сельдерей, 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа, 12 маслин, 0,5 лимона.

Отварить до полуготовности сушеные грибы в указанном количестве воды, вынуть их из бульона, нарезать соломкой, снова положить в бульон и продолжить варить, добавив морковь, петрушку и сельдерей, нарезанные соломкой. Свежую и квашеную капусту протушить вместе с нарезанными помидорами и луком на сливочном масле до мягкости. Соленые грибы ошпарить, мелко нарезать. Положить все продукты в кастрюлю с грибами, добавить лавровый лист и перец и варить еще 15 мин на умеренном огне. Промытые маслины и ломтик лимона положить в тарелку с солянкой или подать отдельно на розетке с мелко нарезанной зеленью.

ГРИБНОЙ СУП С РИСОМ (АРМЯНСКАЯ КУХНЯ)

Вам понадобится: 15 шт. сушеных белых грибов, 1—2 луковицы, 0,5 стакана риса, 1 ст. ложка топленого масла, черный перец горошком, зелень петрушки или кинзы, соль по вкусу.

Сушеные белые грибы тщательно промыть, залить водой и варить 1,5—2 часа. Затем грибы вынуть, мелко нашинковать и слегка обжарить на масле вместе с мелко нарезанным луком. Грибной отвар развести водой до нужного количества,

положить в него обжаренные с луком грибы, добавить промытый рис, перец, соль и варить до готовности.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

СУШЕНЫЕ БЕЛЫЕ ГРИБЫ ПО-СТРОГАНОВСКИ

Вам понадобится: 40 г сушеных белых грибов, 1 стакан молока, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 луковица, 1 ч. ложка томата, 1 ст. ложка острого томатного соуса, 1 ч. ложка пшеничной муки, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Грибы перебрать, хорошо промыть, замочить в горячем кипяченом молоке и дать набухнуть. Затем нарезать соломкой, обжарить в масле, обсыпать мукой, вновь обжарить. Добавить томат, предварительно прогретый с маслом, сметану и пассерованный, мелко нашинкованный репчатый лук, посолить, размешать и вновь прогреть.

Подавать в горячем виде, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа, с жареным картофелем, салатом из свежих овощей.

СУШЕНЫЕ ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

Вам понадобится: 20 г сушеных белых грибов, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 40 г сливочного масла, сок лимона, зелень укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Сушеные грибы промыть холодной водой, поместить в посуду, залить водой и дать постоять 6 часов. Затем воду слить в другую посуду, грибы переложить в дуршлаг, сполоснуть холодной водой, переложить их в воду, в которой они намокли, и сварить. Готовые грибы откинуть на сито, а грибной бульон использовать для супов или соусов. Грибы положить в сотейник, добавить пассерованный мелко нарезанный репчатый лук.

Муку прогреть на сливочном масле, развести слегка грибным бульоном, а затем влить горячую сметану и хорошо взбить, чтобы соус получился не жидкий. Этим соусом залить грибы, заправить по вкусу солью, соком лимона, дать хорошо прогреться, но не кипятить.

Подавать грибы в горячем виде в десертных тарелках, посыпав сверху зеленью укропа.

ГРИБНОЕ МАСЛО

Вам понадобится: 100 г сливочного масла, 3—4 ст. ложки отваренных рубленых грибов, 1 небольшая головка репчатого лука, черный молотый перец, томатное пюре, лимонный сок, соль по вкусу.

Масло заранее вынуть из холодильника, взбить, добавить мелко нарубленные готовые грибы, заправить солью и перцем, можно добавить томатное пюре или лимонный сок.

Грибное масло используют для приготовления бутербродов с ветчиной, колбасой, огурцами и другими продуктами. Бутерброды украсить ломтиками помидора, огурца и редиса, зеленью петрушки или зеленым салатом.

ГРИБНОЙ СОУС К КАРТОФЕЛЬНЫМ КОТЛЕТАМ

Вам понадобится: 30 г сушеных грибов, пшеничная мука, сливочное масло, репчатый лук, соль по вкусу. *Для картофельных котлет:* 600 г картофеля, 1 яйцо (желток), 20 г растительного жира для жарения, соль по вкусу.

Отварной картофель измельчить на мясорубке, добавить желток, перемешать; сделать котлеты, обвалить в сухарях, обжарить и поставить в духовку на 10 мин.

Измельчить ножом сваренные сушеные грибы, добавить муку и масло, поджарить до светло-коричневого цвета, раз-

вести грибным отваром, прокипятить 15—20 мин, добавить поджаренный лук, посолить и довести до кипения. Готовым соусом полить котлеты перед подачей к столу.

ГРИБНОЙ СОУС К КАРТОФЕЛЬНЫМ И КРУПЯНЫМ БЛЮДАМ

Вам понадобится: 50 г сушеных грибов, 100 г сливочного масла, 300 г репчатого лука, 1 ст. ложка грибного бульона, 4 ч. ложки пшеничной муки, соль по вкусу.

Грибы промыть, отварить, отделить от бульона, нашинковать, обжарить с мелко нарезанным луком. Муку пассеровать до красного цвета и горячей ввести в грибной бульон при непрерывном помешивании. Бульон посолить, прокипятить в течение 7—10 мин, после чего соединить с обжаренными грибами.

Подавать к картофельной запеканке, картофельным котлетам и другим картофельным, а также крупяным блюдам.

ГРИБНОЙ СОУС ГУСТОЙ

Вам понадобится: 50 г сушеных грибов, 1 ст. ложка пшеничной муки, 400 мл грибного бульона, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Грибы промыть в теплой воде, залить тремя стаканами холодной воды и оставить на 2—3 часа, затем в этой же воде сварить без соли. Муку обжарить в 1 ст. ложке масла до светло-коричневого цвета и развести горячим процеженным грибным бульоном. Полученный соус варить при слабом кипении 15—20 мин. В мелко нарезанный пассерованный лук добавить нашинкованные сваренные грибы и вместе пожарить, а затем переложить в соус, приправить солью и прокипятить.

Подавать к картофельным котлетам и запеканкам.

ХОЛОДНЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

Вам понадобится: 350 г отваренных сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 1 кислое яблоко, 200 г сметаны, зелень петрушки и сельдерея, укроп, уксус, горчица, соль по вкусу.

Сушеные отваренные грибы, лук, яблоко мелко нашинковать и смешать с заправкой (сметана, в которую добавлены по вкусу соль, сахар, уксус, горчица). Посыпать измельченной зеленью.

Подавать к холодным закускам, к отварному горячему картофелю, к кашам.

ИКРА ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

Вам понадобится: 100 г сушеных грибов, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 дольки чеснока, лимонный сок или уксус, перец, зелень и соль по вкусу.

Грибы отварить, дважды пропустить через мясорубку, перемешать с жареным луком, добавить немного грибного бульона и тушить на слабом огне в течение 15—20 мин. Блюдо заправить лимонным соком или уксусом, солью, перцем, толченым чесноком и мелко нарезанными луком, петрушкой, укропом.

Сушеное мясо

Чаще всего сушеное мясо готовят для походов или длительных путешествий. Обычно вялят сырое мясо (говядину или оленину), заранее просоленное или маринованное. Сушить куриное мясо или свинину не рекомендуется. Лучше всего обрабатывать парное мясо.

СУШКА ПАРНОГО МЯСА

Вам понадобится: говядина или оленина, солевой раствор, специи.

Кусок мяса следует вымыть и нарезать на кусочки-полоски. Далее надо приготовить солевой раствор, можно с добавлением специй, в который мясо погружается на сутки. После этого мясо надо нанизать на шампуры или длинные спицы и поместить в духовку (или печь), нагретую до температуры 50—60 °С.

Мясо можно сушить и в виде фарша, предварительно обжарив его на сковороде в собственном соку без масла. После этого поднос с обжаренным мясом надо поместить в духовку и сушить 1 сутки при температуре 50—100—150 °С.

Вес высушенного мяса уменьшается в 4 раза по сравнению с исходным весом.

СУШКА ВАРЕНОГО МЯСА

Вам понадобится: говядина, оленина, ветчина, бекон или птица.

Взять заранее подготовленную говядину, оленину, ветчину, бекон или птицу и срезать все сало. Если мясо полностью приготовлено, его надо сушить нарезанным кусочками толщиной по 5 мм или кубиками по 10 мм в течение 6—8 часов на сетчатом поддоне. После просушивания мясо должно быть твердым и не содержать воды. Его можно хранить 6 недель, в холодильнике — 8 недель, а в замороженном виде — 6 месяцев.

Сушеная птица

Обычно сушат нежирное мясо птицы. Сушить можно все виды дичи. Сушка птицы проводится в летний период, когда тушки

быстро портятся. Сушеная дичь чрезвычайно легка и поэтому незаменима в дальних походах. Хранится сушеная дичь в сухом месте, лучше всего в холщовых мешках, подвешенных у потолка. Из сушеной дичи можно готовить неплохой суп, сильно ее разваривая, или даже просто жевать, как сухари.

СУШКА ДИЧИ

Вам понадобится: мясо птицы, солевой раствор.

Ошипанную и выпотрошенную птицу тщательно промыть, после чего в мясистых частях тушки надо сделать глубокие надрезы, до кости. После этого птицу примерно на 2—3 мин опустить в кипящий раствор соли такой крепости, чтобы брошенная в него сырая картофелина не тонула. Затем птицу подвесить для просушки на ветру под солнцем на двое-трое суток. Закончить сушку следует в русской печи, куда дичь подвешивается или ставится на 10—12 часов.

Замораживание

Замораживание — самый прогрессивный способ консервирования. При замораживании (особенно плодов и ягод) сохраняются основные пищевые вещества — углеводы, нестойкие при консервировании витамины, в частности витамин С (потери составляют не более 10 %), а также их внешний вид, цвет, вкус, аромат и консистенция, т. е. практически полностью остаются их натуральные ценности. Однако, чтобы все это оправдалось, подготовленные продукты следует подвергать быстрому замораживанию до -18 — 20°C и сохранять в той же температуре.

Кроме того, при замораживании сохраняются пищевая ценность и вкусовые свойства продуктов. Качество замороженных продуктов, естественно, зависит и от качества исходного сырья. Значение имеет и время сбора. Высшее качество гарантируется, если плоды замораживают не позже чем через два часа после уборки. Замороженные плоды и ягоды, как правило, используются в свежем виде, поэтому собирают их в стадии потребительской зрелости.

Все замороженные продукты тщательно упаковывают и укупоривают, чтобы не допустить их контакта с воздухом. При замораживании жизнедеятельность микроорганизмов прекращается, но при оттаивании они снова активизируются, поэтому продукты нельзя размораживать, а потом снова замораживать.

Замораживать можно ягоды, фрукты, овощи и зелень, заранее обработав их и уложив в маленькие полиэтиленовые коробочки или пакетики. Особенно удобны для этого пакетики с застежкой: они лучше всего подходят как порционная тара для замораживания в домашних условиях.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

ЯБЛОКИ И ГРУШИ

Вам понадобится: яблоки, груши.

Плоды яблок или груш тщательно вымыть, нарезать на дольки, удалив при этом семенную часть, и бланшировать: яблоки — 1 мин, а груши — 3—4 мин. После бланширования плоды следует быстро охладить в холодной воде и обсушить на сите или дуршлаге. Заморозить плоды нужно в натуральном виде.

АБРИКОСЫ ИЛИ ПЕРСИКИ

Вам понадобится: абрикосы, персики.

Абрикосы или персики вымыть, высушить, удалить косточки, можно порезать на дольки. Разложить на лотке в один слой и заморозить, выдержав в морозильной камере до полного замораживания. После этого твердые замороженные плоды уложить в подходящую тару (полиэтиленовые или жестяные банки, картонные коробки, полиэтиленовые мешочки) и хорошо укупорить, чтобы не вымораживалась влага.

АБРИКОСЫ ИЛИ ПЕРСИКИ В САХАРЕ

Вам понадобится: 1 кг абрикосов или персиков, 150—200 г сахара, 3—5 г лимонной кислоты, вода.

Подготовленные плоды опустить на 30 сек в кипящую воду, после чего сразу же охладить в холодной воде. Снять кожицу, разрезать на половинки, удалить косточки. Смочить абрикосы небольшим количеством воды, в которой надо растворить лимонную кислоту. Подготовленные таким способом плоды смешать с сахаром, уложить в формочки и заморозить.

АЛЫЧА

Вам понадобится: алыча.

Свежесобранные плоды алычи перебрать, вымыть, обсушить, разрезать острым ножом на половинки и удалить косточки. Замораживать алычу следует в натуральном виде.

СЛИВА

Вам понадобится: сливы.

Для замораживания лучшими являются поздние сорта сливы. Зрелую сливу уложить на поднос и заморозить. Замороженную сливу переложить в полиэтиленовые мешочки и сразу поместить в морозильную камеру для хранения.

ВИШНЯ ИЛИ ЧЕРЕШНЯ

Вам понадобится: вишня, черешня.

Спелые ягоды перебрать, отделить плодоножки, промыть в холодной воде и обсушить. Замораживать вишню или черешню следует в натуральном виде или без косточек. Косточки следует удалять очень аккуратно, чтобы не повредить плоды.

МАЛИНА

Вам понадобится: малина, сахар.

Спелые ягоды положить в небольшие коробочки, выстеленные полиэтиленовой пленкой, пересыпать сахаром послойно и оставить на 3—4 часа в прохладном месте, после чего накрыть внахлест краями пленки и плотно закрыть крышками, поставить в морозильную камеру и хранить при температуре -12°C , не допуская оттаивания.

МАЛИНА В НАТУРАЛЬНОМ СОКЕ

Вам понадобится: 1 кг ягод, 250—300 г сахара.

Выложить подготовленные ягоды в эмалированную посуду, пересыпать сахаром и поставить в нижнее отделение холодильника для выделения сока. После этого ягоды переложить в формочки, залить выделившимся соком и заморозить.

ЕЖЕВИКА

Вам понадобится: ежевика.

Отобрать крупные спелые ягоды ежевики, вымыть, удалить плодоножки. Заморозить ягоды россыпью на картонном поддоне с бортами высотой 2—2,5 см. Замороженные ягоды высыпать в полиэтиленовые пакеты, герметично закрыть и положить на хранение в морозильник.

ЗЕМЛЯНИКА

Вам понадобится: 1 кг ягод, 300 г сахара.

Подготовленные ягоды выложить в эмалированную посуду, пересыпать сахаром и поставить в нижнее отделение холодильника для выделения сока. Затем ягоды переложить в формочки, залить выделившимся соком и заморозить.

КЛУБНИКА

Вам понадобится: клубника.

Целые сухие ягоды крупных и средних размеров можно замораживать без упаковки, разложив их в один слой на тарелке и выдержав в морозильнике до полного замораживания. После этого замороженные твердые ягоды уложить плотным слоем в картонные коробки или плоские жестяные банки, герметич-

но закрыть, чтобы влага не вымораживалась, и убрать в морозильную камеру на хранение.

Мягкие и влажные ягоды перед замораживанием расфасовать в формочки или картонные коробки, выстеленные целлофаном или полиэтиленом, и в этом виде поставить в морозильную камеру для замораживания и хранения. Перед употреблением ягоды выложить на тарелку и держать при комнатной температуре до полного оттаивания.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Вам понадобится: черная смородина.

Отобранные крупные целые ягоды вымыть, обсушить, положить на подносы и заморозить. Замороженные ягоды пересыпать в полиэтиленовые пакеты из тонкой пищевой пленки, герметично закрыть и положить в морозильник на хранение.

СМОРОДИНА В САХАРЕ

Вам понадобится: 1 кг смородины, 150—200 г сахара.

Целые крупные ягоды вымыть, обсушить, перемешать с сахаром и уложить в формочки для замораживания. Замороженные брикеты обернуть пленкой, сложить и хранить в морозильнике.

Можно заморозить смородину в 50-процентном сахарном сиропе: одна часть сиропа на одну часть ягод.

БРУСНИКА, ГОЛУБИКА, КЛЮКВА

Вам понадобится: брусника, голубика, клюква

Все эти ягоды можно замораживать россыпью на тарелках, после чего в замороженном виде сразу же разложить для хранения в полиэтиленовые пакеты, плотно завязать их. Можно также подготовленные ягоды плотно уложить в коробочки и пересыпать сахаром или заморозить в натуральном виде.

КРЫЖОВНИК

Вам понадобится: крыжовник.

Перебрать ягоды крыжовника, обрезать плодоножки и остатки соцветий. Осторожно вымыть под струей воды. Замораживать следует россыпью на фанерной доске, равной площади морозильной камеры, предварительно обсушив на воздухе на листе чистой бумаги. Замороженные ягоды пересыпать в полиэтиленовые пакеты, герметично закрыть их и положить для хранения в морозильную камеру.

ЖИМОЛОСТЬ

Вам понадобится: жимолость.

Крупные зрелые ягоды аккуратно вымыть в холодной проточной воде и обсушить на полотенце. Заморозить россыпью в картонном поддоне с бортиками высотой 2—2,5 см. Замороженные ягоды пересыпать в полиэтиленовые пакеты, запаять и убрать на хранение в морозильную камеру.

ОБЛЕПИХА

Вам понадобится: облепиха.

Подготовленные ягоды пересыпать в полиэтиленовые мешочки, выпустить из них воздух, герметично закрыть и поместить в камеру морозильника. Замораживать можно как ветки с ягодами, так и ягоды россыпью.

ЧЕРНИКА

Вам понадобится: черника.

Выбрать крупные спелые ягоды, помыть и обсушить. Заморозить россыпью на картонном поддоне с бортиками высотой 2—2,5 см. Замороженные ягоды пересыпать в полиэтилено-

вые пакеты, герметично закрыть и положить на хранение в морозильник.

РЯБИНА

Вам понадобится: красная и черноплодная рябина.

Плоды красной и черноплодной рябины вымыть, обсушить и заморозить в натуральном виде.

АРБУЗ

Вам понадобится: арбуз.

Арбуз вымыть, нарезать кусочками, сложить в полиэтиленовые пакеты и быстро заморозить. Хранить при температуре -18°C и относительной влажности не менее 90 %.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

ТЫКВА

Вам понадобится: тыква, сахар.

Тыкву вымыть и очистить от кожуры и семян. Нарезать кусочками, после чего обсыпать сахаром. Выдержать до выделения сока, поставить на огонь и варить до готовности, затем охладить, расфасовать в полиэтиленовые пакеты порциями по 500 г и поместить в морозильник.

Перед употреблением разморозить при комнатной температуре.

ТОМАТЫ

Вам понадобится: помидоры.

Для замораживания следует выбирать только мелкие или средних размеров спелые помидоры. Плоды очистить от пло-

доножек, вымыть, обсушить, затем целиком (мелкие) или разрезанные на две части (средние) уложить в лотки или другую подходящую посуду. После этого томаты следует поставить для заморозки в морозильную камеру холодильника на максимальный режим замораживания.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Вам понадобится: сладкий перец.

Плотный крепкий перец тщательно вымыть, срезать плодоножку «крышечкой» и освободить от семян, промыть и обсушить. Уложить плотно один на другой, заполнить перцами полиэтиленовые пакеты, плотно закрыть и убрать в морозильную камеру.

Перед употреблением перцы разморозить, а затем фаршировать или жарить.

ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК

Вам понадобится: зеленый горошек.

Вылущенный из стручков молодой сладкий горошек засыпать в кипящую воду на 1,5 мин, после чего охладить в воде, обсушить, высыпать в полиэтиленовые пакеты и заморозить.

Замороженный горошек перед употреблением требует тепловой обработки. Для этого его нужно бросить в кипящую воду и варить 6—8 мин. Использовать можно для приготовления салатов, первых блюд и т. д.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Вам понадобится: цветная капуста.

Цветную капусту разделить на соцветия и бланшировать в кипятке в течение 3—4 мин, после чего разложить ровным слоем в коробочки, лотки или на противни и поставить в освобожден-

ную морозильную камеру холодильника для быстрого замораживания. Режим охлаждения задать максимальный. После полной глубокой заморозки капусту следует ссыпать в пакеты или коробки и хранить там до употребления, не допуская размораживания.

При употреблении цветную капусту кладут в замороженном состоянии в кипящую воду для варки или на разогретую, смазанную жиром сковороду для жарки. Мороженая капуста готовится в 3 раза быстрее, чем свежая.

ФАСОЛЬ

Вам понадобится: стручковая фасоль.

Молодые стручки фасоли обрезать с двух концов, нарезать кусочками по 2 см, отварить до готовности, остудить, обсушить. После полного высыхания уложить в пакеты или коробки и поставить в морозильную камеру.

ЗЕЛЕНЬ ЛУК

Вам понадобится: зеленый лук.

Свежий зеленый лук перебрать, отрезать корешки, очистить белые основания от пожелтевших покровных чешуек, затем тщательно вымыть, нарезать на кусочки длиной 0,5—1 см и опустить на 30 сек в кипящую воду. После бланширования измельченный лук уложить в формочки и поместить в морозильную камеру для замораживания.

УКРОП

Вам понадобится: зелень укропа.

Свежую зелень укропа (до появления цветочных зонтиков) собирают, замораживают целыми растениями, разрезанными на две-три части или измельченными. Целые и крупно наре-

занные укладывают в пакеты, завязывают и замораживают в морозильной камере холодильника. Мелко нарезанный укроп замораживают в герметично укуренных полиэтиленовых мешочках. Хранят как целые.

ЩАВЕЛЬ

Вам понадобится: щавель.

Щавель тщательно промыть несколько раз в большом количестве воды, чтобы удалить землю и песок. Затем крупные листья разрезать поперек на кусочки длиной 3—4 см, чтобы в супе не оказалось длинных и жестких листовых жилок. Мелкие листочки резать не обязательно. Подготовленный щавель бланшировать в небольшом количестве воды в течение 1—1,5 мин (вода должна полностью покрывать щавель). Как только цвет щавеля изменится с ярко-зеленого на темно-оливковый, быстро вынуть его шумовкой из горячей воды и переложить на дуршлаг, установленный над пустой кастрюлей, и дать стечь воде. Эту воду, собравшуюся в кастрюле, можно использовать для приготовления зеленых щей. Когда вода с бланшированных листьев стечет, сразу переложить их в банки или формочки для замораживания, но не ставить в холодильник, а выдержать для остывания в течение 1—2 часов и лишь после этого убрать в морозильную камеру.

Замороженный щавель хранится в морозильной камере до 6 месяцев.

ШПИНАТ

Вам понадобится: шпинат.

Шпинат собирают до появления цветочных стрелок: тогда листья у него сочные и мясистые. Вся процедура замораживания шпината точно такая же, как для щавеля. Но, в отличие от щавеля, шпинат не содержит кислоты, поэтому при блан-

шировании его цвет сохраняется лучше. Шпинат надо замораживать отдельно от щавеля, хотя зеленые щи можно готовить зимой из шпината вместе со щавелем, взяв их в равных количествах.

Добавление щавеля в шпинат приносит в суп приятную кислинку. Если щавеля нет, в зеленые щи со шпинатом можно добавить немного (по вкусу) лимонной кислоты.

КОРЕНЬЯ ПРЯНЫХ РАСТЕНИЙ

Вам понадобится: корни петрушки и сельдерея.

Коренья петрушки и сельдерея следует заготавливать осенью. Корнеплоды надо тщательно очистить от загрязнений и отрезать верхушки и тонкие, непригодные в пищу корешки. Корнеплоды разрезать на мелкие кусочки длиной до 1 см и бланшировать не более 30 сек, чтобы не слишком много терялось ценных веществ. Бланшированные петрушку и сельдерей охладить и заморозить россыпью, чтобы они не смерзлись в общий блок. Замороженные корни высыпать в плотно закрывающуюся жестяную банку, в которой их и хранить, снова поместив в морозильник. Замороженные корнеплоды можно хранить и в плотно завязанных полиэтиленовых пакетах.

ЗАМОРОЗКА ГРИБОВ

Отобрать крепкие грибы, в которых нет млечного сока, тщательно очистить, протереть влажной чистой салфеткой и разрезать на части, учитывая их назначение в дальнейшем приготовлении блюд. Подготовленные грибы уложить на лотки или в полиэтиленовые пакеты и поместить в морозильную камеру.

При размораживании холодильника замороженные грибы на это время надо укутать в ватное одеяло для сохранения холода.

ЗАМОРОЗКА МЯСА

Заморозка мяса позволяет хранить его длительное время. При температуре замораживания мяса от -20 до -23 °С вымораживается около 90 % влаги и отмирает около 90 % микроорганизмов. В быстрозамороженном мясе при температуре -23 °С и ниже мелкие кристаллы льда образуются почти одновременно в клетках и в межклеточном пространстве, концентрация сока изменяется меньше.

Мясо быстрого замораживания имеет розовый оттенок, меньше отличается от охлажденного по вкусовым и питательным достоинствам. Если замораживание идет медленно, при температуре от -10 до -15 °С, то мясо замораживается неравномерно.

Сроки хранения при температуре -18 °С и относительной влажности воздуха 95—98 % мороженых говядины и баранины — 10—12 месяцев, свинины — 8—10, а при -21 °С — соответственно 15—18 и 15 и 12 месяцев. Чем ниже температура, тем дольше срок хранения мяса.

ЗАМОРОЗКА РЫБЫ

Высококачественная мороженая рыба может быть получена быстрым замораживанием живой рыбы при температуре от -25 до -35 °С и ниже с обязательным соблюдением температурного режима хранения, приближенного к уровню температуры замораживания. Рыбу можно замораживать в морозильных камерах холодильников при температуре -23 °С и ниже с естественной циркуляцией воздуха, в воздушных морозилках интенсивного действия — при температуре от -25 до -35 ° и скорости движения воздуха 5—8 м/с.

У замороженной качественно рыбы ярко-красные жабры, светлые выпуклые глаза, плавники и жаберные крышки прижаты к телу.

Копчение

Копчение — это обработка мяса и рыбы дымом или коптильными жидкостями. Существуют разные способы копчения: дымовое, при котором продукт обрабатывается воздушно-дымовой смесью; бездымное — когда продукт обрабатывается коптильной жидкостью; смешанное — когда продукт обрабатывается раствором коптильной жидкости и подкапчивается дымом. Копчение улучшает стойкость продуктов при хранении, придает им особый вкус и аромат. Перед копчением продукты следует обязательно засаливать.

В основном применяется два вида копчения: холодное и горячее.

При холодном копчении продукты подвергаются воздействию дыма невысокой температуры (приблизительно 18 — 22 °С для мяса и 20 — 40 °С для рыбы), но сравнительно долгое время, вследствие чего продукты хорошо пропитываются дымом и теряют много влаги. Продукты холодного копчения — сырокопченая колбаса, рыба холодного копчения и др. очень хорошо сохраняются длительное время.

При горячем копчении (35 — 50 °С для мяса и 80 — 170 °С для рыбы) продукты обрабатываются горячим дымом сравнительно короткое время — от одного до нескольких часов. Продолжительность копчения зависит от вида продукта и способа копчения.

Самый простой способ копчения в домашних условиях — копчение продуктов в дымоходной трубе, в которой устанавливают специальные вешала (для укрепления небольших окороков, грудинки, колбас и т. д.) и заслонки для регулирования интенсивности дыма.

Более сложный, но и более совершенный способ копчения — устройство на чердаке из кирпича или досок (обитых изнутри железом) небольшой коптильни в виде шкафа с дверцей площадью приблизительно 1 х 1 м и высотой около 2 м. Коптильня должна примыкать непосредственно к дымоходной трубе (или быть оснащенной ею) и соединяться с ней снизу (для входа дыма) и сверху (для выхода дыма) двумя отверстиями с заслонками. В такой коптильне очень удобно разместить на перекладинах продукты, а также легко регулировать правильное копчение.

При копчении особенно хороши лиственные породы деревьев, пригодны и другие породы, за исключением смолистых (ель, сосна и т. п.), которые придают копченостям горьковатый вкус. Добиться лучшего результата при копчении можно, поддерживая медленное горение — тление горючего материала: таким образом обеспечивается густой, но не горячий дым. Особого аромата копченостей можно достичь, если добавить в дрова ветки можжевельника с ягодами, мяту и др.

Перед копчением грудинки и корейки удаляют внутренний жир. Чем меньше копченые куски, тем дольше будет храниться продукт. У свинины коптят задник четверти, из которого делают окорок (ветчину). Сало коптится так же, как свинина, но чтобы во время копчения жир не вытек, сало предварительно кладут в холодную подсоленную воду, которую надо менять каждый день, на 2 недели. Говядину предварительно опускают несколько раз в кипяток, затем просушивают бумажным полотенцем, натирают смесью соли с селитрой, посыпают отрубями и коптят холодным способом (слабым дымом в течение 6—8 недель). У баранины можно коптить заднюю часть (четверть). Мясо также натирают солью с селитрой, оставляют на два дня под гнетом, регулярно переворачивая куски мяса. Если баранина старая и жесткая, ее предварительно нужно отбить, а после этого просолить. Время копчения немного короче, чем у говядины.

Из птицы для копчения больше всего подходит гусь. Его коптят разрезанным на две половинки или на несколько кусков (в зависимости от величины гуся и способа копчения). Гусь предварительно обрабатывается, промывается, натирается солью, помещается в рассол на неделю. Затем вынимается, слегка просушивается на воздухе, внутри тушки устанавливаются палочки-распорки (чтобы птица не сохлась во время копчения), и подготовленный таким способом гусь помещается в коптильню. Для лучшего результата можно обсыпать тушку отрубями, завернуть в бумагу или холстину. После копчения гуся вынимают и подвешивают еще на 8 дней в сухом и теплом помещении. Коптят также хвосты, языки, колбасы и некоторые другие продукты.

Хранить копчености лучше всего в ящике, в котором не должно быть трещин и скважин. На дно ящика насыпать 3—4 см просеянной золы, на нее уложить слой мяса, засыпать его золой, затем опять слой мяса и т. д., пока ящик не наполнится. Вместо золы можно использовать сухие древесные опилки, особенно можжевельные. При таком способе хранения в мясо не проникают воздух и насекомые. Перед тем как укладывать мясо в ящик, его нужно насухо вытереть, удаляя последнюю влагу. Ящики с копченостями следует хранить не в погребах, а в сухих прохладных помещениях.

Хорошо выкопченное мясо не портится, особенно если при солении оно было достаточно хорошо пропитано пряностями и перцем.

ГОВЯДИНА (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: 10 кг говядины, 10 г селитры, 400 г соли.

Подготовленное мясо просушить, натереть смесью соли и селитры. Уложить в емкость для соления и оставить на 12—16 часов в теплом помещении. Затем достать, повесить для

выветривания на несколько часов, после чего коптить холодным способом в течение 2—3 недель с небольшими перерывами по 2 часа.

ГОВЯДИНА (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: 10 кг говядины (грудинки), 200 г голландской сажи, 10 л воды, 10 г селитры, 300 г соли.

Добавить в воду сажу и варить 40 мин, после чего охладить, добавить соль, размешать ее до полного растворения. Опустить предварительно промытое и выветренное мясо. Через 1—1,5 суток мясо достать, выветрить и поместить в коптильню.

Коптить холодным способом.

ГОВЯДИНА (СПОСОБ 3)

Вам понадобится: 10 кг говядины, 10 г селитры, 400 г соли, перец по вкусу.

Говядину промыть и слегка просушить, разделить на небольшие куски, натереть половинной нормой соли, селитрой и перцем по вкусу. Уложить в емкость, пересыпав оставшейся солью. Держать в теплом помещении 12—18 часов, затем вынести на холод еще на несколько часов.

Коптить говядину холодным способом, сначала поместив ближе к тлеющим углям, а через 3—5 дней поднять выше.

ГОВЯДИНА (СПОСОБ 4)

Вам понадобится: 10 кг говядины, 12 г селитры, 400 г соли, 100 г сахара.

Для копчения взять задние части туши. Отрубить кости ног и почечную часть, снять лишний жир.

Соль, сахар и селитру истолочь вместе, натереть мясо и уложить в емкость для засолки. Установить сверху гнет и оста-

вить на 1 день при комнатной температуре. После этого убрать в прохладное помещение на 2 недели. В течение всего этого времени куски мяса следует периодически переворачивать. Если выделенного во время соления сока окажется недостаточно, нужно приготовить рассол (на 250 мл воды — 12 г соли), охладить и залить им мясо. После этого мясо достать, дать обсохнуть, коптить в течение 2 недель холодным способом, затем повесить в прохладном помещении на 1 день.

ГОВЯДИНА (СПОСОБ 5)

Вам понадобится: 10 кг говядины, 350 г соли, 10 г селитры.

Подготовленное мясо разделить на небольшие куски, опустить в кипяток и довести до кипения. Вынув из воды, просушить в решете и натереть смесью из соли и селитры. Уложить в емкость, оставить в теплом помещении на 12 часов, после чего вынуть, обернуть каждый кусок белой бумагой и коптить холодным способом.

Говядина будет готова к употреблению через 5 дней.

ГОВЯДИНА (СПОСОБ 6)

Вам понадобится: 10 кг говядины, 350 г соли, 10 г селитры, перец, лавровый лист, корица по вкусу.

Закипятить воду, положить в нее лавровые листья и туда же положить подготовленное мясо. Когда вода снова закипит, мясо достать, слегка просушить и натереть смесью из соли, селитры, корицы, перца и измельченного лаврового листа. Положить в эмалированную емкость и оставить при комнатной температуре на 15—18 часов. После этого каждый кусок мяса следует завернуть в бумагу и коптить в течение недели холодным способом.

ГОВЯДИНА (СПОСОБ 7)

Вам понадобится: 10 кг говядины, 350 г соли, 80 г сахара, 12 г селитры, по 2 г корицы и гвоздики, по 5 г красного и черного молотого перца, мускатный орех по вкусу.

Задние части туши промыть, натереть смесью из соли, сахара, селитры и специй (использовать 2/3 смеси). Уложить в емкость, оставить в прохладном месте, периодически перекладывая куски мяса сверху вниз. Через два дня следует добавить оставшуюся часть смеси из специй. Через 7—8 дней образовавшийся сок слить и оставить мясо еще на 2—3 дня для досаливания. После этого говядину поместить в емкость с холодной водой и оставить для вымачивания на 12 часов. Промыть в проточной воде и вывесить для выветривания в сухом помещении на 2 дня.

Коптить холодным способом в течение 1,5—2 недель, делая перерывы на 2 часа. После этого снова повесить в проветриваемом помещении на 2 дня.

ГОВЯДИНА (СПОСОБ 8)

Вам понадобится: 10 кг говядины (кострец), 500 г соли, 100 г сахара, 100—120 г ягод можжевельника.

Разрезать на куски нижние части бедра говядины, промыть и слегка просушить. Растереть ягоды можжевельника вместе с солью и сахаром и натереть этой смесью ветчину, после чего уложить в емкость и установить гнет. Поставить на 3 недели в прохладное помещение. В течение этого времени следует перекладывать куски мяса сверху вниз для равномерного пропитывания соком. По истечении 3 недель мясо нужно достать, промыть и положить в холодную воду для вымачивания на 14 часов. После этого развесить для просушивания в проветриваемом помещении на 12 часов.

Коптить холодным способом 3—4 недели, делая двухдневные перерывы.

ГОВЯДИНА (СПОСОБ 9)

Вам понадобится: 10 кг говядины, 4—5 лавровых листьев. *Для заливки:* 5 л воды, 250 г соли, красный молотый перец, корица по вкусу.

Нижнюю часть бедра говядины нарезать кусками, промыть и уложить в емкость, переложив лавровыми листьями. В кипящую воду добавить соль, перец, корицу, после чего охладить и залить готовым рассолом куски говядины. Оставить на 5—6 дней в прохладном месте, периодически перекладывая верхние куски мяса вниз. По истечении указанного времени мясо достать, положить в кипящую воду и варить на среднем огне до полуготовности (приблизительно 1 час). Время варки зависит от величины кусков. Мясо охладить и перетянуть каждый кусок суровой нитью.

Коптить холодным способом в течение 1,5—2 недель с небольшими перерывами.

ТЕЛЯТИНА (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: Юкгтелятины(задней части), 4—5 лавровых листьев. *Для заливки:* 10 л воды, 70 г соли, 20 г сахара, 8 г селитры, 5 г перца.

Взять тазобедренную часть телячьей тушки, порезать на куски, промыть, просушить, уложить в емкость и добавить лавровые листья. В кипящей воде растворить соль, добавить селитру, сахар и перец. Охлажденным рассолом залить куски телятины и оставить в прохладном месте на 1 неделю. Достать и просушить в проветриваемом месте в течение 2—3 дней.

Коптить горячим способом при высокой температуре дыма в течение 30 мин. Охладить, перевязать каждый кусок суровой нитью и варить на слабом огне до полной готовности: если вилка легко проходит в мякоть, значит, окорок готов. Вареный окорок, не вынимая из бульона, охладить, поставив емкость,

в которой он варился, в холодную воду, и, завернув в плотную ткань, убрать в морозильную камеру на 1 час.

ТЕЛЯТИНА (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: 10 кг телятины (задней части), Югягод можжевельника, 5—6 долек чеснока. *Для заливки:* 10 л воды, 10 г сахара, 90 г соли, перец по вкусу, 5 г глутамата натрия.

Разрезать на крупные куски заднюю часть телячьей туши, промыть, вытереть насухо и натереть смесью из перетертых ягод можжевельника и чеснока, после чего уложить в посолочную емкость. В кипящей воде растворить соль, сахар, глутамат натрия, добавить перец, охладить и готовым рассолом залить куски телятины. Оставить в этом рассоле на 1 неделю, после чего подвесить в проветриваемом помещении на 1—2 дня для просушивания.

Коптить горячим способом 20 мин, пока окорока не покроются корочкой золотистого цвета. Копченые куски перетянуть нитью и варить на среднем огне до полной готовности (степень готовности определяется с помощью вилки). Куски телятины проветрить в сухом помещении, повесив на крюк, в течение 2 дней.

СВИНИНА (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: 10 кг свинины, 450 г соли, 30 г сахара, 10 г селитры, по 5 г черного и красного молотого и душистого перца, лавровый лист, чеснок по вкусу.

Для копчения лучше всего использовать свиной окорок. Нарезать его длинными кусками толщиной 3—4 см, удалить лишний жир и соединительные ткани. Смешать соль, сахар, черный и красный перец и селитру. Натереть приготовленной смесью куски мяса с двух сторон, уложить в емкость, добавить измель-

ченные лавровые листья и душистый перец. Накрыть кружком с грузом и оставить в прохладном месте на 10—12 дней. По истечении этого времени куски достать и уложить в холодную воду. Вымачивать свинину таким образом следует 2—3 часа, затем просушить в проветриваемом помещении приблизительно 6 часов, после чего натереть измельченным чесноком и коптить в течение 3—4 дней холодным способом. После этого куски свинины на 4—5 часов положить между двумя кухонными досками и придавить грузом. Затем подвесить для выветривания в прохладном месте.

Спустя 5 часов такую свинину можно употреблять в пищу.

СВИНИНА (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: 10 кг свинины (задней части), 300 г соли, 40 г сахара, 12 г селитры, 10 л воды, несколько лавровых листьев.

Подготовленное мясо натереть смесью соли, селитры и сахара, уложить в емкость, установить сверху кружок с гнетом и оставить на 1,5—2 суток в теплом помещении. После этого выветрить на воздухе в течение 24 часов, затем коптить в течение 3—4 часов при температуре 40—45 °С.

Добавить в воду сок, выделившийся при солении, положить лавровые листья, опустить окорок и варить 1—2 часа.

СВИНИНА (СПОСОБ 3)

Вам понадобится: 10 кг задней части свинины, 60 г сахара, 130 г соли, 8 г селитры, 8 г перца, 130 г можжевеловых ягод. *Для заливки:* 5 л воды, 70 г сахара, 130 г соли, гвоздика, корица по вкусу.

Промытое мясо нарезать кусками. Соль, сахар, селитру и перец истолочь вместе и натереть этой смесью окорока. Уложив в емкость, пересыпать можжевеловыми ягодами. Накрыть

кружком с грузом и оставить при комнатной температуре на 1 день, после чего убрать в прохладное место на 6 дней. Растворить в кипящей воде соль, сахар, добавить гвоздику и корицу, варить 2—3 мин, после чего профильтровать, охладить и залить раствором мясо. Оставить на 2—3 недели в прохладном месте.

По истечении этого времени мясо вынуть, слегка просушить и коптить холодным способом в течение 1,5—2 недель.

СВИНИНА (СПОСОБ 4)

Вам понадобится: 10 кг свинины, 500 г соли, 100 г сахара, чеснок по вкусу.

Чеснок растолочь и смешать с солью и сахаром. Полученной смесью натереть подготовленные куски свинины и уложить их в емкость. Установить гнет и поставить в прохладное место на 3 недели. В течение всего этого времени следует не забывать перекладывать мясо сверху вниз. По истечении 3 недель образовавшийся сок слить, а куски мяса оставить для досаливания еще на 3—4 дня. После этого мясо залить холодной водой и вымачивать в течение 14 часов, подсушить в хорошо проветриваемом помещении и через день приступить к копчению.

Коптить холодным способом в течение 2 недель. Для более длительного хранения готовой ветчины, в последние дни копчения можно добавить ветки можжевельника.

СВИНИНА (СПОСОБ 5)

Вам понадобится: 10 кг свинины, 250 г ягод можжевельника, 100 г соли. *Для заливки:* 7 л воды, 50 г сахара, 200 г соли.

Промыть и просушить куски ветчины, затем натереть их солью и уложить в емкость, перекладывая ягодами можжевель-

ника. Растворить в кипящей воде соль и сахар, охладить и залить этим рассолом мясо. Поставить в прохладное место на 2 недели, периодически перекладывая куски мяса сверху вниз. По истечении этого срока достать окорока из рассола, промыть в чуть теплой воде и повесить для просушивания в хорошо проветриваемом помещении на сутки.

Коптить холодным способом в течение 1,5 недели, добавляя в конце процедуры в коптильню можжевельные ветки.

СВИНИНА (СПОСОБ 6)

Вам понадобится: 10 кг задней части свинины, 8—10 долек чеснока. *Для заливки:* 10 л воды, 700 г соли, 250 г сахара, 12 г селитры.

Замочить задние свиные окорока в холодной воде на 2 дня, после чего вынуть и просушить на сите. Уложить в емкость, перекладывая толченым чесноком. Растворить в кипящей воде соль, сахар и селитру, раствор охладить и залить им окорока, накрыть кружком с грузом и оставить в теплом помещении на 1—2 дня, а затем убрать в прохладное место. Через 3 недели вынуть окорока и обсушить бумажными салфетками. -

Коптить в холодном дыму 4 недели. В последние дни копчения можно добавить можжевельные ветки.

СВИНИНА (СПОСОБ 7)

Вам понадобится: 10 кг свинины, 350—400 г можжевельных ягод, 100 г сахара, 500 г соли.

Куски свинины промыть и обсушить. Растереть с солью и сахаром ягоды можжевельника и полученной смесью натереть куски мяса. Уложить мясо в емкость, установить гнет и убрать на 2—3 недели в прохладное место. По истечении этого времени образовавшийся сок следует слить, мясо оставить для досаливания еще на 3—4 дня. После этого куски мяса залить

холодной водой и оставить для вымачивания еще на 14 часов. Достать и промыть в проточной воде, повесить для выветривания в сухом помещении.

Коптить холодным способом в течение 2—3 недель, делая перерывы на 2 дня. В последние дни копчения к тлеющим опилкам добавить можжевеловые ветки.

СВИНИНА (СПОСОБ 8)

Вам понадобится: 10 кг задней части свинины, 50 г сахара, 300 г соли, по 5 г черного и красного молотого перца, 7—8 долек чеснока, лавровый лист, корица, гвоздика по вкусу.

Истолочь вместе сахар, соль, чеснок, специи и лавровые листья, полученной смесью натереть куски мяса, уложить их в емкость, установить гнет и убрать в прохладное место, не забывая регулярно, каждые 2 дня, перекладывать верхние куски на дно емкости. Через 3 недели образовавшийся сок слить, а мясо оставить для досаливания на 3 дня. После этого ветчину залить водой и вымачивать в течение 14 часов. По истечении этого времени мясо промыть водой и повесить для просушивания в проветриваемом помещении на 4 дня.

Коптить в течение 1,5—2 недель холодным способом. Периодически на древесные опилки следует сыпать щепотку черного перца.

СВИНИНА (СПОСОБ 9)

Вам понадобится: 10 кг свинины. *Для заливки:* Юл воды, 300 г соли, 50 г сахара, тмин по вкусу.

Подготовленные куски ветчины уложить в емкость. В кипящей воде растворить соль и сахар, добавить тмин и кипятить 2—3 мин, затем куски мяса залить охлажденным рассолом. Поставить на 2 недели в прохладное место, после этого мясо

достать из рассола, промыть в еле теплой воде и просушить в течение суток в проветриваемом помещении.

Коптить холодным способом, обрабатывая мясо ежедневно дымом с температурой 20 °С. Во время копчения на тлеющие опилки следует подбрасывать немного тмина, способствующего улучшению вкусовых качеств мяса.

СВИНИНА (СПОСОБ 10)

Вам понадобится: 10 кг свинины. *Для заливки:* 5 л воды, 350 г соли, 50 г сахара, 80—120 зерен кориандра.

Уложить куски ветчины в емкость для соления. Приготовить рассол из воды, соли, сахара и кориандра, кипятить 1—2 мин, охладить и залить куски ветчины. Оставить на 1,5—2 недели в прохладном месте. Через указанное время куски мяса достать, промыть водой и повесить для просушивания в сухом помещении на сутки.

Коптить в течение 2 недель холодным способом, после чего выветривать в течение 2—3 дней.

СВИНИНА (СПОСОБ 11)

Вам понадобится: 5 кг свинины, 5 л воды, 500 г соли, 50 г сахара, 10 г перца, 50—70 ягод можжевельника.

Вырезать шейную часть свиной туши, разрезать на куски и уложить в емкость. Приготовить рассол, опустив в кипяток растертые ягоды можжевельника, добавив соль, сахар и перец. Кипятить в течение 2—3 мин, после чего профильтровать и охладить. Залить охлажденным рассолом куски мяса и оставить на 2 недели. По истечении заданного времени куски мяса нужно вынуть, повесить в проветриваемом помещении для просушивания.

Через 2 дня можно приступить к копчению холодным способом, которое должно длиться в течение 2 недель. Сверху на

опилки следует подкладывать луковую шелуху: она придаст мясу приятный аромат.

СВИНИНА (СПОСОБ 12)

Вам понадобится: 10 кг свиной грудинки, 100 г соли, 50 г сахара, лавровый лист, 5—7 долек чеснока. *Для заливки:* 7 л воды, 200 г соли, 50 г сахара, 10 г молотого перца (красного).

Грудинку с небольшой прослойкой мяса (2—3 см) нарезать прямоугольными кусками, промыть и просушить. Истолочь чеснок, добавить сахар, соль и измельченный лавровый лист, этой смесью натереть куски мяса, уложить их в емкость и оставить на 12 часов при комнатной температуре.

В кипящей воде растворить соль, сахар, добавить перец. Приготовленный рассол остудить и залить им мясо. Поставить на 10 дней в прохладное место. После этого рассол слить, а куски свинины опустить в холодную воду для вымачивания.

Через 12 часов мясо вынуть из воды, промыть, просушить и коптить холодным способом 1—2 дня. Температура дыма не должна превышать 25 °С. После копчения свинину подвесить для просушивания в проветриваемом помещении на 5—6 дней.

СВИНИНА (СПОСОБ 13)

Вам понадобится: 10 кг задней части свинины, 400 мл красного вина, 4—5 долек чеснока, 20 г соли, 150 г ягод можжевельника. *Для заливки:* 10 л воды, 900 г соли, 100 г сахара, лавровый лист, гвоздика по вкусу.

Подготовленные куски свинины просушить, натереть солью, измельченным чесноком и уложить в емкость, добавив ягоды можжевельника. Приготовить рассол, варить его в течение 15 мин, после чего профильтровать и охладить. Залить этим

рассолом мясо и убрать в прохладное место на 1 неделю. Достать просоленные куски мяса, просушить в течение 6 часов и варить в кипящей воде до полуготовности. Охладить, просушить и обернуть в бумагу, увлажнив ее красным вином и плотно перетянув шпагатом.

Коптить холодным способом в течение 1—1,5 недели, периодически смачивая бумагу вином.

СВИНИНА (СПОСОБ 14)

Вам понадобится: 10 кг свинины. *Для заливки:* Юлводы, 200 г сахара, 500 г соли, 5 г селитры, по 5 г черного и красного молотого перца, 3 лавровых листа, 3 дольки чеснока.

Куски промытой и просушенной грудинки уложить в емкость, залить холодным рассолом. Оставить на 6 дней в прохладном помещении, после чего подвесить для просушивания в проветриваемом помещении на 12 часов.

Коптить горячим способом в течение 30 мин и сразу же опустить в кипящую воду. Варить в течение 1,5 часа на слабом огне.

СВИНИНА (СПОСОБ 15)

Вам понадобится: 10 кг свинины (лопаточной части), 3—4 дольки чеснока, 300 г соли, 30 г сахара, 10 г селитры, по 2 г красного и черного молотого перца.

Взять лопаточную часть свиной туши. Куски свинины промыть, просушить и натереть смесью из соли, селитры, сахара и специй. Сложить в емкость, переложив измельченным чесноком, установить гнет и подержать 2—3 часа в теплом помещении. После этого убрать мясо в прохладное место на 5—7 дней, периодически перекладывая мясо сверху вниз. По истечении положенного времени куски мяса переложить для вымачивания в холодную воду на 3—4 часа, затем промыть

в проточной воде, сделать прорези, протянуть сквозь них шпагат и подвесить в проветриваемом помещении для просушивания на 2—3 часа. Затем обернуть увлажненной бумагой каждый кусок, чтобы не загрязнить копотью мясо.

Коптить холодным способом в течение 1—1,5 недели.

СВИНИНА (СПОСОБ 16)

Вам понадобится: 10 кг свинины (лопатки), 250 г ржаной муки, 3—4 лавровых листа, перец горошком по вкусу. *Для заливки:* 10 л воды, 1,5 кг соли, перец по вкусу.

Проветренное в течение 2—3 дней мясо уложить в емкость, пересыпать лавровыми листьями и перцем горошком. Приготовить рассол и остудить его. Залить приготовленным рассолом мясо, установить гнет, оставить на 1 сутки, после чего убрать в прохладное место на 4 дня. Затем мясо достать, подвесить для просушивания в сухом теплом помещении на 5—6 часов.

Просушенное мясо обсыпать ржаной мукой и коптить горячим способом. Следить, чтобы пламя не касалось мяса, а дым обволакивал его со всех сторон. Свиные лопатки будут готовы к употреблению, когда они покроются коричневатокрасной корочкой.

СОСИСКИ ИЗ СВИНИНЫ

Вам понадобится: 6 кг постной свинины, 2 кг жирной свинины, тонкие свиные кишки, 13 г селитры, 300 г соли, 25 г майорана, 20 г красного перца, 10 г черного перца.

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Приготовить специи, смешать их с фаршем и набить тщательно промытые и вымоченные тонкие свиные кишки. После этого выдержать сосиски в теплом помещении 20 часов. Затем проветрить в холоде и коптить 1,5 недели.

БАРАНИНА

Вам понадобится: 10 кг баранины, 420 г соли, 12 г селитры, перец по вкусу.

Задние части баранины разделить, удалить кости ног, почечную часть и лишний жир. Опустить в кипяток, довести до кипения, вынуть и просушить. Приготовить смесь из соли, селитры и перца, истолочь и натереть этой смесью баранину. Уложить в емкость, придавить сверху крышкой и грузом, через 24 часа убрать в прохладное место и оставить на 1,5—2 недели. В течение всего этого времени куски баранины нужно периодически переворачивать, чтобы выделяемый сок равномерно пропитывал все мясо. Если сока окажется мало, нужно приготовить рассол (на 250 мл воды — 12 г соли) и этим холодным рассолом полить мясо, проследив, чтобы рассол впитывался.

Коптить баранину следует холодным способом, как говядину.

БАРАНИЙ ОКОРОК

Вам понадобится: 10 кг задней части баранины, 800 г соли, 40 г сахара, 12 г селитры, 10 г красного молотого перца, лавровый лист, перец горошком по вкусу.

Заднюю часть бараньей туши разрезать на несколько больших кусков, промыть в проточной воде и просушить. Приготовить смесь из соли, сахара, селитры и красного молотого перца, высыпать ее на сухую сковороду и подогреть на среднем огне. Еще не остывшей смесью натереть баранину со всех сторон, уложить куски мяса в посолочную емкость, перекладывая лавровыми листьями и горошинами черного перца. Установить гнет и оставить на 4 дня в прохладном месте, не забывая перекладывать куски и натирать их образовавшимся соком. После этого баранину достать, слегка промыть в проточной воде и подвесить для просушивания в проветриваемом помещении на 1 день.

Коптить холодным способом в течение 2—3 недель. Чтобы мясо получилось нежным и мягким, его следует перед копчением отварить в течение 30 мин на сильном огне.

КОЗЛЯТИНА

Вам понадобится: 1 туша козы, 10 долек чеснока, 80 г соли, 30 г сахара, по 10 г красного и черного молотого перца, гвоздика, корица, кориандр по вкусу.

Разрезать тушу козы вдоль по грудке, распластать и, сделав надрезы на филейных частях, положить в них чеснок. Натереть приготовленной смесью из соли, сахара и специй и оставить для просаливания в прохладном месте на 1—2 дня.

Коптить холодным способом в течение 3—4 недель.

КРОЛИК

Вам понадобится: 10 кг мяса кролика, 400 г шпика, 25 мл лимонного сока, 10—20 ягод можжевельника, 4—5 долек чеснока, лавровый лист по вкусу. *Для заливки:* 10 л воды, 20 г соли, 10 г сахара, 10 г перца, корица, имбирь, лимонный сок по вкусу.

Подготовленные тушки кролика разделить на 4 части (2 лопаточные и 2 задние) и натереть толченым чесноком, смешанным с лимонным соком, после чего подвесить на 3—4 дня для выветривания в помещении с температурой +10 °С. Куски мяса пересыпать толченым лавровым листом и уложить в емкость.

Приготовить рассол, добавив в соду соль, лимонный сок, специи и ягоды, довести его до кипения, затем охладить и залить им куски мяса. Оставить на 2 дня, перекладывая куски мяса не менее 2 раз в день. По истечении этого времени вынуть мясо из рассола, сделать в каждом куске по несколько надрезов. В эти надрезы вложить мелко нарезанный шпик. Далее каждый кусок обработать по отдельности: положить

кусок между двумя разделочными досками и отбить молоточком, чтобы расплющились крупные кости и суставы.

Подвесить каждый кусок в коптильной камере и коптить 3—4 часа. Для дымообразования использовать ветки ольхи, а в конце копчения можно добавить немного веток можжевельника. Сначала мясо разогреть теплым дымом, а затем температуру дыма постепенно снизить. Мясо нужно периодически обмакивать в рассол, чтобы оно не высыхало.

КУРИЦА

Вам понадобится: тушка курицы, 100 г соли, 0,25 ч. ложки глутамината натрия, 5—6 горошин душистого перца, 2—3 ягоды можжевельника, 1—2 лавровых листа, 1 л воды, уксус.

Курицу промыть в холодной воде с добавлением небольшого количества столового уксуса, обсушить салфеткой, натереть внутри и снаружи глутаминатом натрия и солью. Положить в эмалированную или пластиковую емкость. Воду довести до кипения, добавить перец и лавровый лист и кипятить в течение 10 мин, не вынимая специй. Залить курицу приготовленным рассолом, накрыть крышкой и поставить в прохладное место.

Через 5—7 дней достать курицу из рассола, начинить ее можжевельником и коптить горячим способом.

КУРИНЫЕ ОКOROЧКА

Вам понадобится: 1 кг куриных окорочков, 1 лимон, 2—3 дольки чеснока, 2—3 лавровых листа, 2 ст. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка молотого кориандра, 0,25 ч. ложки глутамината натрия.

Куриные окорочка промыть в холодной воде и обсушить салфеткой. Чеснок очистить, вымыть и измельчить, натереть окорочка со всех сторон солью, сахаром, глутаминатом натрия, кориандром, сложить в эмалированную или стеклянную

емкость и добавить чеснок и лавровый лист, сбрызнув лимонным соком. Накрыть перевернутой тарелкой, положить сверху гнет, поставить в прохладное место или на нижнюю полку холодильника, периодически переворачивая окорочка, чтобы они хорошо пропитались образовавшимся рассолом.

Через 3—4 дня вынуть окорочка из рассола, обсушить салфеткой и прокоптить горячим способом.

СЫРОКОПЧЕНАЯ КОЛБАСА

Вам понадобится: 4 кг говяжьего мяса, 3 кг свинины без жира, 3 кг твердого хребтового шпика, 400 г соли, 20 г сахара, 5 г селитры, 5 г черного и душистого перца.

Подготовленное мясо посолить и поставить на холод (не выше +4 °С) на 4—5 суток. Просоленное мясо измельчить на мясорубке, тщательно вымесить фарш, добавляя химически чистую селитру, сахар, пряности, а под конец вымешивания — крошечный шпик. Распределить фарш в посуде, слоем не толще 10 см, выдержать его на холоде в течение 2—3 суток, после чего туго набить тонкие кишки, стараясь максимально уплотнить фарш в оболочке и не допустить пузырьков воздуха. Чтобы избавиться от пузырьков, нужно в месте их образования проткнуть оболочку булавкой.

Готовые батоны туго перевязать и повесить для подсушивания и уплотнения в холодном помещении (не выше +5 °С) на 5—7 суток. За это время фарш приобретает ярко-красный цвет, при нажатии не выдавливается, оболочка высыхает и плотно облегает колбасный батон.

После этого колбасу следует коптить, по возможности непрерывно, холодным дымом с температурой около 20 °С в течение 2—3 суток. Прокопченные колбасы поместить в сухое прохладное место, лучше всего с температурой около +10—15 °С, где выдержать их около 4—6 недель.

Сырокопченые колбасы готовятся без тепловой обработки сырья, поэтому следует использовать безукоризненно свежее сырье, особенно строго соблюдать температурные режимы посола мяса, выдержки фарша и колбас, а также поддерживать чистоту посуды и инструмента.

ОКОРОКА

Вам понадобится: окорока.

Крепко просоленные (в течение 5—6 часов) окорока вымочить в течение 2—3 часов в пресной воде. Затем в ножке окорока сделать петлю из толстого шпагата и повесить окорок для просушивания в прохладном помещении со сквозняком. Подсушенный окорок перевесить в коптильню.

Если окорок предполагается варить, то его надо коптить горячим способом, т. е. дымом с температурой 45—60 °С (контролировать термометром) в течение примерно 12 часов. Окорок вначале коптят более слабым дымом, затем густоту дыма следует несколько увеличить. Для дымообразования нужно использовать сложенные тесной кучкой дрова, сверху прикрытые небольшим слоем опилок. Необходимо следить за тем, чтобы огонь не разгорался сильно, уменьшая его добавлением влажных опилок. Окончание копчения определяется по внешнему виду окорока, поверхность которого должна быть желтовато-коричневатого оттенка и хорошо подсушена. По окончании копчения окорок сварить или запечь.

Окорока, предназначенные для длительного хранения в сырокопченом виде, надо коптить в холодном дыму при температуре 20—25 °С в течение 2—4 суток, после чего выдержать их 3—5 недель подвешенными в сухом помещении. За это время окорока подсыхают и приобретают вкус и запах сырокопченой ветчины. Лучший источник дымообразования для окороков — сухие древесные опилки: они дают густой холодный дым.

Если в хозяйстве нет специальной коптильни, можно использовать для этой цели две бочки, поставленные друг на друга. В верхней бочке на расстоянии примерно 10 см от края прикрепить поперечные перекладины, на которые можно класть палки (вешала) с подвешенными на них продуктами. В нижней бочке внизу сделать вход для закладки топлива. Очаг из опилок разжигают на земле при помощи небольшого костра из лучинок либо насыпая в ямку на вершине опилок горящие угли. Верхнюю бочку закрывают крышкой с отверстиями для прохода дыма или мешковиной (для задержки дыма). Этим способом можно коптить и грудинку, корейку и др.

РЫБА ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

Для горячего копчения рыбу солят слабым посолом (из расчета 1 кг соли на 16 кг рыбы). У крупной рыбы вскрывают брюшко и удаляют внутренности, а мелкую солят целиком. Продолжительность посола мелкой рыбы — 1 день, крупной — 2—3 дня. После посола рыбу промыть водой (крупную выдержать в воде около часа), после чего приступают к копчению.

В очелке печи развести огонь из мелких дров лиственных пород деревьев, а подальше от огня (ближе к челу печи) расположить рыбу. Лучше всего располагать рыбу на специальной подставке с редкой сеткой из тонкой проволоки. На такой подставке рыба будет равномернее пропекаться и пропитываться дымом.

В начале копчения для подсушивания и проваривания рыбы поддерживают довольно сильный огонь, но следят, чтобы рыба не пригорала. Затем в огонь надо подсыпать опилок, плотнее прикрыть заслонку печи и оставить рыбу в густом дыму. Горение топлива в печи регулируют заслонкой (а также вьюшкой). Вообще при горячем копчении

заслонки сильно не открывают. Для более равномерного пропекания и копчения рыбу переворачивают с одного бока на другой.

Продолжительность копчения мелкой рыбы — 0,5—1 час, крупной — от 1,5 до 3 часов. Если готовая рыба имеет тусклый, закопченный вид, ее протирают мягкой тряпочкой, слегка смоченной рыбьим жиром (в крайнем случае, подсолнечным маслом). Хранить рыбу горячего копчения долго нельзя (до 3—4 дней без холода).

РЫБА ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

Обработка рыбы при холодном копчении состоит в посоле, отмачивании, провяливание и копчении.

Перед посолом мелкую рыбу (окунь, плотва и т. п.) надо нанизать через глаза по 4—10 штук на шпагат длиной 70—90 см, после чего концы шпагата связать, образуя кольцо. Более крупную рыбу (лещ, сазан) связать попарно шпагатом (около 50 см) или проткнуть насквозь хвосты и закрепить шпагат простым узлом. Солить рыбу так же, как и при горячем копчении, но расходовать соли больше — 1—1,5 кг на 10 кг рыбы — и выдержать более продолжительный срок: мелкую рыбу солят 2—3 дня, крупную — 10—15 дней.

Посоленную крупную рыбу отмачивать от избытка соли в воде в течение суток, мелкую рыбу промывать 1—2 часа. Далее рыбу подсушить (как и для вяления) на открытом воздухе: мелкую — в течение 2—3 дней, крупную — 3—5 дней. В брюшную полость крупных рыб вставить деревянные распорки.

Подсохшую и слегка провяленную рыбу поместить в коптильню и коптить, в зависимости от величины рыбы, от 1 до 6 суток холодным дымом (не более 25 °С). В качестве источника дыма использовать опилки.

ЛЕЩ С ПЕРЦЕМ

Вам понадобится: лещ весом 1,5 кг, 100—150 г соли, 1 ч. ложка семян укропа, по 0,5 ч. ложки красного и черного молотого перца.

Вымыть рыбу в холодной воде, вырезать жабры, вынуть внутренности, еще раз хорошо промыть, натереть со всех сторон перцем, положить в эмалированную или стеклянную емкость, засыпать солью и добавить семена укропа. Накрыть емкость крышкой и поставить в прохладное место на 4—6 дней, в зависимости от величины рыбы.

По истечении указанного срока смыть излишки соли, если рыба слишком соленая — вымочить ее в холодной кипяченой воде, меняя ее каждый час, и обсушить рыбу салфеткой. Провялить в течение 10—12 часов на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Коптить холодным способом.

Готовую рыбу хранить в прохладном месте, завернув в пергаментную бумагу.

Вяление

Вяление — вид кулинарной обработки пищевого продукта и одновременно его консервации, родственной сушке, но отличающийся от нее двумя характерными особенностями: незначительным участием тепла или полным его отсутствием в процессе вяления и медленным, постепенным характером высыхания, причем не полным, не окончательным, а частичным, так что вяленый продукт, в отличие от высушенного, сохраняет мягкую консистенцию и эластичность, в то время как высушенный продукт ломок, хрупок и тверд. Вяление, как правило, достигается путем сушки на открытом воздухе, в полуоткрытом или насквозь открытом помещении, на ветру, в сильном токе воздуха, так, чтобы продукт все время подвергался действию воздушных масс (ветер, сквозняк). При этом температура воздуха по сравнению с его движением играет подчиненную, вспомогательную роль и не должна выходить за определенные пределы, в то время как при сушке никаких температурных пределов практически не устанавливается (определяется лишь время сушки при высокой температуре).

Продукты, предназначенные для завяливания, обычно пластуют, т. е. превращают в тонкие плоскости-пласты.

Вялению подвергаются, как правило, сочные пищевые продукты, практически не могущие высохнуть, а лишь «способные» довести в результате вяления свой сок до загустения. Поддействием температуры такие насыщенные соком пищевые продукты могут сгнить ранее, чем провялиться, но на сильном ветру их загнивание предотвращается постоянным

охлаждением. Аналогичный процесс происходит и при вялении рыбы — пищевого продукта, также имеющего значительные запасы влаги.

Вяление — хороший способ длительного сохранения мяса и рыбы. Подготовка мяса и рыбы производится таким же образом, как для ускоренного копчения. Просоленные тонкие полосы мяса или рыбные тушки после просолки вывешивают для провяливания просто на открытом воздухе, желательного на ветру. Для защиты от насекомых (мух) по необходимости мясо окуривают дымом коптящего костра (в этом случае продукт получается копчено-вяленый) или используют короба. В сухую ветреную погоду мясо и рыба хорошо провяливаются за 2—3 дня. Вяленое мясо после отмачивания в подсоленной воде можно варить и тушить. Хранить его следует в сухом месте, а при случайном увлажнении развешивать для подсушивания.

Поскольку естественный ток воздуха всегда интенсивнее в удалении от поверхности земли, то вяление рекомендуется вести как можно выше человеческого роста и располагать пищевой продукт так, чтобы он был обдуваем со всех сторон. С этой целью продукт никогда не кладут на горизонтальную плоскость, а всегда подвешивают в вертикальном положении. Это гарантирует быстрое и качественное завяливание. Вяленые продукты, как не подвергшиеся действию огня и высоких температур, наиболее полноценны, сохраняют максимум полезных веществ, близки или аналогичны по своей биохимической характеристике свежим пищевым продуктам, а иногда даже превосходят их (например, вяленые фрукты, где происходит ферментация и появляются новые витамины).

ВЯЛЕНИЕ МЯСА И РЫБЫ

МЯСО

Вам понадобится: 1 кг мяса, 50 г соли, 1 лимон, 1 ст. ложка 6-процентного уксуса, лавровый лист.

Мякоть мяса порезать лентами длиной 20 см, шириной 4—5 см, толщиной 2—3 см. Натереть солью, посыпать перцем, чесноком, проложить лавровым листом и уложить плотно в посуду, пересыпая солью между рядами. Смочить соком лимона или уксусом. Затем положить груз и оставить на 12 часов. После просолки развесить на вешалках или на крючках на ветках дерева, накрыть марлевым полотном и вялить на ветерке.

Если мясо надо закоптить, то, после того как оно обсохнет, его можно нести в коптилку или закоптить наддымом маленького костра из сырых гнилушек. Вяленые кусочки мяса хорошо использовать для перекусов.

ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: мясо, соль, черный молотый перец, кишки, сало.

Мелко порезать мясо свежей жирной говядины или конины, посолить, добавить черный молотый перец по вкусу и тщательно перемешать. Положить подготовленный фарш в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на холод на 1—1,5 суток. Кишки промыть холодной водой, вывернуть, соскоблить слизь, еще 3—4 раза тщательно промыть и снова вывернуть. Один конец перевязать ниткой.

Кишки наполнить фаршем, чередуя куски мяса и сала. Жирность мяса должна быть примерно 30 %. При большей жирности начиненные кишки проколоть в нескольких местах иглой, чтобы излишний жир вытек. Заполненные кишки с завязанными концами вывесить на солнце и ветер на несколько

дней. Затем на 2—2,5 месяца подвесить в темном прохладном месте.

Готовая колбаса сохраняется 4—5 месяцев, и ее можно употреблять как в сыром, так и в вареном виде.

ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: 5 кг жирной свинины, 60 г черного молотого перца, 5 стручков мелкого жгучего перца, чабрец и соль по вкусу, 1 рубец жвачного животного.

Мясо нарубить, смешать с приправами и дать ему постоять 6—8 часов. Наполнить приготовленной смесью хорошо очищенный и вымытый рубец. Засыпать деревянными стружками, прижать тяжелым камнем. Оставить на 20 дней, после чего переложить в темное прохладное место для сушки.

СУДЖУК

Вам понадобится: 1 кг говядины, 1 кг свинины, 50 г соли, 10 г сахара, 15—20 горошин черного перца, тонкие свиные кишки, 2 г аммиачной селитры.

Подготовленное мясо перемолоть на мясорубке, добавить соль, молотый перец, сахар и селитру. Тщательно вымесить фарш, раскатать его слоем толщиной около 10 см и держать в холодном месте 10—12 часов. Затем наполнить этой массой кишки, перекручивая их с интервалом в 10—12 см.

Суджук подвесить сушиться в прохладном проветриваемом месте, через каждые 1—2 дня прессуя скалкой.

ГУСЬ

Вам понадобится: тушка гуся, соль.

Обработать тушку гуся, изнутри и снаружи хорошо натереть солью, затем плотно завернуть в пергаментную бумагу или

целлофан, крепко перевязать бечевкой, чтобы не было доступа воздуха, и положить в муку или подвесить в защищенное от ветра место (чердак, сарай).

Через 3—4 месяца гусь будет готов. Мясо гуся должно быть упругим, красноватым, из него должен выступать тающий жир. Вяленый гусь может храниться в темном прохладном помещении 2—3 года. Чем дольше срок хранения, тем гусь вкуснее.

ВЯЛЕНИЕ РЫБЫ

Для вяления пригодны скумбрия, чарус, кефаль, рыбец, шема, тарань, вобла, судак, лещ, сазан.

Перед посолом рыбу тщательно вымыть в чистой воде. У рыбы, чаруса, шемаи, тарани, воблы удалить жабры и внутренности. У других рыб, кроме того, сделать продольный разрез на спинке. После потрошения рыбу обвалить в соли, уложить соль в брюшную полость, а также втереть в продольный разрез. При помощи иглы на шпагат нанизать несколько рыб, после чего уложить их в бочку или эмалированную посуду, залить рассолом (2,5 кг соли на 10 л прокипяченной и охлажденной воды), вынести в холодный погреб и выдержать в течение двух суток.

После выдержки рыбу вынуть из тары, промыть чистой холодной водой, закрепить на рейках и подвесить под навесом в тени на проветриваемом месте. Мелкая рыба готова к употреблению в пищу через 14 дней, а крупная — через 30 дней. Хранить вяленую рыбу следует в подвешенном состоянии в сухом прохладном месте.

ЛЕЩ (СПОСОБ 1)

Вам понадобится: 1 кг рыбы, 0,5 ч. ложки молотого черного перца, 70—90 г соли.

Рыбу тщательно промыть под холодной водой, очистить от чешуи и выпотрошить. Вырезать жабры и отрезать спинной

плавник, затем еще раз промыть под холодной водой, обсушить салфеткой. Распластать, сделать поперечные разрезы на расстоянии 2—3 см друг от друга, посыпать солью, поперчить и положить в эмалированную или стеклянную емкость, закрыв крышкой. Поставить в прохладное место на 7 дней, затем смыть излишки соли холодной водой.

Вялить на свежем воздухе в течение 3—5 дней, после чего закоптить.

ЛЕЩ (СПОСОБ 2)

Вам понадобится: лещ весом 700—1500 г, лимонная кислота. *Для заливки:* на 1 л воды — 150—200 г соли, 2—3 лавровых листа.

Рыбу тщательно промыть в холодной воде с добавлением лимонной кислоты (0,5 ч. ложки на 1 л воды), вырезать жабры, обсушить салфеткой и положить в эмалированную или стеклянную емкость. Соль растворить в горячей воде, добавить лавровый лист, прокипятить в течение 10 мин, охладить и процедить. Залить рыбу рассолом так, чтобы она была им полностью покрыта, накрыть перевернутой тарелкой, положить гнет и поставить в прохладное место. Через 10—12 дней вынуть рыбу из рассола, промыть под холодной водой или вымочить в холодной воде в течение 2 часов, обсушить салфеткой.

Пропустить через голову леща бечевку и повесить его на открытом воздухе под навес или в хорошо проветриваемом помещении на 7—9 дней. Хранить в сухом прохладном месте.

ВОБЛА

Вам понадобится: 1 кг некрупной воблы, 1 ч. ложка сахара, 200 г соли.

Рыбу тщательно промыть в холодной воде, обсушить салфеткой и уложить рядами в пластиковую емкость, пересыпая

каждый ряд солью и небольшим количеством сахара. Накрывать емкость крышкой и поставить в прохладное место на 5—7 дней. Смыть излишки соли, залить холодной водой, через 10 мин воду слить и залить свежей водой. Вымачивать в течение 1—3 часов, периодически заменяя воду свежей. Затем вынуть рыбу из воды и обсушить салфеткой.

Нанизать рыбу (через глаза или жабры) на проволоку или толстую леску и повесить на просушку под навес или в хорошо проветриваемое помещение на 5—7 дней. Готовую рыбу сложить в пакет из плотной бумаги и хранить в прохладном сухом месте.

СКУМБРИЯ

Вам понадобится: скумбрия, соль, сахар, оливковое масло.

Свежую скумбрию помыть в холодной воде, удалить жабры и внутренности через жаберное отверстие, не разрезая брюшка. Затем острым ножом разрезать со стороны брюшка или спинки вдоль позвоночника, тщательно промыть, дать воде стечь, распластать и посолить внутреннюю часть сухой солью (1 ч. ложка соли и 2 г сахара на одну штуку).

Распластанные посоленные тушки выложить в один ряд спинками на сложенную вчетверо чистую бумагу, после чего перенести на лист фанеры, тарелку или блюдо и поместить в холодильник. Выдержать в течение 2 дней для просолки и созревания. Затем тушки промыть холодной водой, дать ей стечь, снова выложить в один ряд спинками на сложенную вчетверо чистую бумагу и выдержать еще 1—2 дня в холодильнике для подсушки и созревания. Готовую вяленую скумбрию очистить от кожицы, удалить голову и позвоночник, нарезать кусочками и подать к столу.

Срок хранения вяленой скумбрии в холодильнике — 5 дней. Для удлинения этого срока рыбу очистить от кожицы, отрезать головы, удалить позвоночники и плотно уложить полу-

тушками или кусочками в подготовленные сухие банки на 1,5 см ниже верха горлышка. Затем банки залить прованским (оливковым) или рафинированным подсолнечным маслом на 0,5 см ниже верха горлышка, выдержать в течение часа и, если необходимо, долить масло. Банки накрыть подготовленными крышками, укупорить, проверить качество укупорки и хранить в холодном месте.

ТАРАНЬ И ВОБЛА

Для вяления тарани и воблы наиболее благоприятны прохладные сухие безветренные дни ранней весны. В этот период рыба еще не нерестилась, поэтому содержит наибольшее количество жира и имеет наивысший вес. Атмосферные и температурные условия в это время года также наиболее подходят для успешного вяления.

Рыбу подготавливают описанным выше способом, нанизывают на проволоку или толстую леску и вывешивают для просушки под навес или в хорошо проветриваемом помещении. В зависимости от размеров рыбы тарань и воблу вялят на протяжении от 13 до 30 суток.

ВЯЛЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Фрукты и овощи можно консервировать с помощью вяления в духовке. Этот способ особенно хорош для собранного большого урожая, когда нет возможности все переработать в варенье или маринады.

Перед вялением необходимо промыть продукты, отобрать здоровые, тщательно вымыть противни духовки, подготовить тару для хранения.

Из свежих фруктов и овощей сначала отделяют сок, а оставшуюся массу подсушивают в духовке при температуре не выше

65 °С. Таким образом получают сразу два продукта: сок и вяленые фрукты и овощи. Важно, чтобы при переработке продукт не подвергался воздействию высоких температур, что позволяет полнее сохранить его ценные вещества.

Вяленые фрукты и овощи могут храниться более года при комнатной температуре. Сок можно добавлять в компоты, тесто, использовать для консервирования овощей и фруктов.

ЯБЛОКИ

Вам понадобится: 1 кг яблок, 100 г сахара.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками или кружочками, пересыпать сахаром, тщательно перемешать и уложить в эмалированную посуду. Накрыть чистой тканью, установить гнет и поставить на холод. Выдержать под гнетом до выделения сока. Затем выделившийся сок слить, а дольки разложить на противне и поместить в духовку для подвяливания. Духовка должна быть нагрета до 60 °С.

Провяленные яблочные дольки уложить в сухие стеклянные банки или полотняные мешочки. Хранить в сухом месте при комнатной температуре.

Вяленые яблоки можно подавать как десертное блюдо к чаю, использовать их как начинку для пирогов, варить из них компоты. Отделенный яблочный сок можно употреблять для приготовления компотов, выпечки кондитерских изделий либо законсервировать (прокипятить, горячим разлить в стерильные банки и закатать стерильными крышками).

ГРУШИ

Вам понадобится: 1 кг груш, 200 г сахара.

Груши помыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и семена, нарезать кусочками, пересыпать сахаром, положить гнет и поставить на холод на 8—10 часов. Вынуть груши из

выделившегося сока, подсушить в духовке, нагретой до 65 °С, уложить в банки.

Сок с сахаром прокипятить, разлить в подготовленные банки и закатать.

СЛИВЫ

Вам понадобится: 1 кг слив, 100 г сахара.

Сливы помыть, разрезать на половинки, удалить косточки, пересыпать сахаром, уложить в кастрюлю, установить гнет и поставить на холод. Выщержать под гнетом до выделения сока. Выделившийся сок слить, дольки слив уложить в один слой на противень и поставить его в духовку, нагретую до 65 °С. Выдержать при этой температуре до тех пор, пока дольки не обсохнут, сохранив при этом эластичность.

Провяленные сливы уложить в сухие стеклянные банки или полотняные мешочки. Хранить в сухом прохладном месте.

Оставшийся сливовый сок можно использовать для приготовления компотов, домашнего вина, киселей и в кулинарной выпечке. Его можно, также как и яблочный сок, законсервировать. Для этого его кипятят, разливают горячим в стерильные банки и закатывают крышками.

ЗЕМЛЯНИКА

Вам понадобится: 1 кг ягод, 350 г меда, 350 мл воды.

Спелые, но не перезревшие ягоды вымыть в холодной кипяченой воде, просушить, оборвать чашелистики. Положить землянику в эмалированную или стеклянную тару, накрыть крышкой и при температуре 22 °С выдержать в течение суток, слить сок. Приготовить сироп из меда и воды. Довести сироп до кипения, переложить в него ягоды, помешивая деревянной лопаточкой, и при температуре 90 °С выщержать 7—10 мин в закрытой емкости, затем дать массе остыть до

60 °С. Слить сироп через сито в приготовленные банки и закатать.

Отделенные от сиропа ягоды охладить, уложить в два слоя на сетчатый противень (изготовленный из нержавеющей стали с ячейками 3 x 3 мм) и поставить на 30 мин в духовку при температуре 85 °С. После полного остывания землянику перемешать деревянной лопаточкой. Тепловую обработку повторить еще два раза при температуре 70—75 °С в течение 35 мин.

Остывшую землянику ссыпать в сито из нержавеющей стали, поставить на съемные решетки из деревянных планок. Сушить над нагревательными приборами 6—8 часов при температуре 30 °С. Затем, прикрыв марлей, встряхнуть ее, ссыпать в бумажные пакеты и оставить на 4—6 дней для выравнивания влажности. Готовую (вяленую) землянику переложить в банки и плотно закрыть. Хранить в темном сухом месте при температуре 12—18 °С.

Из одного килограмма свежей земляники получается примерно 300 г вяленой.

МАЛИНА

Вам понадобится: 1 кг малины, 350 г меда, 350 мл воды.

Свежие ягоды положить в эмалированную посуду, накрыть крышкой и выдержать сутки при температуре 20 °С. Слить выделившийся сок.

Приготовить сироп из меда и воды. В закипевший сироп положить ягоды, осторожно размешивая. Посуду накрыть крышкой, нагреть содержимое до 85 °С и выдержать 5 мин. Остудить массу до 60—65 °С, снова слить сироп.

Малину обрабатывают также, как и землянику, только подсушивают в духовке первый раз при температуре 80 °С в течение 20 мин и еще два раза при температуре 65—70 °С в течение 2 мин. Досушивать ягоды следует в сите 3—5 часов при 30 °С

и выдерживать в бумажных пакетах 3—4 дня для выравнивания влажности.

КАБАЧКИ

Вам понадобится: 1 кг кабачков, 5 г ванилина, 5 г лимонной кислоты, 300 г сахара.

Кабачки помыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину с семенами, нарезать одинаковыми кусочками. Уложить в посуду, пересыпать сахаром, добавить ванилин и лимонную кислоту, установить гнет и поставить на холод на 8—10 часов.

Выделившийся сок слить, прокипятить, разлить в стеклянные банки и закатать. Кабачки просушить в духовке, а затем уложить в банки.

ТЫКВА С ЯБЛОКАМИ

Вам понадобится: 1 кг тыквы, 1 кг яблок, 400 г сахара.

Тыкву и яблоки помыть, очистить от кожуры и сердцевины, разрезать кусочками. Сложить в емкость, пересыпать сахаром, положить сверху гнет и поставить на холод на 8—10 часов.

Выделившийся сок слить, прокипятить, разлить в стеклянные банки и закатать. Тыкву и яблоки просушить в духовке, уложить в стеклянную тару и накрыть крышкой.

СВЕКЛА

Вам понадобится: свекла.

Свеклу тщательно помыть и, не очищая от кожуры, испечь в печи или в духовке. Затем очистить от кожуры, нарезать кусочками и подсушить в духовке или в печи до полумягкого состояния.

Сладкие свекольные кусочки можно давать детям в качестве конфет: и вкусно и полезно.

МОРКОВЬ

Вам понадобится: 1 кг моркови, 200 г сахара, 5 г лимонной кислоты, ванилин на кончике ножа.

Морковь промыть, очистить, нарезать кружочками толщиной 0,5—1 см, пересыпать сахаром вместе с лимонной кислотой и ванилином, выдержать под гнетом до выделения сока. Поставить на огонь и, как только масса начинает закипать, снять ее с огня, слить сок, кружочки моркови уложить на противень и подсушить в духовке так, чтобы морковь осталась эластичной.

ИРГА

Вам понадобится: 1 кг ирги (ягод), 100 г сахара.

Ягоды ирги обдать кипятком, выложить на противень, пересыпать сахаром и поместить в духовку, разогретую до 200 °С. Выдержать, перемешивая, до полного растворения сахара, затем снизить температуру до 60 °С, подвялить 30—40 мин, вынуть из духовки, подсушить окончательно при комнатной температуре.

Хранение заготовленных фруктов и овощей

ЯБЛОКИ

Для длительного хранения пригодны яблоки зимних сортов, а для кратковременного (1—2 месяца) — осенние сорта, достигшие съемной зрелости.

Яблоки необходимо снимать с дерева осторожно, вручную, не нанося плодам механических повреждений. Не следует вырывать или обламывать плодоножки, так как места повреждений быстро портятся.

После съема яблоки сортируют по величине, степени зрелости, удаляют пораженные плодовой гнилью и с механическими повреждениями.

Отсортированные яблоки, закладываемые на длительное хранение, заворачивают в тонкую бумагу и укладывают рядами в чистые решетчатые ящики плодоножками вниз или в сторону. На ночь ящики выносят под навес для охлаждения воздухом. В предутренние часы охлажденные ящики с яблоками заносят в погреб.

Самые лучшие условия для хранения яблок в охлажденных складах следующие: температура от -5 до $+1$ °С, относительная влажность воздуха 85—95%. В неохлаждаемых хранилищах в позднее осеннее время температура должна быть не выше $+6$ °С, а зимой — 0 °С при относительной влажности воздуха 85—95%. Температуру и относительную влажность воздуха в неохлаждаемых хранилищах поддерживают приточно-вытяжная вентиляция и температура наружного холодного воздуха;

в охлаждаемых хранилищах в раннее осеннее время охлаждение воздуха проводится льдосолевой смесью.

Проверку и осмотр заложенных на хранение плодов производят через 10—15 дней. Обнаруженные дефектные плоды удаляют.

ГРУШИ

Груши сохраняются немного хуже, чем яблоки.

Лучше всего хранить их при температуре в пределах от -1 до 0 °С и относительной влажности воздуха в хранилище 85—90%. При хранении груш нельзя допускать резких колебаний температуры, т. к. это вызывает опотевание плодов, ослабление их тканей и, вследствие этого, быструю порчу.

При закладке груш в неохлаждаемые хранилища с плюсовыми температурами, близкими к 8 °С, срок их хранения значительно сокращается.

Срок хранения груш зависит также от вегетации и степени зрелости плодов. Для закладки на хранение необходимо снимать их с дерева в стадии технической спелости, т. е. незрелыми, после того, как исчезнет зеленая окраска. Груши необходимо снимать с дерева осторожно, вручную, не нанося плодам механических повреждений. Нельзя вырывать или обламывать плодоножки, т. к. это ведет к порче плодов при хранении.

После съема груши сортируют по величине, степени зрелости, удаляют пораженные сельскохозяйственными вредителями и с механическими повреждениями. Отсортированные груши укладывают в решетчатые ящики болгарского типа. Дно и бока ящиков выстилают чистой бумагой, укладывают груши плодоножками вверх или в сторону и перекладывают тонкой бумагой так, чтобы они не касались одна другой. Поверх первого ряда кладут второй, третий и т. д., перекладывая каждый слой тонкой бумагой.

Ящики с грушами выставляют на ночь в проветриваемое место, под навес, а в предутренние часы заносят в хранилище.

АЙВА

Для длительного хранения надо закладывать айву поздних сроков созревания. Отсортированные плоды укладывают в ящики болгарского типа в один слой, с перекладкой тонкой чистой бумагой.

Наилучшие условия для хранения айвы — при температурах от 0 до +4 °С и относительной влажности воздуха 85—90 %.

Срок хранения — 2—3 месяца.

КОСТОЧКОВЫЕ ПЛОДЫ

Абрикосы, сливы, персики, вишни, черешни и другие косточковые нельзя сохранять в свежем виде длительное время. Лучше всего держать их в охлаждаемом хранилище с температурой +1 °С при относительной влажности воздуха 85—90 %.

Для закладки на хранение отбирают плоды технической спелости, одинаковой окраски, плотные, без пятен и механических повреждений, не пораженные сельскохозяйственными вредителями и болезнями. Снимают их с деревьев вручную.

Отсортированные плоды укладывают в ящики болгарского типа с подстилкой из чистой бумаги. Персики неплотно заворачивают в бумагу. Толщина слоя укладки — 5 см.

Перед закладкой плоды охлаждают воздухом в предутренние часы и вносят в хранилище.

ВИНОГРАД

Большинство сортов винограда сохраняется непродолжительное время — 1—2 недели. Только сорта, имеющие рыхлую кисть и ягоды с толстой кожицей и плотной мякотью, выдер-

живают от 2 до 6 месяцев. Из них Мускат гамбургский, Лидия, Шасла мускатная, Чарас, Асма, Ташлы и другие сохраняются до 2 месяцев, а более длительное время — до 6 месяцев — Карабарну, Сенсо, Пухляковский, Дамские пальчики, Шабаш, Тайфи и др.

Сохраняемость винограда зависит также от места его размещения на кусте. Чем ближе кисти расположены к земле, тем прочнее кожа ягод, особенно на кистях западной части куста, а также в более затененных его частях.

Срезать виноград с куста надо в сухую погоду. При этом гроздь придерживают за черенок, по возможности не касаясь руками ягод, чтобы не снять с них воскового налета.

Перед укладкой гроздей в тару с них осторожно срезают ножницами поврежденные ягоды. Отбракованные кисти укладывают в один слой в решетчатый ящик болгарского типа с подстилкой из чистого листа бумаги.

Виноград транспортируют к месту закладки на хранение осторожно, чтобы не повредить ягоды.

Перед закладкой винограда хранилище должно быть побелено свежим раствором извести и окурено серой (30 г на 1 м³ хранилища).

Наилучшие условия для долгосрочного хранения винограда в охлаждаемых хранилищах — 0 °С при относительной влажности воздуха 85—90 %.

1 способ. Для закладки выбирают лучшие свежесрезанные кисти зрелого винограда. Их сортируют, ножницами удаляют поврежденные ягоды. Грозди подвешивают для просушки воздухом в течение 2 часов и укладывают в деревянные решетчатые ящики болгарского типа.

Укладка производится так. Дно ящика выстилают листом тонкой чистой бумаги, посыпают препаратом метабисульфата калия (по 20 г на каждый ящик) и укладывают виноград в один слой высотой не более 10 см.

Ящики с виноградом устанавливают в проветриваемом месте под навесом и оставляют на ночь для охлаждения. В предутренние часы их вносят в охлаждаемое хранилище. Температура в нем доводится до 0 °С. Относительная влажность воздуха — 90 %. Через каждые 10 дней проверяют состояние винограда. Обнаруженные порченые ягоды удаляют ножницами и немедленно выносят.

2 способ. Свежесрезанные кисти винограда сортируют, удаляют ножницами поврежденные ягоды, подвешивают грозди для просушки воздухом в течение двух часов. Крупные кисти разрезают ножницами на 2—3 части.

Подсушивают на солнцепеке в течение 8 часов древесные опилки **несмолистых пород** деревьев. Всыпают слой сухих опилок и сухого порошка горчицы в подготовленные чистые и сухие трехлитровые банки и укладывают ряд винограда с кистями. Снова всыпают слой опилок и горчицы, на него укладывают ряд винограда с кистями. Так делают до заполнения банки. В одну 3-литровую банку помещается 2 кг винограда, 100 г сухой горчицы и до 0,5 кг сухих **опилок**.

Наполненные банки накрывают крышками, укупоривают, выносят в холодный погреб и хранят при температуре от +1 до +6 °С.

3 способ. Для закладки выбирают лучшие кисти винограда. Снимать их с куста нужно в сухие дни, когда нет росы, срезая вместе с лозой так, чтобы снизу кисти было три, а сверху — два коленца. Обычно при этом условии на лозе бывают две кисти.

За два-три дня до срезки винограда в чистые бутылки емкостью 0,25—0,3 л наливают охлажденную кипяченую воду и добавляют по две чайные ложки мелко истолченного древесного угля. Бутылки вносят в подвал и подвешивают на рейках.

Свежесрезанные кисти с лозой вносят в подвал, нижнюю часть лозы с тремя коленцами вставляют в бутылку так, что-

бы кисти свободно висели и не дотрагивались до соседних кистей и бутылок. Температура в подвале должна быть постоянной, не ниже 0 и не выше +6 °С, а относительная влажность воздуха — 85—90 %. Во время хранения винограда воду в бутылках нельзя менять и добавлять. После установки лозы с кистями винограда в бутылку верхний конец среза лозы и горлышко бутылки можно заделать теплым воском.

Для предохранения винограда от поражения плесневыми грибами его перед закладкой в хранилище окуривают серой. Хранилище также окуривают серой в день закладки и через 30 дней хранения. На один кубометр помещения берут 0,5 г серы.

Вместо окуривания можно применить метабисульфат калия, который, медленно разлагаясь, выделяет газ — сернистый ангидрид. На тарелки выкладывают 100 г метабисульфата калия и ставят их в трех-четыре места.

БЕЛОКОЧАННАЯ И КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Сохранность белокочанной капусты зависит прежде всего от сорта. Разные сорта капусты нельзя смешивать при хранении, т. к. кочан капусты менее лежкого сорта может вызвать очаг гнили в массе кочанов более лежкого сорта. Да и для потребления это неудобно.

Капуста, предназначенная для длительного хранения, убирается в стадии потребительской зрелости. Перезрелые кочаны (с треснувшими головками) для длительного хранения не годятся.

На хранение капусту убирают поздней осенью, в сухую погоду, когда растения обсохнут. Головки капусты срезают с небольшой кочерыгой и 2—4 кроющими неотбеленными листьями, которые при хранении предохраняют кочаны от механических повреждений и от поражения болезнями. Убранную капусту складывают в небольшие кучи, чтобы наружные

листья слегка подвяли и не ломались при транспортировании и закладке на хранение.

В домашних условиях капусту хранят разными способами, в зависимости от количества продукции и технических возможностей. Лучше и дольше капуста хранится при температуре около 0°C и относительной влажности воздуха $90—95\%$. При -2°C и ниже капуста подмораживается, образуя «тумаки», или потемнения сердцевины при оттаивании. При температуре выше $+4^{\circ}\text{C}$ капуста начинает активно расти. В условиях повышенной температуры и высокой влажности воздуха капуста быстро поражается грибными болезнями.

Можно хранить капусту и в нижнем отделении холодильника: разрезать кочан вдоль на 4 части, из каждой четвертинки тщательно вырезать кочерыжную часть вместе с небольшим прилегающим слоем капусты, каждую четвертинку завернуть в отдельный полиэтиленовый пакет и убрать в холодильник. Без кочерыжки капуста не будет ни прорастать, ни зеленеть. В таком виде она может сохраняться в течение месяца, а то и дольше.

В подвалах и лабазах капусту хранят в штабелях пирамидальной формы, на стеллажах и в ящиках. Штабеля лучше всего размещать на деревянном настиле, изготовленном из досок или брусков с зазором $5—7$ см. Расстояние между настилом и полом — около 15 см. Штабеля не делают слишком большими: ширина **внизу** — $1—2$ м, высота — $0,5—1,2$ м. Если вентиляция хорошая, размеры штабеля можно увеличить, а если недостаточная — уменьшить. Кочаны внутри штабеля укладывают кочерыгами вверх, а наружные — кочерыгами внутрь.

На стеллажах капусту укладывают в $2—3$ слоя в виде пирамиды. Расстояние между верхним слоем капусты и следующей полкой должно быть не менее 20 см.

Капусту можно хранить и в ящиках различной вместимости, но ящики должны иметь отверстия. Их устанавливают в шта-

беля шириной в два ящика, с рабочими проходами между штабелями шириной в 60 см.

Если капусты не много, то кочаны подвешиваются за кочерыжки к потолку или полкам отдельно друг от друга.

Польские огородники хранят капусту в канавах. На возвышенном участке выкапывают канавку глубиной и шириной в 1 головку и длиной в $10—12$ головок. В канавку укладывают капусту кочерыгами вверх. Кроющие листья плотно подворачивают вниз. Слегка отступают и выкапывают такую же канавку. Выбранной землей прикрывают первый ряд капусты. Таким образом засыпают и остальную капусту, образуя грядки шириной в $2—3$ м, поверхность которых выравнивают граблями. С наступлением морозов, когда поверхность земли покрывается коркой, грядки прикрывают сверху листьями, соломой или соломыстым навозом.

В период хранения капуста может подвергнуться различным гнилям. Для предупреждения серой гнили украинские овощеводы перед закладкой на хранение опыляют капусту гашеной известью или мелом (из расчета $2—3$ кг на 100 кг капусты).

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Хорошо созревшие головки цветной капусты можно хранить при температуре 0°C и относительной влажности воздуха $90—95\%$ в течение $2—3$ месяцев. Капуста осенних сборов хранится лучше летних.

Для хранения отбирают зрелые головки, листья слегка обрезают выше головки. Можно оставлять цветную капусту и со всеми листьями. Укладывают капусту в ящики, выстланные полиэтиленовой пленкой, и накрывают этой же пленкой сверху.

Лучше всего сохраняется капуста в полиэтиленовых мешочках из тонкой пленки. Головки очищают от листьев и

укладывают в мешочки. В один мешочек кладут одну-две головки, завязывают и укладывают в ящики. Можно использовать для этой цели и толстую пищевую пленку, но в этом случае в мешочке с обеих сторон вырезают несколько отверстий диаметром 8—10 мм.

В такой упаковке цветная капуста летних сборов хранится 35—40 дней, осенних — 50—70 дней (разумеется, при температуре 0 °С).

Многие огородники применяют способ осенней установки цветной капусты в парниках или хранилищах, что позволяет значительно удлинить срок потребления капусты в осенне-зимний период. Для этого берут целые растения с корнями и, подняв листья вверх, устанавливают плотно одно к другому. Корни пересыпают песком и обильно поливают. Капусту выкапывают поздней осенью, до наступления заморозков. Отбирают сильные, здоровые растения с диаметром головок около 15 см.

В течение всего периода хранения такого материала поддерживают температуру на уровне +2—4 °С, не выше, при относительной влажности воздуха 85—90 %.

КОЛЬРАБИ

Для хранения пригодны только очень поздние сорта осенних сборов.

Берут целые, здоровые стеблеплоды. Листья и корни удаляют, оставляют только часть стебля в верхней части стеблеплода. Лучше всего кольраби хранится при температуре 0—1 °С и относительной влажности воздуха около 95 %. Хранить кольраби можно в подвалах, лабазах, буртах. Чтобы стеблеплоды не подвяли при хранении в подвале, их пересыпают влажным песком и укладывают пирамидой. Можно хранить также в ящиках с вкладышами из полиэтиленовой пленки.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Брюссельская капуста не боится заморозков, более того, у нее даже улучшается вкус. Поэтому убирают брюссельскую капусту для хранения поздней осенью, после первых заморозков.

Лучше всего хранить целые растения, отдельные головки хранятся значительно хуже. Целые растения устанавливают стоймя в траншеях. Сверху траншеи прикрывают жердями и соломой. Наилучшая температура хранения — от —2 до +3 °С.

ПОМИДОРЫ

В зависимости от степени зрелости убранные помидоры хранят при разных температурно-влажностных режимах.

Помидоры молочной зрелости достигают нормального размера для данного сорта, семена у них вполне развиты. Такие плоды оставляют в той же таре, в которую клали их при уборке, т. к. нежная кожица у них легко повреждается, незаметная царапина легко может стать причиной загнивания. Лучше всего сохраняются плоды, собранные с молодых растений. Помидоры последних сборов хранятся значительно хуже.

Собирают плоды в сухую погоду. Помидоры сортируют по величине и укладывают в 1—2 ряда в небольшие решетчатые ящики или на стеллажи. При этом надо учитывать, что скорее созревают самые крупные плоды.

При укладке помидоров дно ящиков выстилают чистой бумагой, каждый слой помидоров тоже перекладывают бумагой (можно заворачивать каждый плод по отдельности) и пересыпают тонким слоем опилок деревьев несмолистых пород или перекладывают сухой чистой соломой.

Помещения, где хранятся помидоры, должны иметь хорошую вентиляцию для удаления выделяемого углекислого газа.

Каждые 5 дней помидоры надо перебирать и удалять порченные.

Если вы хотите иметь к новогоднему столу свежие помидоры своего урожая, то незадолго до первых осенних заморозков выкопайте кусты с еще зелеными, без признаков порчи плодами и, не стряхивая с них землю, подвесьте корнями вверх в помещении с температурой от +1 до +5 °С. К Новому году помидоры дозреют.

Для хранения непригодны плоды, которые подверглись воздействию заморозков или пониженной температуры (–3 °С). Плоды зеленые и молочной зрелости, предназначенные для длительного хранения, хранят при +10—12 °С и относительной влажности 80—95 %. В таких условиях помидоры могут храниться несколько месяцев. При температуре +1—2 °С они теряют способность к дозреванию. Снижение и повышение влажности воздуха также отрицательно сказываются на хранении помидоров.

Плоды бурой степени зрелости приобретают светло-зеленую окраску с розовым оттенком на вершине и внутри плода. Их хранят при +4—6 °С и относительной влажности воздуха 85—90 %.

Плоды розовой зрелости хранятся значительно меньше, чем помидоры первых двух групп. Оптимальная температура хранения — 0—+2 °С, относительная влажность воздуха — 85—90%.

Появление плесени на плодоножках и развитие гнили свидетельствуют о чрезмерной влажности воздуха в помещении.

Для искусственного дозревания плоды убирают до наступления холодных ночей, перед понижением температуры до +3—5 °С в ночное время.

Плоды, предназначенные для дозревания, освобождают от плодоножек, сортируют по размеру и раскладывают на стеллажах или в ящиках. Для ускорения процесса дозревания среди помидоров молочной и бурой зрелости кладут несколько крас-

ных помидоров, которые выделяют газ этилен, ускоряющий созревание недозревших плодов.

Самое главное условие для успешного дозревания — температура. При +18—20 °С плоды молочной зрелости созревают за 15—17 дней, бурой зрелости — за 10 и розовой — за 6 дней.

При температуре +28—30 °С плоды созревают еще быстрее, но становятся намного мягче. Кроме того, они неравномерно созревают: вокруг плодоножек остаются плотные желтые кольца, у отдельных плодов такие же пятна могут быть и на всей поверхности.

ПЕРЕЦ

Перец можно хранить в свежем виде до 2 месяцев.

Плоды сортируют по степени зрелости. Перец без плодоножек, а также больной, механически поврежденный для хранения непригоден. Плоды плотно укладывают в ящики с вкладышами из полиэтиленовой пленки или в перфорированные полиэтиленовые мешочки. Хранят при температуре 0—1 °С.

Можно сохранить перец и другим способом. Растения с плодами выкапывают из земли и подвешивают корнями вверх в погребе.

ОГУРЦЫ

Огурцы быстро теряют вкусовые и товарные качества. При хранении в открытой таре при +18—20 °С они быстро увядают и портятся. В холодильнике при температуре около 0 °С и относительной влажности воздуха 90 % огурцы могут храниться до 20 дней. Но некоторые сорта огурцов, а также тепличные огурцы при температуре от 0 до +10 °С быстрее портятся, так как они «простужаются».

Лучше всего огурцы хранятся в мешочках из тонкой полиэтиленовой пленки. Огурцы плотно укладывают в мешочки,

завязывают и хранят при $+15—20^{\circ}\text{C}$. В такой упаковке огурцы можно хранить от 15 до 30 дней и даже больше.

Есть и другой способ сохранить огурцы свежими. Для этого нужно выбрать среди висящих на плети огурцов самые лучшие и молодые плоды, срезать их с длинным стебельком, за который огурец потом можно будет подвесить. Огурцы вымыть и хорошо просушить.

Слегка взбить яичный белок и как следует покрыть им огурцы. Яичный белок, высыхая, образует жесткий слой, который не пропускает воздух. Смазанные белком огурцы просушить и в сухом прохладном месте подвесить за стебелек к веревкам. Так они могут храниться довольно продолжительное время, не теряя вкуса. Перед употреблением огурцы надо очистить.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

В домашних условиях лук лучше хранить в сухом помещении при температуре не выше $+18^{\circ}\text{C}$ и не ниже $+5^{\circ}\text{C}$.

Лук связывают в венки или вязанки, укладывают в корзины или решетчатые ящики вместительностью до 20 кг, в старые чулки. Можно хранить его и на стеллажах, слоем не более 30 см.

Лук хорошо хранится, если он предварительно хорошо высушен. Важно, чтобы высохла шейка — засохшие листья длиной 4 см у основания. Наибольшие потери при хранении лука происходят именно из-за недостаточно высушенной шейки.

Лучше всего сохраняется лук острых сортов.

МОРКОВЬ

Наилучшая температура для хранения моркови — $0—1^{\circ}\text{C}$, поэтому для длительного хранения морковь убирают поздно, когда есть возможность охлаждать хранилища за счет холодного ночного воздуха. Однако нельзя и запаздывать с уборкой

корнеплодов, т. к. при -2°C они уже повреждаются. При температуре в хранилище выше $+2^{\circ}\text{C}$ морковь начинает быстро прорасти и теряет устойчивость к хранению.

Убранную морковь просушивают, не допуская подвяливания, сортируют и обрезают ботву на высоте 1 см. Морковь, убранную в теплую погоду, предварительно охлаждают во временных кучах или буртах, укрытых соломой слоем в 10—16 см и землей в 10—12 см.

Охлажденную морковь переносят в постоянное хранилище (погреб, подвал) и укладывают в штабель высотой 60—70 см, шириной до 1 м и длиной не более 2—3 м. Каждый ряд моркови пересыпают слоем песка в 1—3 см и по краям слой песка доводят до 5—8 см. Песок берут свежезаготовленный, достаточно увлажненный. При сжатии в руке ком песка не должен рассыпаться. По мере высыхания слой песка слегка увлажняют. По краям штабеля корнеплод укладывают головками наружу, внутри — насыпают в один слой.

В постоянных хранилищах морковь можно хранить и в ящиках. Обычно берут ящики с плотными стенками, вместимостью 20—25 кг. Морковь лучше всего затаривать сразу после уборки. Ящики с морковью оставляют на ночь для охлаждения, если нет заморозков, а утром переносят в хранилище. Сверху морковь в ящиках засыпают свежезаготовленным влажным песком.

Лучший способ хранения моркови в домашних условиях — использование полиэтиленовых мешков и вкладышей в ящики. Это создает оптимальный газовый и влажностный режим для хранения моркови. Для этих целей пригодна пленка из пищевого полиэтилена: ее можно сваривать в домашних условиях с помощью паяльника. Чтобы полиэтилен не приваривался к паяльнику, на пленку накладывают лист целлофана или пергаментной бумаги. Размер мешков — 50—60 x 80—100 см, вместимость — 30—35 кг. В мешке делают 3—4 круглых отверстия диаметром 8—10 мм для вывода излишнего угле-

кислого газа. Для этой цели можно использовать и чистые крафт-мешки. Хранить морковь можно и в небольших полиэтиленовых мешочках, вместимостью 2—3 кг.

В мешки закладывают свежесобранную, отсортированную и охлажденную морковь и сразу же переносят их в хранилище. Сверху морковь засыпают влажным свежим песком. Открытые мешки расставляют на полу или на стеллажах. Мелкие мешки укладывают в ящики или раскладывают на стеллажах в 3—4 ряда.

Если используют вкладыши, то пленку сначала расстилают в ящике, а края выводят наружу. Затем насыпают морковь и сверху накрывают той же пленкой.

В домашних условиях можно хранить морковь в деревянных ящиках, пересыпая корнеплоды сухой луковой шелухой, как делали в старину. Ящики поставить в прохладное место.

БАКЛАЖАНЫ

Для закладки на хранение плоды собирают перед началом заморозков. Срезают их вместе с плодоножкой длиной до 3 см.

Отсортированные плоды темно-фиолетового цвета, упругие, чистые, без механических повреждений и не пораженные сельскохозяйственными вредителями, выносят в хранилище или неотапливаемое помещение, укладывают кучей на подстилку из соломы, плодоножками книзу, накрывают мешковиной и выдерживают 12 дней. Затем вновь сортируют и отсортированные хорошие плоды заворачивают в чистую бумагу. Выносят в хранилище, снова укладывают кучей на соломенную подстилку толщиной 20 см и накрывают мешковиной в 4 слоя. С наступлением морозов кучу накрывают одеялом или хорошо утепляют свежей чистой соломой.

Срок хранения баклажанов — до 2 месяцев, в зависимости от сорта, степени зрелости и температуры в хранилище.

Наилучшая температура — $+6—7^{\circ}\text{C}$, относительная влажность воздуха — 85—90 %.

СВЕКЛА

Большинство распространенных сортов столовой свеклы у нас обладает хорошей лежкостью. Для хранения свеклу следует убирать в сухую погоду и сразу же обрезать ботву на уровне головки. Стержневой корень обрезают, только если он поврежден.

Лучше всего хранятся корнеплоды диаметром 7—10 см, поэтому их хранят отдельно. Можно закладывать на хранение и корнеплоды диаметром 2,5—5 см, чтобы использовать зимой для выгонки зелени. Переросшие, уродливые и сильно поврежденные корнеплоды употребляют на корм скоту.

Свеклу хранят в хранилищах, буртах, траншеях, подвалах, лабазах. В постоянных хранилищах ее хранят в закромах шириной 2 м и высотой 1,5 м. Можно хранить и в штабелях шириной 1,5 м и высотой 1 м. Каждый ряд штабеля пересыпают увлажненным песком. Небольшое количество свеклы можно хранить и в ящиках вместимостью 25—30 кг.

Хорошо сохраняется свекла в буртах и траншеях. При хранении в буртах вначале выкапывается ров шириной от 1—1,2 до 2 м и глубиной 20—30 см. Свеклу укладывают в виде призмы высотой 1—1,3 м. Сверху корнеплоды сразу же прикрывают тонким слоем земли, а с наступлением сильных заморозков укрывают соломой и землей. Лучше всего свекла хранится при температуре $+1—2^{\circ}\text{C}$ и относительной влажности воздуха 95 %.

50—60-дневная свекла уже используется в пищу, хотя она и не выдерживает долгого хранения, ее можно сохранять 2—3 недели. Молодую свеклу в пучках укладывают в полиэтиленовые пакеты с 2—4 круглыми отверстиями. В комнатных

условиях ее можно сохранять в такой упаковке 5—7 дней, а при температуре +1—2 °С — до 20 дней.

КАРТОФЕЛЬ

Сравнительно с другими овощами, картофель хорошо сохраняется в свежем виде и служит источником энергии для человеческого организма, благодаря наличию в нем большого количества крахмала. Кроме того, картофель содержит белки, витамины С, В и каротин, а также соли калия, которые способствуют выведению из организма человека жидкости хлористого натрия. Известно также, что соли калия усиливают сокращения сердечной мышцы.

Из зимних овощей картофель — самый важный пищевой продукт.

Картофель убирают по мере естественного отмирания ботвы, что совпадает с наступлением полной физической спелости клубней.

Для закладки на длительное хранение, сроком до 6—8 месяцев, картофель должен быть средних или поздних сортов. Ранние сорта сохраняются хуже.

После уборки в клубнях продолжают процессы жизнедеятельности: дыхание, преобразование сахара в крахмал, переход почек в состояние естественного покоя. При этом из клубней выделяются углекислый газ, вода и тепло.

Для закладки на длительное хранение картофель должен быть чистым, целым, сухим и здоровым, зрелым, с прочной кожей, не подмороженным и не пораженным сельскохозяйственными вредителями, без механических повреждений. Лучше всего хранить картофель при температуре +3—5 °С и относительной влажности воздуха 85—95 %.

Перед закладкой на длительный срок отсортированные клубни расстилают в 1 слой для подсушки воздухом, после чего осторожно укладывают в ящики и охлаждают до темпе-

ратуры +10—12 °С. С этой целью картофель в ящиках устанавливают под навесом и в проветриваемом месте, затем выносят в хранилище. Первые 2 недели его выдерживают при температуре +10—12 °С, а в дальнейшем температуру постепенно снижают до +3—4 °С. Это достигается работой системы приточно-вытяжной вентиляции в предутренние часы.

С наступлением устойчивого похолодания температура в хранилище снижается до 0—+1 °С. Для предохранения клубней от подмораживания за ними систематически ведут наблюдение и в случае необходимости укрывают чистыми мешками и слегка отапливают помещение.

Весной, когда температура наружного воздуха повышается до +20 °С, картофель начинает прорастать. Для предупреждения прорастания картофеля следят за тем, чтобы температура в хранилище не поднималась выше +5 °С. Проросший картофель содержит ядовитое вещество соланин.

Варку очищенного проросшего картофеля производят в два приема: после первых 10 мин варки воду сливают, затем картофель заливают кипятком, добавляют соль и варят до готовности.

Следует помнить, что, чем выше температура в хранилище, тем интенсивнее происходят в клубнях процессы дыхания и испарения влаги, картофель быстрее портится от действия болезнетворных микроорганизмов.

ТЫКВА

Для хранения оставляют здоровую, зрелую и без механических повреждений тыкву. Если ее хранят в погребе, надо выложить тыквы на полках в один ряд плодоножками вверх. Температура не должна опускаться ниже +5—10 °С. В таких условиях тыква останется в хорошем состоянии в течение 6 месяцев.

Тыквы прекрасно хранятся до самой весны в обычном жилом помещении, если выложить их плодоножками вверх, но

не на свету, а в темном месте, например под кроватью. Отдельные экземпляры (с глянцевой плотной коркой), как показала практика, сохраняются до 3 лет. Во время хранения крахмал в тыкве постепенно преобразуется в сахар, поэтому тыква становится слаще и вкуснее.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

Стручковая фасоль хранится очень плохо. При комнатной температуре — не более 12 часов, при температуре 0—+2 °С — не более 24 часов. Затем качество ее резко ухудшается.

Молодые стручки лучше всего уложить в полиэтиленовые пакеты или небольшие ящички с вкладышами из полиэтиленовой пленки и заморозить.

ХРЕН

Для сохранения корней хрена в свежем виде рекомендуется поместить их в ящички с песком при температуре +1—10 °С. Для того чтобы предотвратить в летнее время прорастание корней хрена, их притрушивают гашеной известью.

Натертый хрен и приготовленные из него соусы можно хранить в плотно закрытой посуде в течение 2 недель, поставив в холодильник. Вкус специй не утрачивается, благодаря содержащимся в них фитонцидам.

ЧЕСНОК

Чеснок перед закладкой на хранение хорошо просушить, удалить проросшие, поврежденные и загнившие головки.

Лучший способ хранения — в венках в сухом холодном помещении.

Есть и другие способы:

- Крепкие неочищенные головки чеснока положить в стеклянную банку, пересыпая сухой мукой. Сверху насыпать слой муки толщиной не менее 2 см. Закрыть полиэтиленовой крышкой, хранить в сухом холодном месте.
- На дно обычной картонной коробки насыпать золу, на нее выложить слой чеснока и так чередовать до самого верха.
- Уложить чеснок в полиэтиленовые пакеты и закопать в землю на глубину 30—40 см до самой весны. Сверху землю над местом хранения чеснока прикрыть опилками или листьями. Весной чеснок выглядит как свежий.

ПЕТРУШКА, ПАСТЕРНАК, СЕЛЬДЕРЕЙ

Петрушка, пастернак и сельдерей по своему минеральному и витаминному составу, а также благодаря наличию ароматических веществ, являются ценным пищевым продуктом. Потребляются они в незначительных количествах, но на протяжении почти всего года. Эти корнеплоды незаменимы при кулинарной обработке пищи.

Сохраняемость их зависит от качества уборки, способов транспортировки и хранения.

Петрушку, пастернак и сельдерей убирают до наступления заморозков. Выкопанные корнеплоды встряхивают, освобождают от земли, острым ножом обрезают ботву на 1—1,5 см выше корня и одновременно сортируют. Для закладки на хранение они должны быть чистыми, свежими, здоровыми, одинаковой формы и размеров, без механических повреждений и не поврежденными вредителями.

Петрушка, пастернак и сельдерей хорошо сохраняются в хранилищах пирамидками с переслойкой чистым свежескопанным песком или свежескопанной землей. Из песка или земли устраивают подушку размером 1 х 1 м и толщиной 5 см. На нее укладывают корнеплоды так, чтобы они не касались

один другого, затем засыпают слоем песка или земли толщиной 45 см, вновь укладывают корни и пересыпают таким же слоем и т. д. В целях сохранения прочности в пирамидки не рекомендуется укладывать более 6—7 слоев. Верхняя часть пирамидки должна быть меньше основания на 25—30 см.

Чтобы надолго сохранить белые корни в пирамидках, надо брать песок или землю достаточной влажности, но не более 20 %. Наилучшая температура хранения— $+1$ °С.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правильное питание является залогом здоровья и трудоспособности человека. Пища должна быть разнообразной, полноценной и содержать все необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Одно из основных условий рационального питания — потребление плодов и овощей в течение всего года.

Дальновидные хозяйки, несмотря на то что торговая сеть предлагает обширный выбор консервированных продуктов, стараются сами заготовить овощи, фрукты, ягоды, грибы, мясо, птицу, рыбу и т. д., не доверяя ни отечественным, ни зарубежным производителям.

У каждой хозяйки — свои секреты. Их мы и постарались собрать в нашей книге, добавив полезные советы, пришедшие из глубины времен, и кулинарные рецепты разных народов.

Домашние хозяйки, руководствуясь данным изданием, смогут заготовить продукты впрок — и не только овощи и фрукты, но и мясо, птицу, рыбу, грибы, — а также узнают некоторые способы хранения запасов долгое время.

Содержание

От составителя	5
Фрукты и овощи. Витамины и микроэлементы.	
Почему они нам необходимы?	7
Вещества, содержащиеся во фруктах и овощах, и их свойства	15
Целебные свойства различных плодов и овощей	16
Подготовка и способы переработки плодов и овощей	39
Заготовки с солью	43
Соления	44
Заготовки квашеные	69
Заготовки моченые	74
Заготовки с применением уксусной кислоты	79
Маринование	79
Закуски	100
Соусы	107
Аджика	109
Кетчуп	111
Приправы	114
Уксус	118
Заготовки с сахаром	122
Повидло	122
Варенье	132
Пюре	156
Джемы	163

Цукаты	171
Желе	177
Пастила	184
Компоты	190
Переработка плодов и ягод без сахара	199
Соки	199
Фрукты и ягоды в собственном соку	214
Сушение	219
Замораживание	245
Замороженные фрукты и ягоды	246
Замороженные овощи и зелень	251
Заморозка грибов	255
Заморозка мяса	256
Заморозка рыбы	256
Копчение	257
Вяление	281
Вяление мяса и рыбы	283
Вяление фруктов и овощей	288
Хранение заготовленных фруктов и овощей	294
Заклучение	315