



Татьяна Плотникова

Домашние заготовки

←→ без соли и сахара →←

Ростов-на-Дону



2023

УДК 641/642

ББК 36.91

КТК 526

ПЗ9

Плотникова, Татьяна.

ПЗ9 Домашние заготовки без соли и сахара / Татьяна Плотникова. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 222, [1] с. — (Вкусные штучки).

ISBN 978-5-222-40327-3

Каким образом мы заготавливаем продукты впрок? Чаще всего делаем соленья да варенья, в итоге имеем соленьишки огурчики-помидорчики, грибочки-синенькие, варенья из ягод-фруктов. Мы же предлагаем сохранить урожай другим способом, без использования соли и сахара.

Мы научим, как приготовить впрок ягоды и фрукты, как правильно высушить грибы или баклажаны, даже помидоры. А кто откажется от сушеного перца или укропа? Или можно заморозить — морозить можно практически все, был бы только морозильник! И зимой вас порадует яичница с размороженными помидорами, компот из свежей малинки, борщ с пахучим болгарским перцем, а также мороженая стручковая фасоль, горох, цветная капуста, морковь и даже картофель — все то, что растет на вашем участке! Можно также закатывать в банки фруктово-ягодные заготовки для компотов и муссов, чтобы зимой удивить всех запахами и вкусами солнечного лета.

И особенный подарок в книге — рецепты блюд, которые вы сможете приготовить из того набора продуктов, который удалось сохранить впрок без использования соли и сахара.

УДК 641/642

ББК 36.91

ISBN 978-5-222-40327-3

© Плотникова Татьяна, текст, 2023
© ООО «Феникс», оформление, 2023
© В оформлении книги использованы
иллюстрации по лицензии
Shutterstock.com, 2023

Вступление

Диетологи настойчиво рекомендуют ограничить чрезмерное потребление сладкой и соленой пищи, которая вызывает различные болезни в организме. Все консервы с сахаром очень калорийны. Питание сладкими и солеными заготовками в неограниченном и неконтролируемом количестве провоцирует повышение потребления жидкости из-за возникающей жажды, которая способствует накоплению организмом жиров. На первый взгляд консервирование без соли и сахара может показаться невозможным, все мы привыкли, что огурчики и капуста должны быть солеными, варенье и джем — сладкими. Ведь в само понятие консервирования мы вкладываем именно присутствие соли и сахара — в виде консервантов. Так ли это?

Если рассмотреть внимательнее, консервирование без соли и сахара — вполне реальный, к тому же достаточно простой и, самое важное, экономный способ сохранения продуктов.

Как же консервировать без сахара и соли? При помощи других природных консервантов, методом стерилизации и тщательной герметичной укупорки законсервированных продуктов, правильной сушкой сырья и замораживанием. Приемы и способы такого консервирования: сушка, замораживание, приготовление натуральных консервов (в собственном соку, в соку других овощей и плодов, компотов, пюре, соков). Консервы длительно сохраняются не

потому, что содержат сахар или соль, а в результате стерилизации, при которой уничтожаются микроорганизмы, вызывающие порчу продукта. Не менее важна герметичность укупорки, исключая опасность проникновения внутрь банок микробов из окружающей среды. Очень важно суметь сберечь максимум полезных веществ, содержащихся в овощах и фруктах, для нормальной жизнедеятельности организма. Все фрукты, ягоды и овощи являются источником структурированной воды, очищенной природой и близкой по своему строению к воде человеческого тела. И поэтому не стоит отравлять ее сахаром и солью!

Способы консервирования и подготовка сырья к консервированию

Способы консервирования

Консервирование — способ заготовки овощей, фруктов, ягод, грибов и зелени для длительного хранения в пригодном для употребления виде. Способов консервирования продуктов достаточно много: это соление, маринование, квашение, консервирование с сахаром, копчение, вяление и прочие. Мы расскажем о других, не менее интересных способах сохранения овощей и фруктов, которые могут быть даже более полезными и сохранять большее количество ценных веществ и витаминов, чем в привычных способах и приемах консервации. Это сушка, замораживание, консервирование без сахара и соли (натуральные консервы) и пр.

Соление и квашение. Солить и квасить — самое простое, надежное и доступное использование овощей. В процессе солки и квашения образуется молочная кислота, которая вместе с солью тормозит биохимические процессы и надолго сохраняет продукты, а также не дает развиваться вредным бактериям и плесени.

Засолка отличается от квашения большим количеством соли, а в квашеных овощах образуется больше молочной кислоты. Рассол следует готовить только из пищевой соли.

Маринование — приготовление овощных и плодовых консервов с помощью уксуса, соли, сахара и пряностей. Маринады — очень вкусная закуска в любое время года. Они могут служить как хорошей самостоятельной закуской, так и использоваться для винегретов, салатов, в качестве гарниров для мясных блюд и пр. Приготовление маринадов не занимает много времени, не требует больших финансовых затрат. Особенность маринования заключается в повышении кислотности продукции путем добавления уксуса. При этом подавляется деятельность вредных микроорганизмов, вызывающих порчу консервов. Также консервирующее действие оказывают поваренная соль, сахар и эфирные масла, содержащиеся в пряностях.

Мариновать продукты можно в деревянных бочках или стеклянных банках.

Подготовка к маринованию не отличается от подготовки овощей и плодов к другим видам консервирования.

Консервирование сахаром. Сахар обладает относительно высокой консервирующей способностью (при концентрации 60% и более). Поэтому разнообразные сахаристые консервы — варенья, повидла, желе и прочие — основаны на этой способности.

Консервирование с использованием сахара в меньшей концентрации также широко применяется, но требует дополнительной обработки — стерилизации (компоты, пюре плодово-ягодные и пр.).

Варенье из фруктов и ягод готовят методом многократной, или ступенчатой, варки: подготовленное качественное сырье залить сахарным сиропом или засыпать сахаром, оставить на 4–12 часов, затем медленно подогреть и кипятить примерно 7 минут. Снять с огня, оставить еще на 4–8 часов, снова все повторить до готовности. Остудить готовое варенье до температуры 35 °С, разлить в банки.

Джем, в отличие от варенья, готовят в один прием, при этом используются продукты переспелые, мятые и пр. Подготовленные продукты залить сахарным сиропом или засыпать сахаром, сразу поставить на огонь и варить при постоянном помешивании и постепенно увеличивающемся нагреве не более 40 минут. Готовый джем остудить до теплого состояния и разложить в банки.

Повидло готовят из плодово-ягодного пюре, уваривая с сахаром или без него до загустения, однородности и уменьшения в объеме в 2–4 раза. Готовое повидло в горячем виде разложить в подогретые банки, остудить и закупорить.

Желе готовят из плодово-ягодного сока, уваривая его с сахаром. Готовность желе можно определить пробой капли. Готовое желе в горячем виде разложить в банки и пастеризовать 30 минут.

Кроме традиционных плодовых и ягодных варений существует много разновидностей этого вида консервирования продуктов: пелтя, кием, бекмес, нардек, дошаб, различные виды сухого варенья, варенья из овощей и грецких орехов.

Пелтя — готовится из соков (если ягоды костистые) или отваров (если фрукты содержат большое количество пектина) ягод и фруктов. В горячем виде пелтя жидкая, при остывании густеет и становится прозрачной, как желе.

Кием — такой вид варенья из фруктов и овощей, при котором воды для варки сиропа берется столько же (иногда больше), сколько и сахара, а фрукты или овощи составляют лишь четверть объема. Киемы варят в один прием, без перерыва, на медленном огне (особенно овощные киемы). В киемы всегда добавляют пряности — обычно ванилин и шафран или цитрусовую цедру, иногда и лимонную кислоту. Интересные по вкусовым качествам киемы можно приготовить из моркови, лимонов, алычи, яблок.

Готовность киемов определяется по состоянию сиропа и фруктов (овощей): сироп должен быть не водянистый, умеренной плотности и тягучести. У готовых киемов плотность сахарного сиропа должна быть такой же, как и у варенья, у овощных киемов (если измельченные овощи составляют основную массу) — немного плотнее варенья. Фрукты и овощи в правильно сваренном киеме прозрачные, распределяются в сиропе равномерно.

Бекмес, дошаб и нардек — уваренные на слабом огне соки ягод и фруктов, по консистенции напоминающие мед.

Бекмес, сгущенный сок фруктов, ягод и овощей, можно приготовить двумя способами: нагреванием на огне и выпариванием на солнце (возможен только в климатических условиях Средней Азии). При варке бекмесов сахар не добавлять, выбрать самые спелые, лучше даже перезрелые фрукты и ягоды, отжать из них сок. Подвергнуть его специальной обработке — сгущению: сок довести до кипения, не давая закипеть, добавить толченую обожженную белую глину или дубовую золу (на 1 л сока — 30 г глины) и постоянно мешать до прекращения образования пены, полного осветления, прозрачности сока. Дать отстояться 10–12 часов, затем процедить через хлопчатобумажную ткань или несколько слоев марли. Варить бекмес на среднем (сначала даже на сильном) огне в широкой посуде, все время помешивая деревянной ложкой до загустения и выпаривания сока до уменьшения первоначального объема в 2 раза. Готовность бекмеса определить пробой капли: каплю налить на дно холодной тарелки, если не растекается, сохраняет форму — готово. Густота хорошо сваренного бекмеса напоминает жидкий мед.

Самые распространенные бекмесы — виноградный, дынный, тутовый и арбузный (или нардек, дошоб).

Фруктово-ягодные соки — готовят из зрелого и неиспорченного сырья, измельчая его и отжимая сок.

Некоторые плоды предварительно следует прогреть (для лучшего отделения сока). Если нужно получить светлый сок, его процеживают через несколько слоев марли и несколько раз отстаивают. Подготовленный сок подогревают и разливают в банки. Закупоривают, стерилизуют не менее 20 минут.

Фруктово-ягодное пюре — протертые сырые или проваренные плоды и ягоды. Чтобы приготовить пюре, нужно рассортировать собранные плоды или ягоды, промыть и поместить в эмалированную посуду с небольшим количеством воды. Поставить посуду на огонь и довести до кипения, кипятить до размягчения ягод или плодов. Горячую массу пропустить через мясорубку или протереть через сито, частый дуршлаг. Старайтесь пользоваться предметами из нержавеющей стали для лучшего сохранения витаминов. Протертое горячее пюре разлить в подготовленную тару и стерилизовать в кипящей воде, затем герметично укупорить. Можно готовить пюре как из одного вида сырья, так и смешивая различные (к пюре из слив можно добавить пюре из черной смородины и т. д.).

Сушка — самый экономичный и достаточно распространенный способ переработки плодов, ягод и овощей. При сушке теряется значительная часть влаги, и микроорганизмы не могут использовать ее и вызывать порчу.

Сушить плоды, фрукты и ягоды можно двумя способами: естественным — солнечным (воздушным) — и искусственным.

Естественная солнечная (воздушная) сушка происходит на открытом, хорошо освещенном и проветриваемом месте. Естественная сушка применяется для винограда, абрикосов, персиков, яблок, ягод, сладкого и горького стручкового перца, зелени.

Искусственная сушка происходит при помощи нагретого воздуха в специальных сушилках (шкафах), печах, духовках.

Сушить плоды и овощи можно, нанизывая их на тонкие металлические или деревянные спицы, используя прочные нитки, веревки или шпагат, нанизывая на них подготовленные кусочки предназначенного для сушки продукта при помощи иглы; на наружной поверхности печей и лежанок; подвесить нанизанные на шпагат длинные гирлянды (длиной 2–3 м и более) из ломтиков сырья рядом с печью или на воздухе, прикрывая марлей для предохранения продуктов от мух.

Замораживание. Свежие плоды и ягоды, хорошо охлажденные или замороженные, могут храниться достаточно длительное время (до нескольких месяцев). При этом плоды и ягоды не теряют своих вкусовых и пищевых качеств. Быстрое и равномерное замораживание и последующее хранение замороженных продуктов можно обеспечить при использовании обычных холодильников и морозильников с температурой $-25...-18$ °С. Полное замораживание происходит при температуре -28 °С.

Лучше всего замораживать свежесобранные плоды и ягоды или не позднее чем через 2 часа после сборки. Сырье должно быть зрелым. Замораживаемые овощи должны быть спелыми, но в начальной стадии зрелости, потому что при размораживании и использовании их подвергают кулинарной обработке. Любые продукты необходимо хорошо вымыть, тщательно обсушить, овощи предварительно бланшировать (обязательно дать затем обсохнуть), заморозить и герметично упаковать (чтобы не допустить контакта с воздухом и выделения паров влаги).

Хранить замороженные продукты при температуре -18 °С и ниже. Размораживая продукты, старайтесь не допускать доступа воздуха и вытекания из них сока.

Рекомендуется размораживать при температуре +4 °С в течение 5–8 часов. Замороженные в свежем виде овощи сразу подвергают тепловой обработке, время их приготовления в 2–3 раза меньше, чем свежих. Продукты необходимо использовать сразу после размораживания.

Заготовка грибов

Сбор грибов. Собирать грибы лучше утром, подрезая ножку у основания, не вырывая с корнем. Не очень знакомые по внешним признакам грибы очень аккуратно выдернуть, осмотреть нижнюю часть, постараться определить вид съедобных грибов. Категорически нельзя собирать незнакомые, перезревшие и червивые грибы. По возможности воспользуйтесь опытом и советами местных жителей, которым хорошо известно, какие из грибов съедобные, а какие — ядовитые, не пригодные для употребления в пищу. Собранные грибы нужно сразу очищать от земли, листьев, хвои и укладывать в невысокие корзины, чтобы не ломались. Зачищая грибы, пользуйтесь маленькими ножами из нержавеющей стали, вторично внимательно проверяя видовую принадлежность. Не позже чем через 4–5 часов после сбора грибы использовать для приготовления блюд или заготовки впрок. Допускается хранить свежесобранные грибы в очищенном виде, не промывая и не нарезая, в течение 12 часов в холодном помещении или в холодильнике при температуре 6...12 °С. Если грибы будут в дальнейшем вариться, их можно залить холодной водой.

Сортировка грибов. Собранные грибы рассортируйте по видам и по размерам, облегчая их последующую обработку. Некоторые виды грибов можно жарить в свежем виде, другие — только после предварительного отваривания. Рекомендуется все грибы предварительно отварить,

а затем применить другие виды тепловой обработки (не смотря на снижение вкуса у некоторых видов).

Промывание и вымачивание грибов. Промывая грибы, делайте это быстро, чтобы они не впитали большое количество воды и их консистенция не ухудшилась. Лучше промывать грибы под проточной водой, затем дать воде хорошо стечь. Белые грибы облить 2–3 раза кипятком, трубчатые и пластинчатые — проварить в течение 4–5 минут — для уменьшения объема, придания мягкости, устранения крошения грибов при последующей нарезке.

Тепловая обработка грибов способствует лучшему усвоению продуктов, при этом уничтожаются микроорганизмы. Любая тепловая обработка изменяет свойства грибов: ликвидирует ядовитость, устраняет горечь, но при этом снижает пищевую ценность и уменьшает вкус и аромат.

Условно ядовитые грибы, содержащие растворяющиеся в воде ядовитые вещества, — это строчки обыкновенные, сыроежки ломкие, волнушки розовые, грузди желтые и грузди черные. Перед любым использованием их обязательно нужно отварить в большом количестве воды в течение 15–20 минут, отвар слить, не используя.

Такие грибы, как горькушки, грузди настоящие, подгрузди белые, огневки, свинушки и другие, нужно отваривать в течение 5–15 минут из-за присущего им горького вкуса.

Сыроежки, рыжики облить кипятком, или бланшировать в кипятке несколько минут, или подержать над паром.

Подготовка грибов к заготовке. В домашних условиях грибы можно заготовить впрок способом сушки, маринования, соления и консервирования в герметически закупоренных банках.

Главное требование при переработке грибов — тщательный осмотр.

Следующий этап — сортировка и очистка. Для маринования в герметически закупоренной таре используют: шляпку боровика, носок рыжика и завиток у остальных. Консервируемые в герметически закрытой таре белые грибы и рыжики сортируют по окраске или по месту произрастания: боровики еловые, сосновые, дубовые, березовые; рыжики сосновые и еловые; по сортам обрезают и ножку. Кожицу с оставшегося пенька у шляпки соскабливают маленьким ножом. Тщательно очищают грибы от мусора, частичек земли, выбрасывают все червивые экземпляры, у менее червивых удаляют червоточины. Маслята очищают от кожицы.

Мойка должна быть тщательная, но быстрая. Грибы, предназначенные для сушки, и рыжики для засолки — только протирают влажной тряпочкой, а остальные — моют. Качественно промыть грибы без потерь можно в течение не более 10 минут, несколько раз меняя воду. Лучше мыть грибы в проточной воде, при которой промоются даже сморчки, рыжики и зеленки.

Подготовка сырья к консервированию

При любом виде и способе консервации основные операции зачастую одинаковы: это сортировка сырья, мойка, очистка и измельчение, тепловая обработка (чаще всего бланшировка), подготовка тары, фасовка (укладка и наполнение тары), стерилизация или пастеризация, укупорка, охлаждение, хранение готовой продукции.

1. Сортировка. Сырье следует сортировать, чтобы получить однородный по качеству, степени зрелости, размеру и окраске продукт. Предназначенное для консервирования сырье должно быть свежим, зрелым, без повреждений и порчи, с плотной мякотью, равномерно окрашенным. Для приготовления соков, паст, компотов и пюре эти требования более мягкие.

2. Мойка. Отсортированные продукты перед консервированием следует хорошо промыть свежей чистой и холодной водой питьевого качества до полного удаления пыли и грязи (при необходимости). Если овощи, плоды и ягоды сильно загрязнены, их нужно вымыть мягкой щеткой под проточной водой или вымочить в чистой воде несколько часов, затем промыть под краном. Ягоды осторожно промыть под душем или поместить в дуршлаг и погрузить его несколько раз в теплую воду. Всегда следует давать возможность хорошо стечь воде, чтобы сырье было как можно более обсушенное, то есть максимально удалить воду. Для этого можно использовать сита, дуршлаг, застланные бумагой противни, чистые сухие полотенца и т. д.

3. Очистка и измельчение. Очистка подразумевает удаление у плодов и овощей ненужных, плохо усвояемых организмом частиц: кожицы, сердцевины, семян и косточек, плодоножек и чашелистиков, корней и мест, пораженных болезнями или поврежденных вредителями. Кожицу нужно очищать как можно более тонко, чтобы сохранить пищевую ценность плодов и овощей. Для очистки и нарезки плодов рекомендуется пользоваться ножом из нержавеющей стали. Некоторые плоды и овощи (сливу, томаты) перед снятием кожицы лучше предварительно ошпарить кипятком — кожица легко снимется. Очищенные и нарезанные плоды для предотвращения потемнения поверхности до непосредственной консервации можно выложить в посуду, наполненную холодной водой.

4. Тепловая обработка — бланшировка. Бланшировка — обработка сырья кипящей водой или паром в пароварках с дальнейшим быстрым охлаждением в холодной воде. Бланшировать плоды и овощи следует для предохранения от потемнения и ухудшения качества сырья, повышения эластичности сырья, уменьшения окисления, сохранения натурального цвета продукта. Кроме того,

сливы бланшируют для нанесения на кожицу сетки, которая предупреждает образование трещин при стерилизации, для частичного уничтожения микроорганизмов на поверхности плода; другие плоды: груши, яблоки, айву — бланшируют для придания мягкости, уменьшения объема плодов, удаления из них воздуха и прочее. Бланшировать нужно следующим образом: подготовленные плоды поместить в дуршлаг или в сетку, опустить в кастрюлю с кипящей или подогретой до 85 °С водой на необходимое по рецепту время. Нежные плоды и ягоды бланшировать несколько секунд, более грубые и плотные — несколько минут (груши, яблоки и айву — от 2 до 10 минут).

5. Подготовка тары. Для консервирования лучше всего подходит стеклянная тара — банки вместимостью 0,35 л; 0,5 л; 0,8 л; 1 л; 2 л; 3 л; 5 и 10 л. Стеклянную тару необходимо предварительно тщательно вымыть, ополоснуть свежей чистой водой два-три раза. Сильно загрязненные банки и бутылки замочить в 1% растворе кальцинированной соды, затем тщательно промыть горячей водой. Промытые подготовленные банки перевернуть, поставить вверх дном на чистое полотенце и держать так до укладки продукта не более 20 минут. Если необходимо расфасовать в банки кипящие продукты (соки и пр.), тару после мойки следует подогреть на пароводяной бане. Другой способ подготовки тары — банки простерилизовать в духовке: чистые сухие банки поставить на противень горлышком вверх, духовку постепенно нагреть в течение 30 минут, затем выключить. Теплую посуду сразу заполнить. Чтобы банки не остыли, обернуть их сухим полотенцем и после этого заполнять горячим продуктом.

6. Укладка и наполнение тары. Укладывая плоды и овощи в банки следует плотно, но не слишком, чтобы не помять их. Заливать банки с подготовленными продуктами рекомендуется горячей водой не ниже 95 °С. Если консервы в дальнейшем будут стерилизоваться, банки 0,5 л

или 1 л следует наполнять плодами, овощами и заливкой на 2 см ниже верха банки, банки 3 л — на 5–7 см; если применяется метод горячей расфасовки, наполнять тару необходимо под верхний край горлышка банки.

7. Стерилизация и пастеризация. Стерилизация — очень удобный и быстрый способ сохранения продуктов. Стерилизация проводится в кипящей воде или паром. Стерилизование при температуре ниже 100 °С является пастеризацией и также имеет свое применение в консервировании. Стерилизующий эффект зависит не только от температуры, но и от кислотности сока сырья или заливки (в кислой среде микроорганизмы погибают при более низкой температуре), от вида продукции, от размера банки. Длительность тепловой обработки твердой продукции дольше, чем жидкой.

Стерилизация в воде. При стерилизации консервов в воде с дальнейшей немедленной укупоркой жестяными крышками создается необходимая степень герметичности банки, что способствует длительной сохранности за-консервированного продукта.

Производить стерилизацию можно в любой большой емкости: широкой кастрюле, ведре и пр., с установкой на дно деревянной решетки (можно положить сложенную в несколько раз плотную ткань) для предохранения банок от резких колебаний температуры. Налить воду на 2 см ниже горлышка банки. Температура воды перед установкой банок должна быть не ниже 30 °С и не выше 70 °С. Она зависит от температуры консервов: чем выше их температура, тем выше температура воды в емкости. После установок банок емкость накрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Довести до кипения, уменьшить огонь и вести отсчет стерилизации с этого момента. Кипение воды во время стерилизации не должно быть бурным.

Время подогрева воды до кипения в стерилизационной емкости:

- банки 0,5 и 1 л — не более 15 минут;
- банки 3 л — не более 20 минут.

Стерилизовать консервы соответственно рецептуре. Если требуется поднять температуру кипения воды при стерилизации выше 100 °С, в воду нужно добавить поваренную соль. Время стерилизации зависит от консистенции продукта и от объёма тары — чем больше объем, тем дольше стерилизация.

После окончания времени стерилизации банки осторожно вынуть и сразу герметично закупорить. Проверить качество укупорки: хорошо прикатанная крышка не проворачивается вокруг горлышка. Затем банки поставить горлышком вниз на некотором расстоянии друг от друга и в таком положении остудить.

Стерилизация паром. Для стерилизации консервов паром можно использовать такую же емкость, что и для стерилизации в воде. Уровень воды в ней — 1,5–2 см (не выше деревянной или металлической решетки). Поставить емкость на сильный огонь и нагреть до кипения, убавить до слабого кипения и вести отсчет пастеризации с этого момента. При кипении воды образуется пар и прогревает банки и содержимое в них. Чтобы вода быстро не испарялась, стерилизационную емкость следует плотно накрыть крышкой. Время стерилизации консервов паром почти в 2 раза больше, чем при стерилизации в кипящей воде.

Пастеризация. Иногда требуется обрабатывать консервы при температуре ниже кипения воды. Тепловую обработку маринадов, компотов и других проводят при температуре воды 85–90 °С. Проводить пастеризацию можно (так же как и стерилизацию) в любой большой емкости: широкой кастрюле, ведре и пр., также с установкой на дно деревянной решетки (сложенной ткани). Следует строго придерживаться необходимой температуры и времени пастеризации. Сохранению консервов, приготовленных способом пастеризации, способствует высокая кислот-

ность исходных продуктов. Пастеризовать можно вишни, кислые яблоки, незрелые абрикосы и другие кислые плоды для заготовок и компотов.

8. Укупорка. В домашнем консервировании для укупорки консервов применяют жестяные крышки из луженой и лакированной жести, стеклянные крышки с резиновыми кольцами и пользуются тарой с резьбовым типом укупорки — для приготовления пастеризованных консервов (крышки можно использовать многократно).

Перед укупоркой крышки и резиновые кольца несколько раз промыть в чистой воде, прокипятить в течение 3–5 минут. Стеклянные бутылки можно укупорить полиэтиленовыми пробками, сверху заливая сургучом или смолой.

9. Охлаждение. Закупоренные консервы необходимо охладить. Сделать это можно разными способами:

- охладить в той же воде, в которой банки стерилизовались (естественное остывание);
- охладить в той воде, в которой банки стерилизовались, меняя горячую воду на холодную (принудительное остывание);
- поставить закупоренную банку вверх дном на крышку, накрыть теплым одеялом, чтобы охладить медленно, если банки заливали горячей заливкой;
- если продукты консервируются холодной заливкой, после закатки банки сразу ставятся в холодное место.

10. Хранение. Консервы домашнего изготовления требуют особых условий хранения. В течение нескольких месяцев (некоторые консервы до 1 года) их можно держать при температуре от 0 до +10 °С в сухом месте при относительной влажности 70–75%. Следует изредка проверять качество консервов в банке, осматривать во избежание отравлений испорченными продуктами.

Сушка овощей, зелени, грибов, фруктов и ягод

Сушка — очень старый способ переработки и консервирования овощей, зелени, грибов, фруктов и ягод, который широко применяется по нынешний день. Сушка происходит за счет испарения содержащейся в сырье влаги. Во время сушки изменяются окраска, вкус и форма консервированного продукта.

Главное преимущество этого способа заготовки перед всеми остальными способами — отсутствие потребности в сложных приспособлениях и специальной таре. Естественная солнечно-воздушная сушка проходит в природных условиях на открытом воздухе, искусственная сушка требует минимальных условий. Для ускорения протекания процесса необходимо обеспечить постоянное поступление сухого воздуха, в сушилках — подогретого, и удаление воздуха, насыщенного влагой. После сушки продукты уменьшаются в весе, потому что из них удаляется большое количество влаги.

Естественная солнечно-воздушная сушка

Естественная солнечная (воздушная) сушка происходит следующим образом: подготовить (очистить и нарезать на кусочки, иногда предварительно бланшировать) овощи и плоды, насыпать тонким слоем на сита или подносы, поместить на солнце в защищенное от пыли (но проветриваемое) место. Для естественной солнечно-воздушной сушки нужно подготовить открытую, сухую площадку, же-

лательно в саду, вдали от всевозможных неблагоприятных факторов окружающей среды. Идеально, если площадка будет иметь небольшой уклон в южную сторону и сможет прогреваться солнцем как можно дольше. Землю желательно просыпать мелким гравием, песком и прочим, чтобы было меньше пыли. Поблизости следует поставить навес, под которым можно сушить зелень и некоторые плоды, хранить подносы или сита для сушки, в случае дождливой погоды складывать на непродолжительное время недосушенные продукты. По возможности неплохо здесь же организовать мойку, чистку и резку сырья.

Сушить сырье можно в ситах длиной 1,2–1,5 м, шириной 0,7–0,8 м, высотой каркаса и внутренней рейки 4–5 см; на подносах — таких же, как сита, но вместо сетки набить тонкие планки на расстоянии 3–6 мм для прохождения воздуха. Как подносы, так и сита ставить на землю не рекомендуется. Сита или подносы могут быть металлическими (сетки из нержавеющей металла), сплетенными из прутьев. Также можно использовать листы фанеры, в которых для улучшения циркуляции воздуха просверлены небольшие отверстия (размеры листов 1,5×0,8 м, по бокам прибиты небольшие рейки толщиной 4–5 см, снизу ко всем четырем углам — одинаковые по высоте ножки, чтобы при необходимости можно было поставить штабелями друг на друга).

Уложить на подготовленную площадку доски, на них — рейки, потом установить сита с небольшим уклоном к югу. На сита (подносы) высыпать ровным слоем сырье, заранее тщательно подготовленное, сушить до полной просушки, часто вороша и переворачивая. Просушенные продукты нужно вовремя удалять, не допуская пересыхания. Высушенные плоды и овощи внимательно просмотреть, убрать обратно на сита недосушенные, удалить возможные засорения. Готовые просушенные продукты уложить в ящики, выстланные бумагой, хранить в сухом помеще-

нии. Использованный инвентарь (ситы, подносы) хорошо вымыть, тщательно просушить и убрать до следующей потребности.

Искусственная сушка

Искусственная сушка происходит при помощи нагретого воздуха в специальных сушилках (шкафах), печах, духовках. Сушилки — сушильные шкафы — делают из черного листового железа по размерам кухонной газовой плиты, нагревают от газовой горелки таким образом, чтобы горячий воздух проходил через несколько сит с насыпанным на них подготовленным сырьем. Сушить в печах начинают не менее чем через 1 час после окончания топки (когда сильный жар начинает спадать): печь освободить, вычистить угли и золу, поставить сита или листы с подготовленным и насыпанным тонким слоем сырьем. Нижние сита ставить на кирпичи, сверху можно установить второй ряд, третий и т. д. Загружать печь необходимо быстро, чтобы она не остыла. Затем отверстие (устье) печи неплотно закрыть заслонкой, печную трубу приоткрыть для выхода увлажненного воздуха. По мере высушивания отверстие печи постепенно прикрывать.

Кроме использования сит и подносов сушить плоды и овощи можно, нанизывая на тонкие металлические или деревянные спицы, укладывая на деревянные рамки, или использовать прочные нитки, веревки или шпагат, нанизывая на них подготовленные кусочки предназначенного для сушки продукта при помощи иглы. Шпагат натянуть на рамки.

Еще можно сушить плоды и овощи на наружной поверхности печей и лежанок: расстелить бумагу, на нее насыпать подготовленный продукт. Или рядом с печью подвесить нанизанные на шпагат длинные гирлянды (длиной 2–3 м и более) из ломтиков сырья. Можно одновременно

повесить на разной высоте и расстояниях несколько гирлянд. Так можно проявлять перед сушкой в печах или на лежанках или подвергать полной сушке большие количества плодов и овощей. Сушить продукты в гирляндах можно и на воздухе, прикрывая марлей для предохранения продуктов от мух.

Подготовка плодов и овощей к сушке

Рекомендуется использовать для сушки зрелые, свежие плоды, ягоды и овощи. Собрать сырье и отсортировать. Зеленые, гнилые и плесневелые продукты удалить, поврежденные места аккуратно срезать ножом. После сортировки плоды и овощи тщательно вымыть и дать очень хорошо просохнуть на полотенце, в дуршлаге и т. д.

Хранение

Хранить сушеные плоды рекомендуется в полиэтиленовых пакетах, коробках или банках в прохладном, но сухом месте: так они не пересыхают и лучше сохраняют нужный процент влажности.

Сушка овощей

Сушеные баклажаны

Зрелые, здоровые, неповрежденные плоды баклажанов темно-фиолетового цвета.

Баклажаны вымыть, оборвать чашелистики. Разрезать вдоль по длине до плодоножки: мелкие плоды — на 4 части, средние — на 6 частей, крупные — на 8 частей. Нанизать баклажаны на веревку или шпагат, проколов плодоножки. Или порезать баклажаны кружочками толщиной до 2 см, нанизать на нити. Подготовленные баклажаны высушить полностью на солнце, над газовой плитой или, уложив на противни, в духовке: 2 часа сушить при температуре 65–70 °С, затем до готовности при температуре 50 °С. При любом виде сушки баклажаны часто переворачивать и убирать высушенные. Просушенные баклажаны уложить в деревянный ящик, оставить на две недели. Затем переложить в бумажные мешочки и хранить в сухом прохладном помещении. Использовать для приготовления икры, рагу, соусов.

Сушеный зеленый горошек

Свежие упругие стручки зеленого горошка мозговых сортов в стадии молочно-восковой спелости.

Отобрать стручки зеленого горошка, осторожно вылущить зерна и бланшировать 2–3 минуты в слабо кипящей воде с добавлением соды (на 1 л воды — 5 г питьевой соды) или листьев шпината. Быстро охладить в проточной холодной воде, выложить на дуршлаг и дать воде хорошо стечь. Выложить на сита или решетки слоем в два зерна. Сушить зеленый горошек в сушильном шкафу в три приема: 2 часа при температуре 35–40 °С, затем дать два часа постоять при комнатной температуре, еще 2 часа при

температуре 45–50 °С (затем также выдержать 2 часа в комнате) и 2 часа при температуре 55–60 °С. Хорошо просушенный зеленый горошек выложить в открытый ящик, оставить на 2 дня, уложить в герметичную тару и хранить в сухом прохладном помещении.

Сушеная дыня (или тыква)

Зрелая дыня (или тыква) яркой окраски.

Дыню с плотной сочной мякотью промыть в холодной воде и очистить от кожуры. Разрезать пополам, удалить семена. Мякоть нарезать узкими полосками (соломкой), уложить в один слой на застеленном бумагой противне, выставить на солнце. Провяленную дыню разложить тонким слоем на сита, сушить при температуре 70–80 °С, периодически переворачивая. Слегка недосушенную дыню поместить на солнце и дать досохнуть (дынная соломка гнется, но не ломается). Просушенную дыню охладить, плотно уложить в герметичную тару, закрыть и хранить в темном сухом месте.

Сушеная цветная капуста

Мелкие неплотные головки свежей цветной капусты.

Цветную капусту тщательно промыть и разделить на отдельные небольшие соцветия, крупные разрезать на части. Коротко обрезать соцветия, ножки измельчить. Все части цветной капусты бланшировать 2–3 минуты в кипящей воде, выложить в холодную воду, остудить и дать хорошо стечь воде. Цветную капусту разложить на решетках или ситах, сушить в нагретой духовке при температуре не выше 35–50 °С. Высушенную капусту хранить в сухих банках, плотно закрыв крышками, в темном и сухом месте.

Сушеная белокочанная капуста

Свежая белокочанная капуста.

Капусту нарезать недлинными полосками шириной 1 см, высыпать в кипящую воду, бланшировать 1 минуту 30 секунд, выложить на дуршлаг и дать стечь воде. Затем обсохшую капусту разложить на ситах тонким слоем, поставить сушить при температуре 60 °С. Капусту следует часто перемешивать. Высушенную капусту хранить в сухой таре в темном прохладном месте.

Сушеная брюссельская капуста

Свежая брюссельская капуста.

Срезать капусту со стебля, очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжки, промыть капусту в проточной воде. Маленькие кочаны капусты можно сушить целиком, крупные — разрезать пополам или на части. Бланшировать капусту 1–3 минуты в кипящей воде, быстро охладить в холодной воде и обсушить. Капусту разложить на ситах, хорошо высушить при температуре 60 °С. Хранить в герметично закрытой посуде в сухом месте.

Сушеная савойская капуста

Свежая савойская капуста.

Свежую капусту нашинковать полосками шириной 1 см. Выложить в кипящую воду и бланшировать 1 минуту 30 секунд. Переложить на дуршлаг, дать стечь воде, разложить на ситах или решетках тонким слоем. Поставить в нагретую до 60 °С духовку, сушить, часто переворачивая. Хранить высушенную капусту в сухой герметичной таре в сухом и темном месте.

Сушеный картофель (1)

Свежий картофель.

Картофель тщательно вымыть, несколько раз меняя воду. Дать обсохнуть, перебрать, сортируя по размеру. Затем варить картофель по отдельности до полуготовности (кожица с клубня с трудом снимается): мелкий — 7–8 минут, крупный — 12 минут. Картофель вынуть из воды, остудить, порезать кружочками и сушить в духовке при температуре 50 °С. Полностью высушенный остывший картофель сложить в герметичную сухую тару. Хранить в сухом месте.

Сушеный картофель (2)

Свежий картофель.

Клубни картофеля тщательно вымыть, очистить от кожуры и порезать кружочками толщиной 3–4 мм. Кружочки картофеля завернуть в чистую марлю или ткань, бланшировать 1–3 минуты в сильно кипящей воде. Картофель вынуть, дать воде стечь, охладить под струей воды и обсушить. Выложить на противень, сушить в духовке при температуре примерно 50 °С. Готовый высушенный и остывший картофель хранить в сухом месте в герметично закрытой таре.

Сушеный репчатый лук

Репчатый лук острых сортов.

Очистить и промыть луковицы, порезать кружочками толщиной 2–4 мм, разобрать на кольца. Луковые колечки выложить на сито или решетку, сушить при температуре 60–65 °С не менее 5–6 часов. Не повышать температуру сушки, чтобы лук не потемнел. Готовый высушенный лук хранить в сухой, плотно закрывающейся таре в сухом месте.

Сушеный лук-порей

Свежий лук-порей.

Длинные цилиндрические луковицы лука-порея промыть, снять верхний лист. Порезать луковицы поперек кружочками. Выложить кружочки на чистую бумагу и сушить естественным способом в темном продуваемом месте. Или высушить так же, как репчатый лук. Хранить в темном сухом месте в плотно закрытой посуде.

Сушеные кабачки (патиссоны)

Созревшие плоды кабачков или патиссонов (молодые, с мелкими семенами).

Отобрать плоды с плотной, сочной мякотью, промыть в холодной воде и очистить от кожуры. Кабачки нарезать соломкой, уложить в один слой на противне, поставить на солнце для провяливания. Затем разложить тонким слоем на сита, сушить при температуре 70–80 °С почти до готовности. Часто переворачивать. Немного недосушенные кабачки на ситах поставить на солнце, дать высохнуть до готовности. Хорошо просушенные кабачки охладить, плотно уложить в герметичную тару, закрыть и хранить в темном сухом месте.

Морковь сушеная (1)

Свежая морковь оранжевой окраски.

Промыть морковь, верхнюю зеленую часть корнеплода обрезать, снова промыть и очистить от кожуры. Порезать морковь кружочками или соломкой, бланшировать в кипящей воде 2–5 минут. Быстро остудить в холодной воде, хорошо обсушить и выложить на сита. Полностью высушить при температуре 65–75 °С. Положить на хранение в герметично закрывающуюся сухую тару, держать в темном и сухом месте.

Содержание

<i>Вступление</i>	3
Способы консервирования	
и подготовка сырья к консервированию	5
Способы консервирования.....	5
Заготовка грибов.....	11
Подготовка сырья к консервированию	13
Сушка овощей, зелени, грибов, фруктов и ягод	19
Естественная солнечно-воздушная сушка	19
Искусственная сушка.....	21
Подготовка плодов и овощей к сушке	22
Хранение	22
Сушка овощей	23
Сушка зелени и корней	34
Сушка грибов	40
Сушка фруктов	43
Сушка ягод.....	51
Замораживание овощей, зелени, грибов,	
фруктов и ягод	59
Замораживание овощей	65
Замораживание овощных смесей.....	73
Замораживание зелени	76
Замораживание грибов	79
Замораживание фруктов и ягод.....	82
Консервирование без сахара	87
Натуральные консервы из фруктов и ягод.....	88
Соки и напитки из фруктов и ягод	98
Консервирование соками и заливками.....	107
Мочение, варение и другие рецепты	
консервирования плодов и ягод.....	115

Мочение.....	115
Варенье, повидло, заготовки для десертов и компотов	117
Сохранение фруктов и ягод в свежем виде (старинные рецепты).....	124
Другие рецепты хранения плодов и ягод	131
Консервирование без соли	136
Овощные натуральные консервы.....	136
Овощи и зелень свежие	138
Соки и пюре из овощей.....	140
Консервирование овощей соками и заливками	152
Другие рецепты консервирования овощей, зелени и грибов.....	155
Рецепты блюд из заготовок.....	167
Блюда из овощей, зелени и грибов.....	168
Блюда из овощных смесей	168
Блюда из баклажанов	172
Блюда из зеленого горошка	173
Блюда из капусты цветной и брокколи	177
Блюда из картофеля.....	183
Блюда из огурцов	185
Блюда из сладкого перца.....	186
Блюда из помидоров и томата.....	189
Блюда из стручковой фасоли	196
Блюда из щавеля и шпината	199
Блюда из грибов.....	203
Блюда из фруктов и ягод	207
Вареники, каши, салаты	207
Напитки, десерты, желе, муссы, варенья, коктейли	210
<i>Литература.....</i>	<i>221</i>

Популярное издание



Татьяна Плотникова

Домашние заготовки без соли и сахара

Ответственные редакторы: *Н. Калиничева,
О. Морозова*
Выпускающий редактор *Г. Логвинова*

Формат 84×108 ¹/₃₂. Бумага офсетная.
Тираж 18 500 экз. Заказ №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс».
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 06.2023. Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА»

Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс "Идел-Пресс"».
Юр. адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2
Факт. адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, здание 2