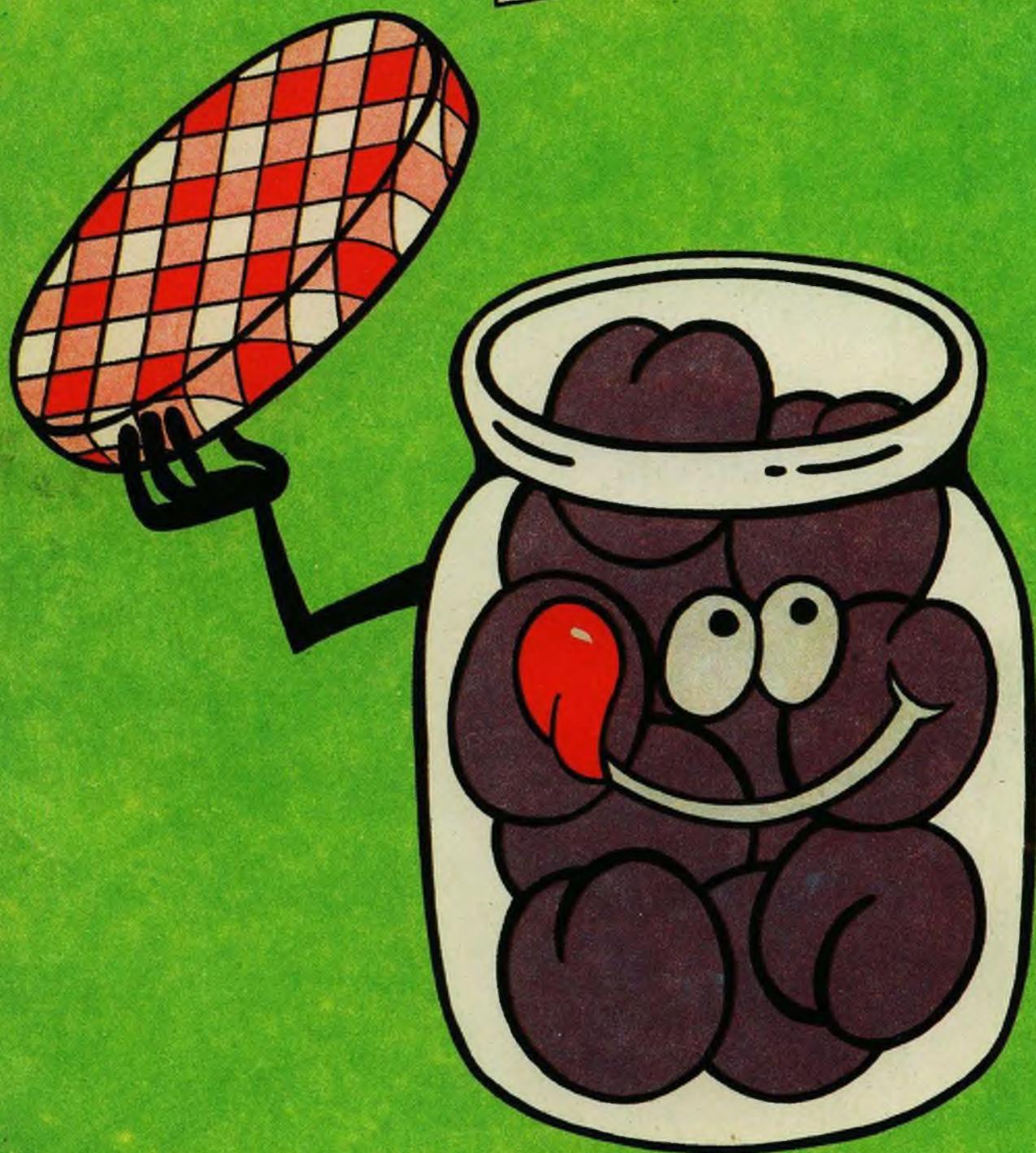


# ЗАГОТОВКИ

ЯГОД И ФРУКТОВ

**БЕЗ САХАРА**



# ЗАГОТОВКИ

ЯГОД И ФРУКТОВ

БЕЗ САХАРА



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ · ХИМИЯ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

1992

ББК 634.1  
З 382  
УДК 664.85 + 635.077

*Художник Елена Владимировна ШОРИНА*

**Захаров Л. Н.**

З 382 Заготовки ягод и фруктов без сахара.— СПб: Химия,  
1992.— 32 с.; ил.  
ISBN 5—7245—0913—X

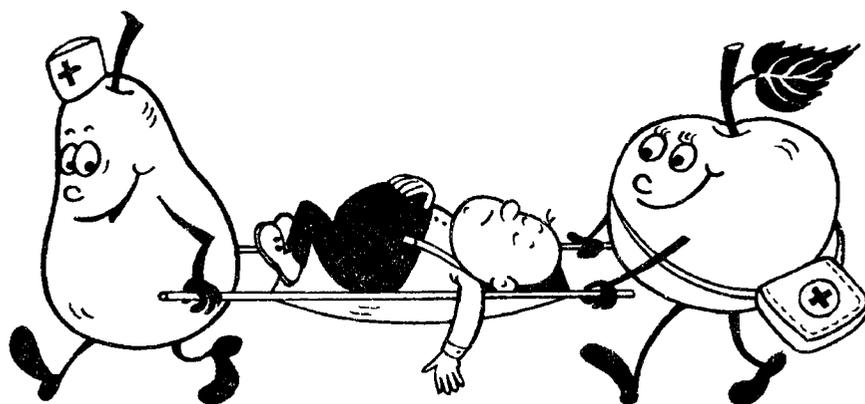
В брошюре в доступной форме описаны способы заготовки вилок ягод и фруктов без использования сахара. Из множества старинных и современных рецептов выбраны наиболее простые, но в то же время надежные и научно обоснованные. Предпочтение отдано таким способам обработки, в которых время теплового воздействия на плоды и потери ими ценных свойств сведены к минимуму. Приведены многочисленные рекомендации по использованию фруктовых и ягодных заготовок для приготовления оригинальных и вкусных блюд.  
Для широкого круга читателей.

З  $\frac{340400000-104}{050(01)-92}$  Без объявл.

ББК 634.1

ISBN 5—7245—0913—X

© Л. Н. Захаров, 1992  
© Оформление,  
Е. В. Шорина, 1992

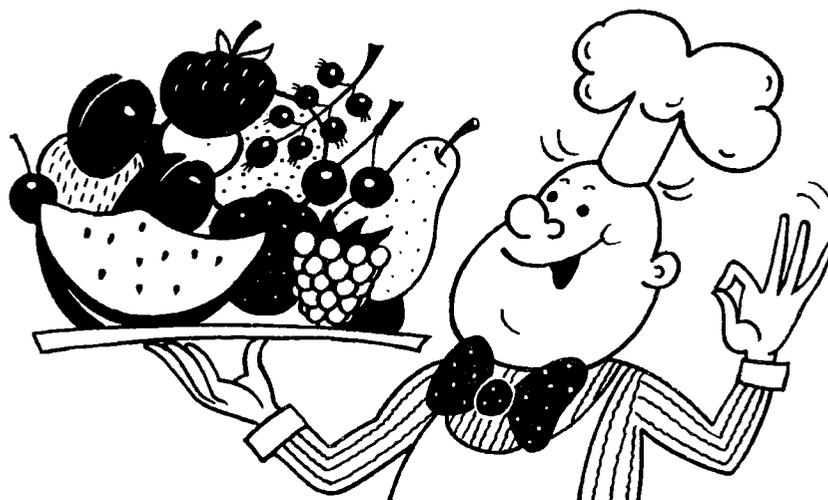


Как правило, о сахаре „все всё знают”: и что избыток сахара в питании вреден, и что рафинированный сахар – это „белая смерть” (или „сладкая смерть”?), и что естественную потребность в сладком лучше удовлетворять за счет фруктов и ягод. Не знаем мы только одного: как заготовить эти самые фрукты и ягоды на зиму без достаточного количества сахара. Ведь привычное его изобилие и дешевизна привели к тому, что нашими любимыми заготовками стали варенья, джемы, сладкие компоты, сладкие же наливки, цукаты. Не удивительно, что грядущий тотальный дефицит сахара буквально поверг нас в глубокий шок. Если для неизменного чая с сахаром еще может с натяжкой хватить скудной талонной нормы, то о вареньях теперь не приходится даже и мечтать. Но главная забота: как спасти грядущий урожай фруктов и ягод?!

Что ж, попробуем разобраться, настолько ли безвыходна ситуация. И так ли уж болезнен отход от привычных стереотипов? А может быть даже попробуем извлечь пользу из этой неприятности, внося разнообразие в наше меню, заменив бесконечные варенья натуральными фруктовыми консервами.

Но прежде чем перейти к конкретным рецептам и рекомендациям – немного общих сведений.





### САХАР В ПЛОДАХ И НА НАШЕМ СТОЛЕ

Раз уж мы договорились, пусть и не от хорошей жизни, обходиться в заготовках без рафинада, обратим более пристальное внимание на те источники сладкого, до которых не добралась талонная система.

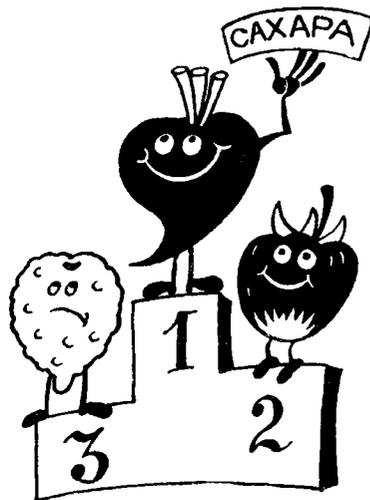
Сахарá, или по-научному углеводы, в ягодах и фруктах представлены главным образом в виде *глюкозы*, *фруктозы* и *сахарозы*. Их содержание в разных растениях сильно колеблется и зависит от сорта, условий произрастания, степени зрелости. О примерном содержании сахаров в различных плодах можно судить по данным, приведенным в таблице.

Среднее содержание сахаров в плодах, г на 100 г свежего продукта

Продукт	Глюкоза	Фруктоза	Сахароза	Продукт	Глюкоза	Фруктоза	Сахароза
Абрикосы	2,2	0,8	6	Перец	2,1	2,4	0,7
Ананасы	1	0,6	8,6	сладкий			
Апельсины	2,4	2,2	3,5	красный			
Арбузы	2,4	4,3	2	Персики	2	1,5	6
Бананы	4,7	8,6	13,7	Помидоры	1,6	1,2	0,7
Виноград	7,8	7,7	0,5	Свекла	0,3	0,1	8,6
Вишня	5,5	4,5	0,3	Сливы	3	1,7	4,8
Груши	1,8	5,2	2	Смородина	1,2	2,2	0,5
Дыни	1,1	2	5,9	красная			
Земляника	2,7	2,4	1,1	Смородина	1,5	4,2	1
Лимоны	1	1	1	черная			
Малина	3,9	3,9	0,5	Хурма	6,6	9,2	0,5
Мандарины	2	1,6	4,5	Черешня	5,5	4,5	0,6
Облепиха	2,6	2,2	0,2	Яблоки	2	5,5	1,5

Относительная сладость углеводов неодинакова. Если сладость сахарозы, или всем нам хорошо известного сахара, принять за 100 условных единиц, то относительная сладость фруктозы окажется равной 173, а глюкозы — 74. Иными словами, фруктоза без малого в 2 раза слаще сахарозы.

Ценность фруктозы еще и в том, что ее превращение в организме протекает иначе, чем глюкозы и сахарозы. Для усвоения фруктозы не требуется участия инсулина. Поэтому больным сахарным диабетом желательно использовать в питании продукты, которые богаче фруктозой, чем глюкозой. К таким плодам относятся *яблоки, груши, черная смородина*.



Что же касается вреда сахара для здоровья людей, то речь прежде всего идет о рафинированном, т. е. очищенном продукте. Специальные эксперименты на добровольцах показали, что орошение ротовой полости здоровых людей в течение 2 недель по 9 раз в день 50 %-м раствором рафинированного сахара вызывает изменения эмали зубов, характерные для начальных стадий кариеса. В то же время рубщики сахарного тростника в Южной Америке за рабочий день употребляют такое количество сладких стеблей, которое соответствует 400 г сахара, но кариесом они практически не страдают.

Можно считать доказанным, что употребление даже значительных количеств сахаров в составе овощей, ягод и фруктов безвредно не только для зубов, но и для всего организма в целом. Причем сказанное относится не только к свежим плодам, но и к весьма сладким продуктам их переработки — уваренным сладким сокам (арбузы, дыни), вяленым ягодам и фруктам. Умеренность в их употреблении стоит соблюдать лишь по одной причине: продукты эти очень калорийны.

Не вызывает никаких возражений с точки зрения диетологии и сахар, добавленный лишь для вкуса, чтобы смягчить излишнюю кислотность некоторых фруктовых соков и пюре. Совсем другое дело — сахар в конфитюрах, джемах, вареньях. Огромное его количество в этих заготовках оправдывается вовсе не соображениями вкуса, а лишь особенностями технологии консервирования и хранения. Дело в том, что сахароза проявляет свойства консерванта лишь при ее концентрации в растворе не менее 60 %. Даже если мы варим ягоды с сахаром в соотношении 1 : 1, то часть воды при варке неизбежно испаряется — вот и получается 60–70 % сахарозы. А если еще учесть сахара, содержащиеся в самих ягодах! Понятно, что при таком „подавляющем преимуществе“ сахара не приходится говорить об особой пользе столь любимых нами заготовок. Именно любимых! Ведь привычка к переслащенным продуктам быстро приводит



к извращению вкуса — поэтому менее сладкие кушанья из плодов часто кажутся нам невкусными.

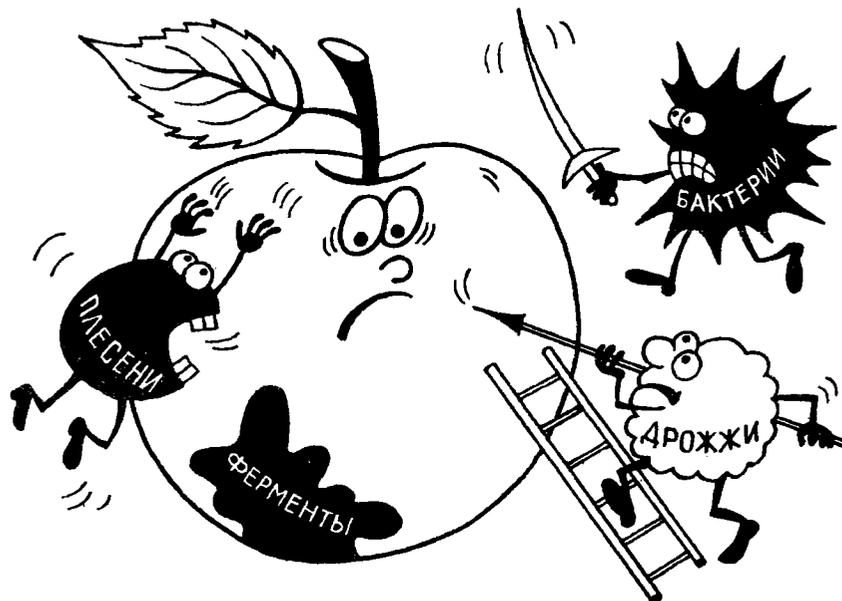
К счастью, человеческий организм имеет огромный резерв здравого смысла и очень быстро вновь привыкает к естественной норме. Более того, освободившиеся от сахарной нагрузки вкусовые рецепторы начинают тоньше реагировать на многочисленные оттенки вкуса натуральных ягод и фруктов. Ведь Природа, создавая плоды для питания, стремилась к гармонии и, надо полагать, ее достигла. Так стоит ли пытаться подправить эту гармонию с помощью сахара?

И все-таки в заключение сахарной темы — два рецепта приготовления сладких концентратов в домашних условиях. Хотя общедоступными их не назовешь, но по случаю — может пригодиться. Использовать эти заготовки лучше всего добавляя в кислые соки, компоты, пюре для улучшения вкуса.

**УВАРЕННЫЙ СОК АРБУЗА ИЛИ ДЫНИ.** Для приготовления арбузного меда годятся спелые сладкие арбузы, но, разумеется, не те, которые идут к столу — это было бы слишком накладно — а некондиционные, треснувшие, но не закиснувшие. Мытые арбузы разрезают на две или четыре части, большой ложкой вынимают красную мякоть и дают ее в тазу деревянной толкушкой. После этого отжимают сок с помощью холщового мешка или сложенной в 2–3 слоя марли. Процеженный сок кипятят в тазу на сильном огне, снимая в начале кипячения пену. Капля готового продукта не должна растекаться на холодной тарелке. Из каждых 6–8 л арбузного сока получается 1 л красно-бурого густого сладкого сиропа. Хранят его в закрытых банках, как обычное варенье.

Так же готовят мед из сладких дынь. Если дыни мягкие, перезрелые, нужно очень тщательно следить, чтобы в таз не попали гнилые места — они могут быть горькими. Дынный сок уваривают в 5–6 раз.

**СИРОП ИЗ СВЕКЛЫ.** Сахарную свеклу (годится и обычная столовая) моют и тщательно очищают от кожицы. Затем корнеплоды ополаскивают водой и режут на ломти. Свеклу складывают в широкую эмалированную кастрюлю, на каждые 7 кг сырья добавляют 1 л воды, накрывают крышкой и варят примерно 3 ч на самом слабом огне, следя, чтобы корнеплоды не пригорели ко дну кастрюли. Размягченную свеклу измельчают, отжимая сок, смешивают его с жидкостью из кастрюли и фильтруют через 2–3 слоя марли. К соку добавляют лимонную кислоту (0,5–1 г на 1 л сока) и уваривают в тазу до загустения, примерно в 5–7 раз. Сироп разливают в стеклянные банки, закрывают и хранят так же, как варенье.



### ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ВРАГАХ

Основные враги консервов – дрожжи, плесени и бактерии.

Дрожжи питаются сахарами и вызывают брожение. Хотя в наши заготовки сахар мы договорились не добавлять, но дрожжам достаточно и того, который содержится и в самих плодах. Дрожжи – это не только те вожделенные брикетки, которые мы по случаю покупаем в магазинах и кладем в тесто. Они, равно как и бактерии, и споры плесени, везде. Их клетки всегда присутствуют на поверхности плодов, даже мытых, и в воздухе. Существует всего три пути защиты консервов от брожения. Растворы с концентрацией сахарозы выше 60 % дрожжам не по зубам. Но для нас этот путь закрыт, если не считать запасов дынного и арбузного меда. Второй путь – заранее скормить дрожжам весь сахар. Так делают при квашении, мочении ягод и фруктов, при получении сухих вин, фруктового уксуса. И, наконец, путь радикальный – уничтожить все клетки дрожжей, которые могли попасть в банку. Для этого достаточно нагреть содержимое до 70–80 °С. Понятно, что для хранения тара в этом случае должна быть закрыта герметично.

Плесени размножаются на поверхности продуктов в воздушной среде. Уничтожить их споры можно также при нагревании до 70–80 °С. Герметичность и здесь обязательна.

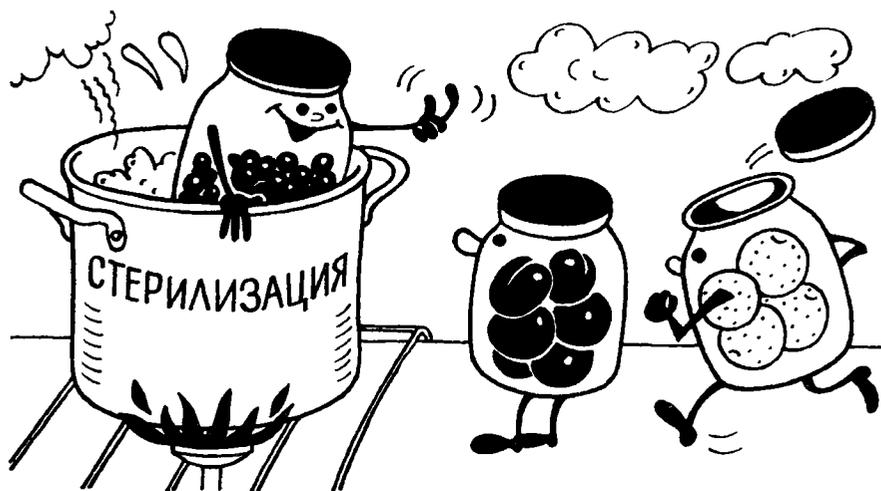
Бактерии из упомянутой тройцы наиболее злобны. Некоторые из них образуют споры, погибающие лишь при 120 °С. Но, к счастью для любителей фруктов, они опасны в основном для не кислых консервов – мясных, грибных, рыбных и некоторых овощных. Чем кислее среда, тем

при более низкой температуре удастся избавиться от бактерий. Мы будем иметь дело с плодами, содержащими достаточно естественных кислот, поэтому, как правило, для консервирования потребуются нагревание не выше 100 °С. Подробности – в конкретных рецептах.

Некоторые неприятности способны доставить нам ферменты, содержащиеся в самих плодах. В одних случаях они вызывают потемнение плодов при обработке на воздухе (вспомните, как меняется цвет очищенного от кожуры яблока), в других случаях изменения могут быть не столь явными, но все же нежелательными, например окисление витаминов. Для подавления действия ферментов плоды подвергают *бланшированию*, т. е. ошпаривают кипятком или опускают на короткое время в кипящую воду. Операция эта весьма полезна, и если она предусмотрена в рецепте, лучше проявить пунктуальность.

Даже если мы успешно справились со всеми явными врагами консервов, это еще не означает, что нашим припасам вовсе ничего не грозит. Повышенная температура при хранении тоже может способствовать заметному снижению их качества. Конечно, если фруктовые заготовки грамотно стерилизованы или пастеризованы и закатаны жестяными крышками, их совсем не обязательно держать в холодильнике. Но если зимой в квартире очень тепло (выше 18–20 °С) придется поискать место попрохладнее. Пастеризованные соки лучше хранить в темноте при температуре 12–18 °С, желательно не дольше года. Моченые, квашеные продукты хранят в погребах, на застекленных лоджиях и в других холодных местах и стараются употребить до весны. Наконец, сырым протертым плодам место в холодильнике, а срок их хранения – считанные месяцы. Естественно, никакие содержащие воду заготовки в стеклянных банках нельзя выставлять на мороз: при замерзании содержимого банки могут лопнуть.





### ГОРЯЧЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Самый надежный способ застраховать свои припасы от порчи — *стерилизация*, т. е. тепловая обработка при температуре  $100^{\circ}\text{C}$ . Обычно стерилизацию проводят в водяной бане, для чего годится обычная большая кастрюля. На дно кастрюли помещают решетку или кусок ткани, чтобы стеклянные банки не треснули при соприкосновении с дном кастрюли при нагревании. Заполненные консервируемым продуктом банки одинакового размера прикрывают жестяными крышками, ставят в кастрюлю и заливают горячей водой „по плечики”. Воду нагревают до кипения и выдерживают определенное время, считая с момента закипания воды. Время зависит от консистенции сырья и размера банок и указывается для каждого вида консервов. Далее банки по очереди вынимают специальным захватом или с помощью чистого полотенца (некоторые предпочитают старую кожаную перчатку, чистую, конечно), стараясь не приподнимать крышки. Вынутую банку ставят на доску или полотенце и сразу же закатывают крышку ручной машинкой. Заранее закатывать банки жестяными крышками не стоит — при нагревании их может сорвать. Другое дело, если крышки стеклянные с металлическими зажимами, тогда банки стерилизуют в закрытом виде.

При заготовке ягод и фруктов естественно желание варить их поменьше. Если есть возможность, продукт, например компот или пюре, лучше помещать в банки уже в горячем виде, нагрев его отдельно в эмалированной кастрюле. Тогда и воду в водяную баню заливают кипящую. В этом случае чистое время стерилизации можно сократить до 10 и даже до 5 мин.

Для плодов с достаточной естественной кислотностью применим метод *горячего разлива*, позволяющий обойтись и вовсе без стерилизации. При этом сырье в собственном соку или с добавлением небольшого

количества воды нагревают в эмалированной кастрюле до кипения и в горячем виде раскладывают в горячие же банки. Лучше всего предварительно заполнить банки до верха горячей водой, которую выливают перед самым заполнением продуктом. Каждую банку немедленно закатывают, вынимая жестяные крышки из кипящей воды. Для охлаждения банки ставят на полотенце вверх дном.

Кислые соки при горячем разливе не обязательно даже доводить до кипения – достаточно нагреть до 90 °С. Кстати, такой прием консервирования – нагревание не до кипения, а до температуры всего 75–90 °С и выдержка при этой температуре 10–30 мин – называется *пастеризацией* по имени величайшего благодетеля человечества французского химика Пастера. Разливают горячие соки в трижды ошпаренные изнутри бутылки из темного стекла и закрывают надежными пробками, можно полиэтиленовыми.

При желании сохранить плоды в консервах в целом виде иногда прибегают к способу *горячей заливки*. Тщательно отобранные чистые плоды с плотной кожицей, например некрупные сливы, крыжовник, помидоры и т. п., укладывают в чистые банки объемом 2–3 л. Далее берут одну из банок, заливают содержимое кипятком, который через 5 мин выливают. Сразу же наливают новую порцию кипятка, с которой поступают так же. На третий раз содержимое банки заливают доведенной до кипения заливкой (маринадом, соком, подсоленной водой и др.) и немедленно закатывают прокипяченными жестяными крышками.

На этом кончим с затянувшимся вступлением и перейдем, наконец, к самому интересному – к рецептам.

**ЗЕМЛЯНИКА (МАЛИНА, ЧЕРНИКА) ВПРОК.** Свежие спелые перебранные ягоды насыпать в небольшие баночки (очень удобны из-под детского питания с заворачивающимися крышками), наполнив их доверху, уплотнить, не раздавливая ягоду, и закрыть банки крышками. Поставить банки в кастрюлю и налить в нее столько воды, чтобы она доходила почти до крышек. Довести до кипения и кипятить около 20 мин, пока ягоды пустят сок. Снять кастрюлю с плиты и дать остыть вместе с водой и банками.

**НАТУРАЛЬНАЯ ЧЕРНИКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ.** Перебранные ягоды (3 кг) в эмалированной кастрюле заливают свежотжатым черничным соком (1 стакан), нагревают на сильном огне до кипения и кипятят 2–3 мин, после чего немедленно перекладывают в горячие стерильные банки, заполняя их до краев, закатывают стерильными крышками и переворачивают вверх дном до охлаждения.

**КРЫЖОВНИК НАТУРАЛЬНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ.** Для консервирования лучше выбирать сорта, у которых ягоды имеют толстую кожицу. Перебранные мытые ягоды заливают в кастрюле крутым кипятком, через 3–4 мин воду сливают, ягоды плотно укладывают в банки, заливают свежим кипятком, через 3 мин воду сливают в кастрюлю, быстро снова доводят до кипения, опять наливают в банки и закатывают их ошпаренными крышками.

Заготовка пригодится, когда придет время квасить капусту. На каждые 10 кг нашинкованной капусты добавляют 1 кг нарезанных ломтиками кислых яблок и одну литровую банку консервированного крыжовника и далее квасят капусту как обычно.

**КОМПОТ ИЗ САДОВОЙ ЗЕМЛЯНИКИ.** Собранные в сухую погоду ягоды сортируют, отбирая наиболее плотные и примерно одного размера. Ягоды аккуратно моют в дуршлаге, дают стечь воде и затем очищают от чашелистиков. Из отбраванных, мятых и перезревших ягод отжимают сок. Подготовленные ягоды помещают в банки объемом 0,5 л и заливают соком, нагретым до 80 °С. Банки ставят в кастрюлю с горячей водой и выдерживают 7–8 мин при температуре воды 80 °С, после чего немедленно закатывают прокипяченными крышками. Использовать банки большего объема не рекомендуется, так как это приводит к увеличению времени тепловой обработки.

В конце периода плодоношения садовой земляники, когда начинает поспевать красная смородина, можно для заливки использовать сок смородины. Преимущества этих заготовок перед обычными компотами в том, что земляника не теряет естественной окраски.

**КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК.** Целые мелкие или разрезанные на дольки крупные плоды укладывают в банки и заливают ягодным соком, разбавленным равным количеством воды или яблочного сока и нагретым до 80 °С. В зависимости от времени изготовления компота используют сок красной смородины, красной или черноплодной рябины. Банки с компотом стерилизуют в кипящей воде: банки объемом 1 л – 5 мин, 2 л – 8 мин, 3 л – 12 мин.

**КЛЮКВА В СОБСТВЕННОМ СОКУ.** Перебранные, промытые и обсушенные ягоды укладывают в чистые стеклянные банки, заливают свежеежатным клюквенным соком, устанавливают в кастрюлю с теплой водой и нагревают ее до 85 °С. Банки объемом 3 л выдерживают при этой температуре 15 мин, после чего вынимают и герметически закрывают.

**ПОМИДОРЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ,** необыкновенно вкусны даже без добавления пряностей. Особым успехом у детей пользуется оставшийся после поедания помидоров сок.

Некрупные зрелые помидоры протыкают спицей в том месте, где была плодоножка, и укладывают в трехлитровую банку. В чайнике доводят до кипения 3 л воды. Помидоры в банке заливают кипятком, выдерживают 5 мин, воду сливают и снова заливают в банку свежий кипяток. Еще через 5 мин снова сливают воду. На третий раз заливают в банку только что доведенный до кипения яблочный сок (примерно 1,5 л) с добавлением одной столовой ложки соли. Банку тотчас же закатывают прокипяченной крышкой и переворачивают вверх дном для остывания.

**ФИЗАЛИС, МАРИНОВАННЫЙ В СОКЕ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ.** Ягоды физалиса укладывают в банки объемом 0,5–1 л вместе с зонтиками укропа, листьями любистока, петрушки, черной смородины, зубчиками чеснока. Содержимое банок заливают доведенным до кипения маринадом, для приготовления которого на каждый литр воды добавляют один стакан сока красной смородины и одну столовую ложку без верха соли. Банки ставят в кастрюлю, прикрывают жестяными крышками и наливают в кастрюлю кипяток до уровня на 1 см ниже верха банок (разумеется, банки должны быть одной высоты). Через 5 мин измеряют температуру воды в кастрюле. Если она ниже 85 °С, ставят кастрюлю на огонь и подогревают воду до этой температуры, после чего выдерживают еще 10 мин, по очереди вынимают банки и закатывают.

Точно так же можно мариновать и мелкие не совсем созревшие помидоры. Стоит ли говорить, что ароматный маринад в этих заготовках зимой употребляется с не меньшим удовольствием, чем маринованные плоды.

**ОГУРЦЫ, МАРИНОВАННЫЕ В СОКЕ КРАСНОЙ ИЛИ БЕЛОЙ СМОРОДИНЫ.** Небольшие огурчики с плотной мякотью и негрубой кожицей замачивают на 5–6 ч в холодной подсоленной воде, затем моют и обрезают концы. Подготовленные огурцы раскладывают в трехлитровую банку и осторожно заливают до самого верха

крутым кипятком. Через 3–4 мин воду сливают и снова наливают в банку кипятком. Еще через 3–4 мин сливают воду, кладут в банку тщательно вымытые листья и зелень, насыпают пряности и заливают доведенной до кипения заливкой. Банку немедленно закатывают прокипяченной крышкой и кладут на бок для охлаждения.

Для аромата на одну трехлитровую банку кладут один лист хрена, несколько веточек эстрагона, по 3–4 листа черной смородины, вишни, благородного лавра, пучок молодых стеблей укропа, несколько горошин черного перца и несколько бутонов гвоздики, один маленький стручок жгучего красного перца и несколько зубчиков чеснока. Маринованный чеснок и сам по себе очень вкусен, поэтому при желании можно добавить в банку 2–3 головки чеснока в очищенном виде – огурцам это не повредит. Чтобы с зубчиков чеснока легче было снять кожицу, их замачивают на 2 ч в теплой воде.

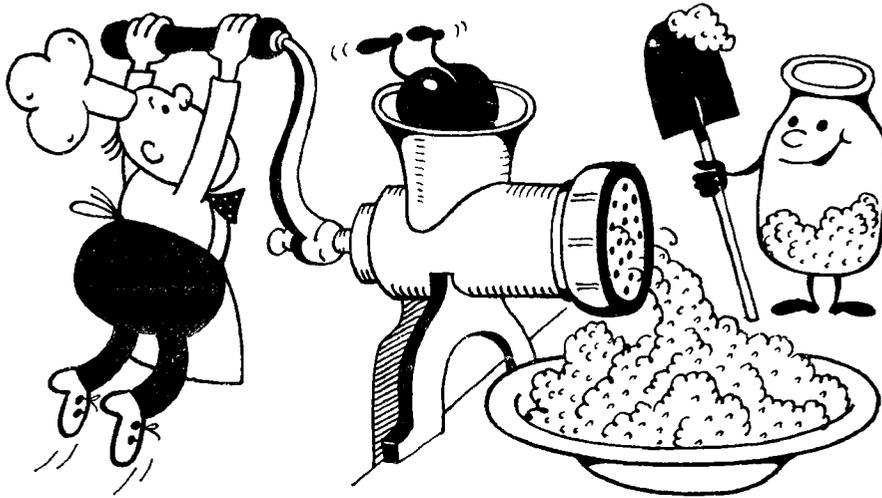
Для приготовления заливки сок красной или белой смородины разбавляют равным объемом воды, на каждый литр смеси добавляют 50 г соли, доводят до кипения и кипятят еще 1 мин.

**СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ С ФРУКТАМИ.** Вообще говоря, во фруктовые маринады принято добавлять хотя бы немного сахара. Но так как свекла сама по себе довольно сладкий корнеплод, замаринованные вместе с ней фрукты или ягоды необыкновенно вкусны и без подслащивания. С другой стороны, добавки фруктов идут на пользу свекле, придавая ей неповторимый вкус и аромат. Поскольку свеклу впрок маринуют обычно глубокой осенью, набор свежих фруктов и ягод бывает не очень разнообразен. Но для такого случая имеет смысл вскрыть заготовленные заранее консервы из слив или зеленого крыжовника с водной заливкой. На 2 кг свеклы можно взять литровую банку консервов. Из свежих плодов для маринования со свеклой стоит рекомендовать кислые крепкие яблоки или черноплодную рябину.

Крупную свеклу очищают, моют, режут кубиками или соломкой толщиной 1 см, помещают в большую эмалированную кастрюлю, занимая не более половины объема, заливают кипятком и варят 15 мин, снимая пену. Затем добавляют соль, уксус, пряности, консервированные или свежие фрукты (яблоки режут на 4 или 8 частей) и снова доводят до кипения. Не снимая кастрюлю с огня, перекалдывают содержимое большой ложкой в ошпаренную трехлитровую банку. Свекла и фрукты должны свободно плавать в маринаде. Если жидкости окажется мало, банку доливают до верха кипятком, сразу закатывают ошпаренной кипятком жестяной крышкой и кладут на бок для охлаждения.

На одну трехлитровую банку берут 1,3 кг нарезанной свеклы, 700–800 г фруктов или ягод, 120 мл 9 %-го уксуса, 40 г соли. Из пряностей в маринад кладут лавровый лист, перец черный и душистый горошком, гвоздику, тмин, фенхель, бадьян, кориандр или хотя бы 4–5 наименований из этого списка.

**ФРУКТОВОЕ АССОРТИ С ПАТИССОНАМИ В МАРИНАДЕ.** Этим рецептом рекомендуется воспользоваться в условиях загородного дома, когда все необходимые компоненты можно найти в саду, на грядке, в теплице. В пору массового созревания патиссонов собирают самые нежные 4–5-дневные завязи. Их моют, не забывая вырезать плодоножки, ошпаривают кипятком и укладывают в банки объемом 0,8–1 л, заполняя их на одну треть. Затем в каждую банку насыпают по две горсти красной и черной смородины, крыжовника, кладут несколько слив, одно-два разрезанных некрупных яблока. Если после этого в банках останется место, заполняют его мелкими недозрелыми помидорами. Сверху кладут нежную зелень укропа, кинзы, эстрагона, базилика – словом, любую зелень с огорода, какая только уместна в маринаде. Купленные в магазине пряности не используют. В каждую литровую банку добавляют по две столовые ложки 9 %-го уксуса и заливают кипящей подсоленной водой (30 г соли на 1 л воды). Затем банки прогревают 8 мин в кипящей воде, закатывают и охлаждают.

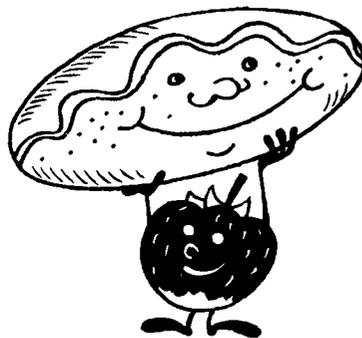


### ПЮРЕ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ

Заготовка натуральных плодов в виде пюре, без сомнения, придется по вкусу тем, кто озабочен идеями экономии. Во-первых, экономия банок — размятых плодов в ту же тару влезает по меньшей мере на треть больше, чем целых. А если еще подвергнуть пюре увариванию! Во-вторых, рациональное использование сырья: пюре можно делать из любых съедобных плодов, в том числе мелких, уродливых, с трещинами, перезрелых и даже иногда недозрелых, например, сбитых ветром яблок. Наконец, экономия сил и времени — благодаря простой технологии пюре можно заготавливать без особых хлопот в больших количествах.

Конечно, пюре без сахара редко используется как самостоятельное кушанье. Но зато это универсальный полуфабрикат! Пюре из кислых плодов — незрелого крыжовника, кислых сортов сливы, яблок, диких груш, ревеня, красной смородины, клюквы, брусники — грех не использовать для приготовления острых или пряных приправ к мясным блюдам, соусов, киселей, для подкисления овощных блюд, например салата из свежей тыквы. Пюре из сладких ягод или фруктов очень выручит Вас зимой, когда настанет пора печь пироги или сделать праздничный торт.

Что касается технологии, то ее премудрости — а вариантов обработки придумано множество — лучше постигать на конкретных примерах.



**ПЮРЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА.** Мытые перебранные ягоды (2 кг) проваривают 2–3 мин с двумя стаканами воды и в горячем виде пропускают через мясорубку. Массу смешивают с частью воды, в которой варились ягоды, чтобы по консистенции она соответствовала не очень густому пюре, и снова доводят до кипения. Не снимая кастрюлю с огня, пюре перекладывают в прогретые кипятком банки и закатывают ошпаренными крышками. Оставшуюся воду используют для обработки следующей порции ягод.

Пряные приправы, приготовленные из крыжовенного пюре, особенно хороши к рыбе и жареной птице. Недаром во Франции крыжовник раньше называли „макрелевой ягодой”, поскольку любили подавать в виде соуса почему-то именно к макрели (у нас мелкая макрель называется скумбрией, ставрида – ее ближайшая родственница). В Англии при королеве Елизавете, большой любительнице крыжовника, его называли „гусиной ягодой”, хотя ели не только с жареными гусями, но и сичуть не меньшим удовольствием с утками и дичью.

**ЗАГОТОВКА ИЗ ВИШНИ.** Из переспелой вишни вынимают косточки и вместе с соком закладывают в чистые банки объемом 0,8–1 л, плотно утрамбовывая. Далее банки стерилизуют в кипящей воде 15 мин, закатывают и охлаждают в перевернутом виде. Зимой из консервированной вишни можно готовить все, что делают из свежей – в первую очередь, разумеется, знаменитые вареники.

По другому варианту вишню сначала моют, а потом в цельном виде помещают в эмалированную кастрюлю, на дно которой наливают стакан воды, чтобы ягоды не пригорели. Через несколько минут после начала кипения вишня выделяет достаточно сока, чтобы покрыть ягоды. Получившийся компот прямо с огня раскладывают по горячим банкам, которые сразу закатывают. Точно так же можно консервировать черную смородину, землянику, малину, ежевику, чернику, голубику и другие ягоды.

**ПОЛУФАБРИКАТ ИЗ АЛЫЧИ (ТКЕМАЛИ), ТЕРНА.** Плоды помещают в дуршлаг, который вставляют в кастрюлю с водой. Уровень воды должен быть ниже дуршлага на 3–4 см. Кастрюлю закрывают крышкой и ставят на огонь. После 10–15 мин обработки паром плоды разрезают на две части, удаляют косточки и снимают кожицу. Половинки сливы кладут в кастрюлю, наливают немного кипятка, доводят до кипения, фасуют и в горячем виде закатывают.

Полуфабрикаты эти поистине универсальны – хоть к мясным блюдам вместо чернослива, хоть в начинку для пирожков, хоть для приготовления острых приправ, в том числе знаменитого ткемалевого соуса.

**ПОЛУФАБРИКАТ ИЗ ЯБЛОК.** Яблоки, лучше кислые, небольшими порциями очищают от семечек, режут на кубики размером 1–1,5 см и варят в эмалированной кастрюле с небольшим количеством воды (примерно 1 стакан на 1 кг яблок) только до размягчения яблок – минут 15–20. Раскладывают в горячем виде как можно быстрее в горячие банки и сразу же закатывают.

В отличие от пюре полуфабрикат содержит неразваренные кусочки. Когда придет пора испечь яблочный пирог, заветная баночка окажется очень кстати.

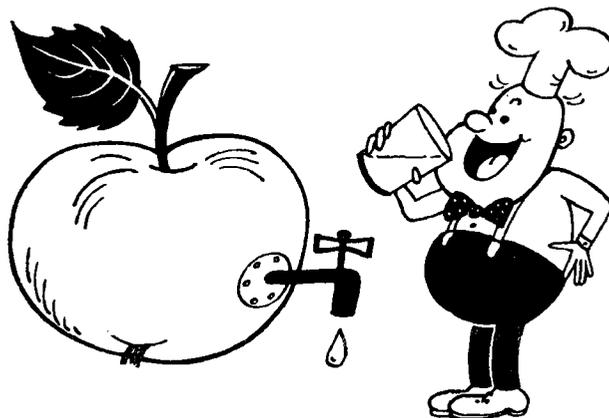
**ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК, ГРУШ ИЛИ АЙВЫ.** Яблоки-падалицу раскладывают в один слой на противне и запекают в духовке до полного размягчения. Так же поступают и с твердыми грушами. А вот крупные плоды айвы лучше перед запеканием разрезать на 4 части и вынуть семечки. Запекают их в тазике или большой миске. Размягченные плоды протирают через дуршлаг, установленный над кастрюлей, деревянной ложкой. Если окажется, что из оставшихся в дуршлаге отходов еще можно извлечь что-то полезное, их перекладывают в кастрюлю, добавляют совсем немного воды, варят и снова протирают. Полученное пюре доводят в кастрюле до интенсивного кипения, сразу же раскладывают в горячие банки и закатывают. Если при фасовке температура пюре была близка к 100 °С (не ниже 95 °С) и банки были горячими, стерилизации не требуется.

**ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ.** Самые красивые полностью вызревшие тыквы обычно отбирают для зимнего хранения. Поврежденные же экземпляры, если таковых оказывается много, далеко не всегда удается полностью использовать в пищу. Отличный выход – заготовка тыквы впрок в виде пюре. Правда, само по себе оно не очень вкусно, но зато прекрасно сочетается с кислыми яблоками. Очищенные от семян и корки куски тыквы натирают на мелкой терке или измельчают с помощью миксера. Добавляют равный объем яблочного пюре. Если яблоки недостаточно кислые, добавляют немного пюре из клюквы или японской айвы (хеномелеса). Пюре нагревают в эмалированной кастрюле до кипения и расфасовывают так же, как пюре из яблок. Используют его, слегка подсластив, в детском питании как самостоятельное блюдо или добавляют в манную кашу.

**ПОВИДЛО ИЗ СЛИВЫ.** Переспелые сливы сладких сортов сортируют, моют, разрезают на две части, удаляют косточки и вырезают поврежденные и червивые участки. Любители миндального привкуса могут расколоть десятую часть всех косточек и положить ядрышки в сливовую массу. В большой эмалированный таз наливают один стакан воды, кладут 5 кг слив и уваривают при постоянном перемешивании примерно в два раза. Капля готового повидла на доньшке холодной тарелки должна загустеть и не растекаться. Повидло расфасовывают горячим в сухие подогретые банки, тщательно удаляя воздушные пузыри. Если повидло достаточно густое, банки можно закрывать не жестяными крышками, а двумя-тремя слоями пергамента.

**ОСТРАЯ ПРИПРАВА ИЗ СЛИВ ТКЕМАЛИ.** Плоды ткемали заливают крутым кипятком и оставляют на 10–15 мин до полного размягчения, после чего протирают через сито, удаляя косточки и кожицу. В пюре добавляют по вкусу растертый в ступке чеснок, мелко нарезанную зелень укропа, мелко нарезанный острый стручковый перец, молотый кориандр, соль и варят при перемешивании 15–20 мин. Готовую приправу в горячем виде разливают в бутылки, затыкают пробками и стерилизуют при 100 °С 10 мин. Подают ткемалевый соус к мясным и рыбным блюдам.





## СОКИ

Тех, кто имеет соковарки, электрические или хотя бы механические соковыжималки, не надо учить, как делать сок. Да и без техники, честно говоря, дело это не слишком сложное и вполне поддается рационализации.

Многие плоды и ягоды, например красная и черноплодная рябина, крыжовник, красная и черная смородина, брусника, слива и другие, из-за прочных клеточных оболочек или высокого содержания пектиновых веществ отдают сок с большой неохотой. Но процесс значительно упрощается, если сырье перед отжимом прогреть. Для этого мытые плоды помещают в большую кастрюлю, заливают кипятком из расчета 1 л воды на 8 кг сырья и нагревают, не доводя до кипения. Для красной рябины и сливы этого может оказаться недостаточно — их лучше прокипятить 2–3 мин. После охлаждения жидкость сливают в другую кастрюлю, а размягченные плоды перекладывают в холщовый мешок. Конечно, добротный холщовый мешок найдется не в каждом доме. Но голь, как известно, особенно хитра на выдумки. Из старого капронового чулка, тщательно выстиранного и прокипяченного, получается замечательный прочный мешочек для выдавливания сока. Нижнюю часть чулка отрезают, складывают получившийся рукав буквой U и заполняют мезгой среднюю часть.

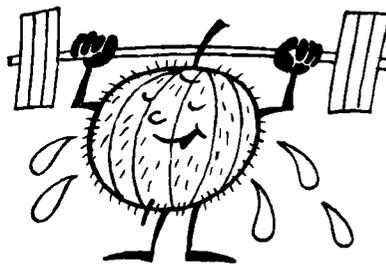
Если ягод немного, отжать можно и вручную, постепенно закручивая мешок. При переработке больших урожаев имеет смысл взять широкую доску для раскатывания теста и прорезать в ней несколько желобков глубиной 3–4 мм для стекания сока. Доску устанавливают с небольшим наклоном над тазиком. В него и должен стекать сок. На доску кладут мешочек с мезгой, а на него — фанерку с грузом. По мере стекания сока груз увеличивают. Выжимки укладывают в кастрюлю с жидкостью, образовавшейся при нагревании ягод, нагревают массу до 80–85 °С и повторяют отжим. Сок второго давления можно использовать отдельно, а можно объединить с первым.

Твердые плоды – яблоки, груши, айва – важно толково измельчить: оптимальный выход сока (60–70 % от веса исходных плодов для сочных сортов яблок) достигается при размере кусочков 3–5 мм. Тут в дело идут различные шинковки, овощерезки, мясорубки с крупными отверстиями в решетке. Если яблок действительно много, измельчение превращается в проблему. Умельцы ухитряются использовать для переработки урожая на сок даже стиральные машины с центрифугой (см. журнал „Наука и жизнь” № 9 за 1981 г.).

Соки, предназначенные для хранения, нет нужды нагревать до кипения – достаточна пастеризация при 80–85 °С в течение 15 мин. Если нагреть сок в кастрюле до 90–95 °С, т. е. почти до кипения, и сразу разлить в горячие бутылки, можно обойтись и без пастеризации. Кстати, серьезный, а для многих может быть и решающий аргумент в пользу заготовки фруктов и ягод хотя бы частично в виде соков – относительная простота решения проблемы тары. Ведь почти все несладкие фруктовые консервы приходится закатывать, а резерв банок и крышек редко бывает неограничен. Соки же можно фасовать в бутылки и, что самое главное, в нестандартные, в том числе из-под импортного шампанского.

Несколько слов о пользе смешивания соков или, говоря профессиональным языком виноделов, о пользе *купажирования*. Резонов для этого может оказаться множество. Не стоит консервировать малоокислые соки: они обычно не очень вкусные, да и сохраняются хуже. С другой стороны, сок, например, красной смородины сам по себе слишком кислый, в неразбавленном виде редко кому приходится по вкусу, но в смеси с соком ирги (коринки) – то что надо. Обязательно заготовьте на зиму смесь тыквенного сока с соком красной рябины: вкусно и очень полезно. Некоторые соки, обладающие ярко выраженным вкусом и ароматом, например вишневый, малиновый, или очень кислые, например сок диких яблок, имеет смысл запастись именно для последующего купажирования. Осенью, когда в саду созреет урожай яблок, достаточно будет к 5–6 л яблочного сока даже с посредственным вкусом добавить 1 л вишневого, чтобы получить превосходный ароматный вишнево-яблочный сок. Для этой же цели запасают ярко окрашенные соки – черничный, ежевичный, черносмородиновый. Купажирование можно проводить не только во время консервирования, но и зимой перед употреблением. Был бы достаточный запас!

**СОК ИЗ КРЫЖОВНИКА.** Перебранные и тщательно вымытые ягоды заливают в эмалированной кастрюле кипятком из расчета стакан воды на 1 кг ягод. Кастрюлю ставят на огонь, закрывают крышкой и нагревают, не доводя воду до кипения, пока ягоды не станут мягкими (примерно 10–15 мин). Воду сливают в другую кастрюлю, ягоды измельчают на мясорубке с крупными отверстиями в решетке и помещают массу



в холщовый мешок. Сок отжимают под грузом или просто закручивают мешок руками. К выжимкам добавляют слитую воду, нагревают массу до 80 °С, выдерживают 30 мин и повторно прессуют. Объединенный сок разливают в пропаренные бутылки, закрывают надежными пробками и пастеризуют 30 мин при 75 °С. В старину в бутылки с крыжовенным соком добавляли лимонную цедру и получившийся ароматный сок использовали вместо лимонного.

**СОК ИЗ БЕЛОЙ И КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ.** Кисти спелых ягод моют, кладут в дуршлаг и опускают на 3–4 сек в кипящую воду. Из размяченных ягод выжимают сок, помещая их небольшими порциями в капроновый мешочек. Сок, предназначенный для приготовления маринадов и для купаживания, разливают в банки без нагревания и сохраняют до осени в холодильнике.

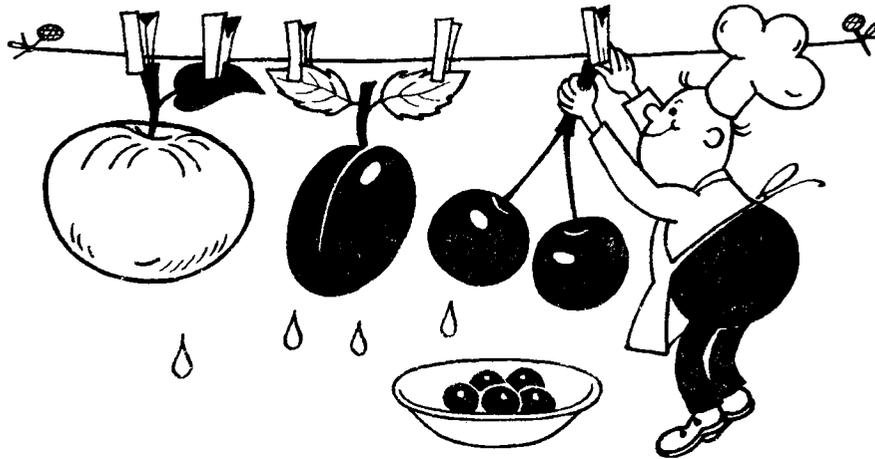
**СОК ИЗ КРАСНОЙ РЯБИНЫ.** Ягоды лесной рябины имеют очень прочные клеточные стенки, и поэтому для лучшего отделения сока их нагревают до 100 °С. Промытые и отделенные от веточек ягоды насыпают в большую эмалированную кастрюлю и заливают крутым кипятком, чтобы вода немного не доходила до верхнего слоя ягод. Воду доводят до кипения и кипятят 3 мин, после чего перемешивают, накрывают кастрюлю крышкой и охлаждают. Сок отжимают как обычно с помощью холщового мешка, затем нагревают до 85 °С, разливают по бутылкам и укупоривают.

В годы, когда лесная рябина даст хороший урожай, имеет смысл заготовить побольше такого сока. Зимой его используют как витаминный концентрат, добавляя в различные напитки. Любителям легкой горчинки очень нравятся яблоки, маринованные в соке лесной рябины.

**ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК И ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО.** Спелую облепиху перебирают, моют и отжимают сок с мякотью с помощью соковыжималки. Сок в широкогорлой стеклянной банке после выдержки в течение 1–2 дней в холодильнике расслаивается. Верхний густой слой мякоти, обогащенный маслом, отделяют. Нижний прозрачный слой разливают по бутылкам и пастеризуют при 85 °С 15 мин. На каждый литр мякоти добавляют 1,2 л растительного масла, лучше оливкового, но можно и подсолнечного рафинированного. Смесь нагревают на водяной бане до 60 °С и переливают в ополоснутый кипятком широкогорлый термос. Через сутки, в течение которых термос несколько раз встряхивают, верхний слой оранжевого масла осторожно отделяют. Для получения более концентрированного экстракта это масло смешивают с новой порцией мякоти и процесс повторяют. Мякоть, оставшуюся после отделения масла, используют в пищу.

В облепиховом масле, полученном экстракцией из мякоти, содержится некоторое количество органических кислот. Более чистый продукт получается при экстракции маслом сухого жома. В этом способе остатки после отделения сока рассыпают тонким слоем на листах фанеры и сушат на воздухе в тени, время от времени перемешивая и разделяя слипшиеся кусочки. Совершенно сухой жом пропускают для лучшего измельчения через мясорубку, наполняют им широкогорлый термос (не уплотняя) и заливают нагретым до 70 °С рафинированным растительным маслом. Через сутки оранжево-красный масляный настой сливают и экстрагируют им новую порцию сухого жома. Жом после экстракции заливают в стеклянной банке свежим маслом для получения витаминизированного масла. Через несколько дней настаивания такое масло можно использовать в пищу.

Получающееся по обоим способам облепиховое масло нестерильно. Им можно пользоваться с разрешения врача при легких кожных заболеваниях, ожогах, обморожениях без открытых ран. Для стерилизации масло достаточно нагреть в бутылке на водяной бане при кипении в течение 15 мин. Кипятить облепиховое масло на открытом огне нельзя, так как оно теряет при этом свои лечебные качества. Не рекомендуется также смешивать масло, полученное по первому и второму способам.



### СУШКА ЯГОД И ФРУКТОВ

До сих пор сушка как способ заготовки впрок ягод и фруктов почему-то не пользовалась той популярностью, которой она заслуживает. Наверное, варить варенье проще и привычнее. Но раз уж мы ведем разговор о заготовках без сахара, то следовало бы признать, что по простоте и удобству сушка может оказаться куда привлекательнее прочих путей пополнения домашних съестных припасов. Освоение несложной технологии сушки позволяет надолго избавиться от мнѳржества проблем. Упрощается проблема поиска тары — для хранения сухофруктов не нужны стеклянные банки и крышки для закатывания. Облегчается (в прямом смысле этого слова!) проблема доставки заготовок с дачи в город. Наконец, кардинально решается проблема разнообразия в питании — ведь сушеные ягоды и фрукты можно и должно употреблять не только в виде компота.

Поскольку в средней полосе рассчитывать на устойчивую солнечную погоду не приходится, сушку на солнце используем лишь как вспомогательный способ — по случаю. Поэтому за основу возьмем сушку в печи или в духовке. Важно, чтобы теплый воздух обтекал плоды со всех сторон, а для этого подготовленное сырье рассыпают в один слой на решетках. Листы для сушки можно делать из жести или фанеры, но тогда весьма желательно пробить или просверлить в них побольше мелких отверстий. Для удобства по краям фанерных листов прибавляют бортики из деревянных реек. Очень практичны сита, плетеные из ивовых прутьев. При сушке ягод целыми гроздьями или кистями (рябина, барбарис, черемуха, калина) можно пользоваться обычными противнями. Нарезанные ломтиками яблоки, груши, половинки абрикосов иногда сушат как грибы, нанизывая на шпалат или прочную нить. Гирлянды удобно натянуть на деревянные рамки с вбитыми гвоздями или

повесить их над печью. Полувысушенные плоды, не снимая со шпагата, размещают на противнях и досушивают в духовке. Плоды шиповника в гирляндах под потолком хорошо высыхают и безо всякого досушивания.

Основной принцип при сушке любого сырья: вначале подвяливание при самом шадящем режиме (40–50 °С) и лишь по мере досушивания повышение температуры до 60–70 °С. Нежные ягоды – чернику, малину, лесную землянику вначале слегка подвяливают в тени под навесом или в помещении, а затем сушат в духовке при постепенном повышении температуры с 40 до 50–60 °С. Если сушку ведут в духовке газовой плиты, дверца должна быть непременно открыта, иначе плоды могут „запариться”. Не надо стремиться получить готовый продукт за один прием. Гораздо удобнее после 2–4-часовой обработки теплом оставить сырье на воздухе на 10–12 ч или на ночь, а затем повторить процедуру еще один или два раза. Хорошо высушенные плоды должны быть эластичными и не выделять сока при надавливании.

**СУШЕНЫЙ КРЫЖОВНИК.** Для сушки выбирают сорта с мелкими сладкими ягодами, незрелые и перезрелые ягоды удаляют. Если крыжовник насыпан на решетку в один слой, то при температуре 50–60 °С в духовом шкафу для сушки бывает достаточно 9–10 ч. При необходимости на следующий день их можно досушить в течение еще 2–3 ч. При сжатии в руке готовые ягоды должны слипаться, но не пачкать соком. После сушки ягоды сыпают в картонные коробки или ящики на 4–5 дней, перемешивая ежедневно по два раза для более равномерного распределения остаточной влажности.

Зимой сушеный крыжовник после предварительного размачивания добавляют в запеканки, пудинги, из него делают начинку для пирогов, варят компоты и просто едят с чаем. Пикантный гарнир к мясным блюдам – тушеная капуста с крыжовником.

**СУШЕНЫЙ БАРБАРИС** – весьма желательный компонент узбекского плова. На Кавказе сушеные ягоды размалывают в порошок (можно в мясорубке) и используют как подкисляющую приправу к различным блюдам. В кистях после подвяливания в духовке при 40–50 °С барбарис легко досушивается на воздухе.

**СУШЕНЫЕ ЯБЛОКИ.** Яблоки с летним сроком созревания можно заготавливать на зиму в сушеном виде в больших количествах. Одного солнечного дня достаточно, чтобы нарезанные на ломтики толщиной не менее 5–6 мм и разложенные тонким слоем на листах фанеры или на крыше яблоки подвялились и стали упругими. Если планируется досушивать яблоки на солнце и на следующий день, то на ночь их надо накрыть пленкой или внести в дом. Но можно организовать досушивание над угольями с задымлением. Для этого надо иметь металлическую сетку достаточного размера. Годится панцирная сетка от кровати. Ее закрепляют „корытцем” вверх на кольцах на высоте 60–70 см над прогоревшим костром. Красные угли равномерно распределяют под сеткой. Для образования дыма на угли понемногу подбрасывают растительные отходы от фруктовых деревьев и кустов (листья, мелкие веточки), не допуская образования пламени. Яблоки периодически перемешивают руками, следя, чтобы они не перегревались. Знатоки утверждают, что окуривание яблок при сушке не только придает им особый аромат, но и предохраняет от личинок моли при хранении.

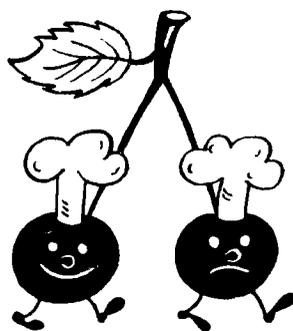
Зимние сорта яблок, и в первую очередь Антоновку, сушат в квартире у батарей парового отопления, когда начинается отопительный сезон.

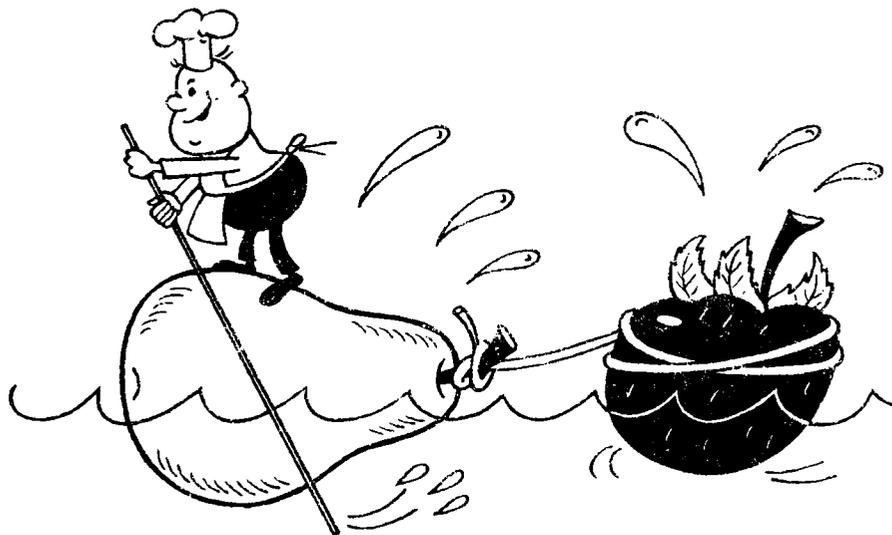
**СУШЕНАЯ СЛИВА, АЛЫЧА, ВИШНЯ.** Для ускорения сушки подготовленные плоды погружают на 10 сек в 0,5 %-й раствор пищевой соды, доведенный до кипения, после чего сразу промывают холодной водой. При такой обработке в плотной коже образуется множество мельчайших пор, через которые легче удаляется влага. При сушке в печи или духовом шкафу равномерно просушенный продукт из мясистых плодов получается, если процесс проводить в три приема по несколько часов с промежуточной выдержкой в 10–12 ч. Косточки удобнее удалять из слегка подвяленных плодов. Если вишня будет использоваться для изготовления настойки, косточки лучше оставить; для использования вместо изюма, напротив, годится только сушеная вишня без косточек.

**СУШЕНЫЕ ЯГОДНЫЕ ВЫЖИМКИ.** При получении ягодных соков в качестве отходов остаются выжимки. В лучшем случае их используют для приготовления киселей, морсов. Выжимки из наиболее ценных ягод после однократного отделения сока имеет смысл высушить. Для этого их рассыпают тонким слоем на противнях и сушат при периодическом перемешивании в том же режиме, что и ягоды. Время сушки, естественно, гораздо меньше. Хранят готовый продукт в стеклянных банках с плотными крышками в виде порошка, пропустив его предварительно через мясорубку.

Оригинальные коврижки получаются при добавлении в тесто порошка из выжимок черноплодной рябины. Им же можно заменять порошок какао при изготовлении кексов. Порошки из выжимок черной смородины и калины используют в смесях для заваривания витаминного чая. Порошком из выжимок калины заменяют 10 % пшеничной муки высшего сорта и 10 % сахара в рецептуре песочного печенья. Готовое печенье отличается особой рассыпчатостью, приятной розовой окраской и своеобразным вкусом.

**СУШЕНЫЕ ЛЕПЕШКИ ИЗ АЛЫЧИ.** Сперва из алычи готовят повидло без добавления сахара, для чего ее тушат, удаляют косточки и кожицу и протирают через сито. Протертую массу уваривают в эмалированном тазу при постоянном помешивании до загустения. В Закавказье алычевую массу намазывают на доски и сушат на солнце. Жители более северных районов быстрее и проще могут добиться желаемого с помощью духовки. Повидло намазывают на разделочную доску или на лист смазанного растительным маслом пергамента слоем примерно 5 мм. Температура сушки – 60–70 °С. Готовый продукт при надавливании пальцем должен быть упругим и совсем не липким. Хранят лепешки переслаивая пергаментом или целлофановой пленкой.





### КОНСЕРВИРОВАНИЕ БЕЗ НАГРЕВАНИЯ

Один из эффективных и любимых в народе способов заготовки впрок некоторых плодов и ягод — *мочение*. Как и при квашении капусты, при мочении происходит молочнокислое брожение, в результате в растворе и в плодах накапливается молочная кислота. Она не только придает продукту своеобразный вкус, за который мы так любим моченые яблочки, но и является отличным консервантом. Чтобы при мочении происходило именно молочнокислое брожение, а не какое-нибудь другое, обязательно используют специально приготовленную закваску (сусло). Первые несколько дней заквашивание должно идти в теплом месте. Но какими бы аппетитными ни казались яблочки, от дегустации на этой стадии лучше воздержаться — для окончательного созревания продукт еще необходимо выдержать месяц, а то и дольше в прохладном месте.

Теоретически мочить или квасить можно любые фрукты и овощи, но одни при этом становятся слишком кислыми, аромат и вкус других оставляет желать лучшего. Поэтому даже яблоки — классический объект мочения — пригодны далеко не всякие, а лишь определенных сортов. Помимо яблок мочат груши, арбузы и некоторые лесные ягоды, например бруснику, морошку. Для мочения ягод закваска не нужна.

К сожалению, молочная кислота плохо предохраняет моченые продукты от плесени. Обычно под деревянный кружок с гнетом кладут чистую ткань. В случае образования плесени ее легко удалить вместе с тканью. Хорошо спасает от плесени такой старинный способ: на верхний слой солемы или листьев, который покрывает яблоки, насыпают мелко наструганный корень хрена.

К числу распространенных консервантов относится и поваренная соль, но, увы, только в виде крепких рассолов. Фрукты и ягоды — не селедка, и в соленом виде воспринимаются как экзотика, хотя иногда вполне уместная.

Наконец, простейший способ заготовки фруктов и ягод — замораживание. Но поскольку ледники для большинства представляют собой недостижимую роскошь, а возможности домашнего холодильника ограничены, мы не будем развивать здесь эту тему. Впрочем, особо ценные заготовки в небольших количествах, не слишком долго можно сохранить и в холодильнике, тем более, что особого умения при этом не требуется.

**МОЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ.** Для мочения пригодны позднелетние и зимние сорта с плотной мякотью и кисло-сладким вкусом. Лучшими сортами считаются Антоновка обыкновенная, Пепин шафранный, Ренет Семиреченский, Анис и некоторые другие. Яблоки можно мочить в бочках, кадках, широкогорлых стеклянных банках, в эмалированных ведрах или эмалированных баках. Одинаковые по величине зрелые яблоки укладывают в тару слоями веточками кверху, перестилая каждый ряд ржаной соломой или листьями черной смородины и вишни. Сусло для заливки яблок готовится следующим образом. 150 г ржаной муки, или 100 г сухого кваса, или 150 г сухих ржаных сухарей размешивают с 0,5 л кипяченой воды, заливают 2 л кипятка и накрывают крышкой. Остывшее сусло процеживают через двойной слой марли, добавляют по 2 столовые ложки сухой горчицы и соли и разбавляют водой до 10 л. Залитые суслем яблоки накрывают чистой тканью и деревянным кружком с гнетом. В первые дни яблоки впитывают много воды, поэтому по мере понижения уровня суслу в тару доливают холодную кипяченую воду. Процесс брожения при комнатной температуре продолжается 8–10 дней, по прошествии которых кадку с яблоками переносят в прохладное место. Примерно через месяц яблоки пора пробовать.

**МОЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ В СУСЛЕ ИЗ ТЫКВЫ.** Этот способ отличается только составом суслу, все остальные операции проводят как обычно.

Самую спелую желтую тыкву очищают от корки и семян, мякоть нарезают кубиками и наполняют ею большую эмалированную кастрюлю. Тыкву заливают холодной водой и варят на небольшом огне до полного размягчения. Деревянной толкушкой разминают тыкву в однородную кашу и разбавляют равным количеством холодной кипяченой воды. На каждые 10 л суслу добавляют 2 столовые ложки соли и заливают им подготовленные яблоки.

**МОЧЕННЫЕ ГРУШИ.** Мелкие или средних размеров плотные груши моют и укладывают кверху плодоножками в кадку, эмалированное ведро или в большую стеклянную широкогорлую банку. Ряды груш перекладывают листом черной смородины, а если есть возможность, то и ржаной соломой. Заливают груши холодной кипяченой водой, на каждые 10 л которой добавлено 10 чайных ложек простокваши, 2 столовые ложки соли и 1 столовая ложка сухой горчицы. Можно заливать груши и ржаным суслем, как и при мочении яблок. Сверху груши накрывают плотным, затем деревянным кружком, на который кладут гнет. В первую неделю по мере необходимости ежедневно доливают холодную кипяченую воду, если первоначальный уровень раствора будет понижаться. Через 10 дней кадку помещают в подвал или другое прохладное место. Через месяц груши готовы к употреблению.

По этому же рецепту можно приготовить груши, моченные с брусникой. На каждые 10 кг груш берут 1,5–2 кг брусники.

**МОЧЕНАЯ БРУСНИКА.** Перебранные ягоды моют, пересыпают в банки или бутылки и заливают холодной кипяченой водой. Через 2–3 дня воду сливают и ягоды снова заливают свежей охлажденной кипяченой подсоленной водой (1/3 чайной ложки соли на литр). Банки и бутылки герметично закрывают и ставят на хранение в прохладное место.

**МОРОШКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ.** Ягоды морошки, залитые морошковым соком в трех- или пятилитровых банках, долго сохраняются в свежем виде даже при комнатной температуре. Через месяц или даже через два месяца начинается молочнокислое брожение. После его завершения получается очень вкусная моченая морошка, которая может храниться в прохладном месте до весны уже без изменений.

**СВЕЖАЯ ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА В БУТЫЛКАХ.** В сухую солнечную погоду предназначенные для сбора ягоды обмывают из лейки чистой водой и дают им обсохнуть. Собирают ягоды стерильными руками, для чего тщательно протирают их слабым раствором марганцовки, в заранее подготовленные сухие стерильные бутылки. Для стерилизации бутылок их трижды ополаскивают кипятком и затем сушат на солнце. Поврежденные или допнувшие ягоды в бутылки класть нельзя. Бутылки заполняют до самого верха, постукивая по ним ладонями для уплотнения ягод, затыкают стерильными пробками и заливают пробки сургучом или парафином. Хранят бутылки в горизонтальном положении на нижней полке холодильника. Дольше чем до Нового года сохранять ягоды не стоит. При хранении расходуется содержащийся в ягодах сахара, и они становятся очень кислыми.

**АРБУЗЫ СОЛЕННЫЕ В СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ.** Для засола арбузов используют венгерские пятилитровые банки с широким горлом. Арбузы выбирают зрелые с тонкой коркой и плотной мякотью, диаметром 12–15 см. Их моют, срезают корку сверху и снизу до съедобной части и затем режут кругами толщиной 1,5–2 см. Круги режут на половинки и заполняют ими банку как можно плотнее, располагая дольки плашмя. Две верхние дольки подсовывают под плечики банки так, чтобы они удерживали от всплывания остальные. Затем арбузы заливают рассолом из расчета 40 г соли и 20 мл 90 %-го уксуса на 1 л кипяченой охлажденной воды. Через 2–3 дня доливают банку водой почти до верха, завязывают пергаментом в два слоя и хранят в прохладном месте. Через месяц арбузы готовы к употреблению.



**БАРБАРИС СОЛЕННЫЙ** вполне заменит маслины в мясной или рыбной солянке, украсит мясной салат, придаст особую пикантность жареному или тушеному мясу.

Полностью созревшие ягоды, собранные в конце сентября – в октябре, моют, снимают с кистей, засыпают в стеклянные банки, можно с добавлением лаврового листа, и заливают крепким рассолом (180–200 г соли растворяют при кипении в 1 л воды и затем охлаждают). Чтобы предохранить заготовку от плесени, полезно воспользоваться следующим приемом: чуть теплый рассол наливают в банку до самых краев и закрывают ошпаренной полиэтиленовой крышкой для герметичной укупорки, выдавливая часть жидкости. При охлаждении содержимого банки до комнатной температуры крышка должна слегка прогнуться, но не пропустить внутрь воздух.

**ПРИПРАВА К МЯСНЫМ БЛЮДАМ ИЗ НЕДОЗРЕЛОГО КРЫЖОВНИКА.** Вымытые зеленые ягоды крыжовника (1 кг), зелень укропа (200 г) и очищенные зубчики чеснока (300 г) пропускают через мясорубку, добавляют 2 чайные ложки соли и перемешивают. Хранить приправу надо в холодильнике, в закрытых крышками или пергаментной бумагой маленьких стеклянных баночках из-под детского питания или из-под майонеза.

Поскольку урожай ярового чеснока в Нечерноземье поспевает только к началу сентября, а незрелый крыжовник бывает в июле, приправу удобно делать из заранее заготовленного крыжовенного пюре.

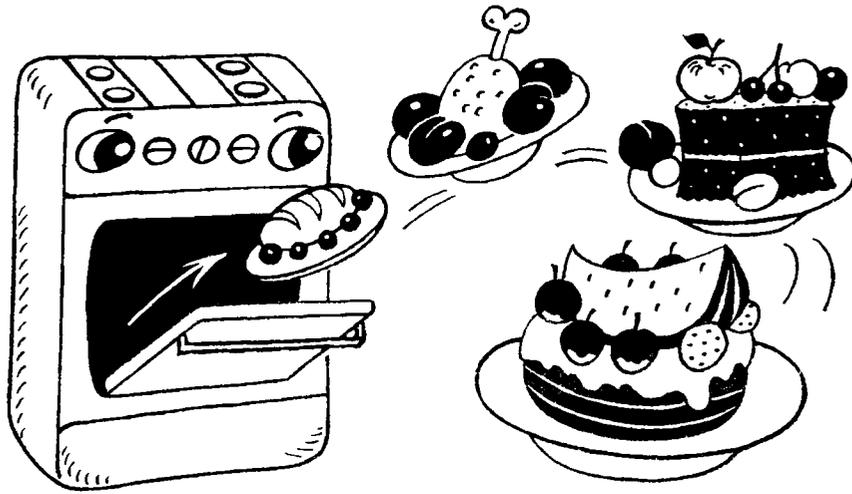
**СЫРОЕ БРУСНИЧНОЕ ПЮРЕ.** Чистую перебранную бруснику разминают деревянной толкушкой в эмалированной миске. На каждый литр полученного пюре можно добавить 0,5 л целых ягод. Массу аккуратно перемешивают и раскладывают по чистым стеклянным банкам вместимостью 0,5–1 л, тщательно удаляя воздушные пузыри. Банки закатывают без стерилизации жестявыми крышками, положив в каждую крышку смоченный спиртом или водкой кружок фильтровальной бумаги. Пюре хорошо хранится до весны даже вне холодильника.

**ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС.** Для приготовления уксуса пригодны зрелые нестандартные яблоки, в том числе сбитые ветром, поклеванные птицами, треснувшие, но лучше сладких сортов. Чем слаще яблоки, тем более крепким получается уксус. Ориентировочно можно считать, что готовый продукт содержит около 3 % уксусной кислоты, плюс органические кислоты из самих яблок. Можно использовать кожуру, вырезанные сердцевинки яблок, а также остатки после выжимки сока. Обязательно удалению подлежат лишь гнилые или червивые части.

Подготовленное яблочное сырье измельчают на крупной терке, с помощью миксера или овощерезки. Получившуюся кашу заливают равным объемом теплой воды. На каждые два ведра массы добавляют 100 г прессованных дрожжей, перемешивают и оставляют для брожения в прикрытом чистой тряпкой бочонке или эмалированной бачке в помещении с температурой 20–25 °С, но не на свету. Можно обойтись и без дрожжей – брожение все равно начнется через несколько дней, хотя и будет не таким бурным. В течение 10 дней массу ежедневно перемешивают, затем процеживают через двойной слой марли или холстину и отжимают. При необходимости сок еще раз процеживают и оставляют в прикрытом марлей сосуде для дображивания. Уксус будет готов, когда жидкость перестанет бродить и осадок осядет на дно, на что уходит в общей сложности 4–6 недель.

Готовый уксус фильтруют через тройной слой марли, разливают в бутылки, плотно закрывают пробками и хранят в прохладном месте. При желании в уксус можно добавить пряностей – семян укропа, тмина, кориандр, листья эстрагона, хотя и без пряностей яблочный уксус великолепен. Он пригоден для приготовления домашних маринадов, заправки салатов, добавления в пищу без дополнительного разбавления. Стоит ли говорить, что по вкусовым достоинствам домашний яблочный уксус намного превосходит покупной столовый. Широко известны переводы книги американского врача Д. С. Джарвиса, описавшего свой богатый опыт излечения яблочным уксусом самых различных заболеваний. Аналогично уксус можно приготовить и из других сладких плодов – груши, крыжовника, а также из любого забродившего варенья.





#### КАК РАСПОРЯДИТЬСЯ ЗАГОТОВЛЕННЫМ БОГАТСТВОМ

Итак, главная наша цель достигнута – урожай ягод и фруктов надежно сохранен, запасен на зиму, причем сахар, как и было обещано, для этого не потребовался. Те, кто не намерен вовсе отказываться от сладкого, не откажут себе в удовольствии подслащивать любые несладкие консервы непосредственно перед употреблением – сахара для этого потребует-ся гораздо меньше, чем пошло бы на варку варенья. Но, право же, любые Ваши заготовки окажутся совсем не лишними в Вашем меню в любых количествах и в любых блюдах, вовсе не обязательно сладких.

**МЯСО С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ.** Опытные хозяйки на собственном опыте знают, что любые органические кислоты (уксусная, лимонная, молочная, винная, аскорбиновая) делают мясо более мягким и нежным. Поэтому грубую говядину, мясо старых животных, дичь перед приготовлением держат в кислых растворах. Иногда маринуют и нежное мясо, даже мясо молодого барашка, чтобы получить ни с чем не сравнимый вкус шашлыка. Впрочем, маринование требует неторопливости и обстоятельности: в зависимости от качества и назначения мясо вымачивают от нескольких часов до нескольких дней. Поэтому-то при любой возможности знающие повара стремятся объединить процессы тепловой обработки и обработки кислотами. Конечно, при тушении мяса обливаться его уксусом не стоит, а вот кислоты ягод и фруктов будут здесь вполне уместны.

Некоторые рецепты наиболее изысканных мясных и рыбных блюд предписывают в процессе тушения добавлять сухое вино. Своим происхождением такие рецепты обязаны Франции и другим благодатным странам, где ординарное вино доступнее и дешевле минеральной воды. К счастью, вино в данном конкретном случае вполне можно заменить кислыми ягодными или фруктовыми соками абсолютно безо всякого ущерба для конечного результата. (Во всех иных случаях, как мы имели

возможность убедиться, любые попытки замены вина наивны и бесплодны.) Если в рецепте рекомендуется белое вино, вместо него в кушанье вливают равный объем кислого яблочного или крыжовенного сока, красное вино заменяют соком красной смородины, красной рябины или разбавленным в два раза соком черноплодной рябины.

При наличии достаточного запаса соков их рекомендуется использовать при тушении мяса и в тех случаях, когда рецепт скромно умалчивает о вине. Для этих же целей годятся и фруктовые пюре. Тонкий аромат и приятную кислинку придает первым и вторым блюдам пюре из айвы. Его используют как приправу при изготовлении многих национальных блюд, например супа из баранины (бозбаш шушинский), мяса с айвой (плов гогрит). Пюре из слив или алычи добавляют в гороховый суп, суп куриный с рисом, польский бигос.

Особое место в палитре повара занимают сушеные порошки из кислых ягод. Сушеный барбарис в порошке (сумах) стоило бы рекомендовать к употреблению в любых мясных блюдах. Его добавляют в соусы, благодаря ему даже жесткое мясо при тушении становится вкусным и нежным, им же посыпают сверху готовое кушанье при подаче на стол. Заменить сумах можно сушеными выжимками клюквы, порошком из сушеной красной рябины.

**КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА, ТУШЕНАЯ С СУХОФРУКТАМИ.** Одну курицу или половину индейки нарезают на куски, обваливают в муке и обжаривают на птичьем жире до образования коричневой корочки. На этом же жире подрумянивают нашинкованную головку лука. Все перекладывают в кастрюлю, добавляют 2 стакана воды, 4 столовые ложки яблочного или сливового пюре, солят, перчат и доводят до кипения. Затем добавляют 300 г нарезанных соломкой сухофруктов (яблоко, слив, кураги, груш, крыжовника и т. п.) и тушат на слабом огне под крышкой. Перед подачей на стол добавляют 4 столовые ложки сметаны.

**ОТВАРНАЯ СВИНИНА С ФРУКТАМИ.** В продолговатом куске свинины без костей (1 кг) делают продольный разрез, насыпают туда соли, перца, тертого мускатного ореха и кладут ровный слой очищенного от косточек чернослива, кураги, сушеных яблок, изюма и любых других сухофруктов, всего 100–150 г. Формуют мясо в виде рулета, перевязывают ниткой и кладут в холодную несоленую воду. Доводят до кипения, снимают пену и варят примерно 2 ч. Через час кипения воду подсаливают. Мясу дают остыть в бульоне, затем вынимают и кладут под гнет. Едят отварную свинину в холодном виде, нарезав на тонкие ломтики.

**БИГОС С СУХОФРУКТАМИ.** Настоящая жемчужина старопольской кухни, бигос равно уместен и для украшения самого изысканного праздничного стола, и как сытное и неприедающееся повседневное кушанье. Трудно найти в мировой кухне блюдо, которое давало бы такой простор для кулинарной фантазии.

Мясной ассортимент для праздничного бигоса обычно включает 6–7 наименований, но поскольку сейчас редко в каком холодильнике удастся обнаружить такое изобилие, предлагаем обойтись одним-двумя видами мяса или птицы. Праздничность блюду постараемся придать разнообразием фруктовых добавок. Мясо можно сочетать в бигосе в любых вариантах. Жирная курица, гусь или утка вполне может соседствовать с мясной свининой или с обжаренной вареной колбасой.

В соответствии со старопольскими традициями на 1 кг мясных продуктов берется от 1 до 1,5 кг капусты. Бигос с сухофруктами делается из другого расчета: 0,5 кг мясных продуктов, не считая жира, 300 г сухофруктов, 1,5 кг капусты, 3–4 луковицы, 2–3 среднего размера морковки. Можно делать бигос только из квашеной капусты, еще лучше смешать поровну квашеную и тонко нашинкованную свежую.

Капусту кладут в большую эмалированную кастрюлю, алюминиевая посуда непригодна. Нарезанное некрупными кусками сырое мясо или разделанную птицу перед тем, как положить в кастрюлю, необходимо хорошенько обжарить на сковороде. Перед этим на сковороде растапливают не меньше 100 г свиного жира

до образования шкварок. Вареную колбасу, нарезанную кубиками, также обжаривают, добываясь хрустящей румяной корочки. Мелко нарезанные репчатый лук и морковь, напротив, подрумянивают лишь слегка. В набор сухофруктов для праздничного бигоса должны входить кислые и кисло-сладкие фрукты и ягоды. Чернослив освобождают от косточек и нарезают соломкой. Из сушеных ягод очень украсят кушанье красная рябина, барбарис, вишня без косточек, крыжовник. Нелишними будут сушеные яблоки, груши, немного изюма. Вместо сухофруктов можно использовать и консервированные без сахара фрукты, в том числе и в виде пюре, несладкого повидла, но их следует класть больше. К весьма рекомендуемым приправам относится томатная паста – 2 столовые ложки. Обязательного набора пряностей для бигоса не существует, уместны будут тмин, лавровый лист, семена укропа, кориандр. Соль и красный перец кладут по вкусу.

После закладки всех компонентов в кастрюлю доливают воды, чтобы капуста была почти покрыта, и тушат на слабом огне не менее 1,5 ч. Бигос склонен пригорать ко дну кастрюли, поэтому его надо часто перемешивать. В конце тушения в кастрюлю вливают 1/2 стакана сухого виноградного вина или любого кислого сока. Бигос должен быть сочным, но не жидким.

Наконец, необходимо сказать об одной особенности бигоса, которая, несомненно, будет по достоинству оценена хозяйками: это блюдо не обязательно готовить непосредственно перед трапезой – от разогревания вкус его только выигрывает. Говорят, что самый вкусный, полностью созревший бигос бывает после третьего разогревания.

**СОУС ИЗ СМОРОДИНЫ, ВИШНИ, БРУСНИКИ ИЛИ КРЫЖОВНИКА.** Расплавливают 2 столовые ложки маргарина, подрумянивают в нем 2 столовые ложки муки, доливают полтора стакана мясного бульона или воды и столько же ягодного пюре, солят и варят 10 мин. Перед подачей к мясным блюдам соус заправляют зеленью петрушки.

**КЕТЧУП С ФРУКТОВЫМ ПЮРЕ.** Кетчуп заготавливают на весь год осенью, когда появляется необходимость переработки большого количества перезрелых помидоров. Их моют, тщательно перебирают, удаляя недоброкачественные и покрытые плесенью, режут и варят в кастрюле примерно 10 мин. Полученную кашеобразную массу протирают деревянной ложкой через дуршлаг. В томатный сок добавляют заранее заготовленное пюре из яблок, слив или – самый изысканный вариант – из айвы. Пюре выполняет две функции: придает соусу характерный вкус и служит для загущения томатного сока. Количество добавляемого пюре зависит от имеющихся в наличии запасов и индивидуального вкуса. Ориентировочно густого яблочного пюре можно взять в два-три раза меньше, чем получилось томатного сока.

Сливовое и айвовое пюре, как более дефицитное, используют экономнее. Разумеется, при отсутствии заготовленного пюре можно просто натереть в сок соответствующее количество свежих яблок или айвы. Далее соус нагревают до кипения, варят минут 5 при перемешивании, добавляют растертый чеснок (от 3–4 зубчиков до 100 г на литр кетчупа), мелко натертые белые корешки (петрушку, сельдерей), молотые сухие пряности по вкусу (красный и черный перец, хмели-сунели и др.) и соль (20–25 г на литр). Горячий соус расфасовывают по ошпаренным кипятком бутылкам, наливают в каждую тонкий слой растительного масла и затыкают пробками.



Инструкции по применению кетчупа, очевидно, излишни. Стоит только заметить, что по универсальности он заведомо превосходит все прочие соусы, не исключая и всеми любимый майонез. Особое достоинство кетчупа – способность облагородить любое, даже не очень удавшееся блюдо.

**ПЕРЕЦ В ТОМАТНО-ЯБЛОЧНОМ ПЮРЕ (ЛЕЧО).** Плоды сладкого перца зеленого, желтого или красного цвета моют, вырезают из них плодоножки, отделяют семена и нарезают вдоль на 6–8 частей. Подготовленные дольки опускают в кастрюлю с кипящей томатной заливкой и после вторичного закипания массы в горячем виде раскладывают ее в предварительно нагретые банки и сразу же закатывают.

На каждый 1 кг перца готовят примерно 1,2 л томатно-яблочной заливки, для чего к 1 л томатного сока добавляют 0,2 л яблочного пюре, натертую на мелкой терке луковицу средних размеров, растертые 10–15 зубчиков чеснока, соль и красный молотый перец по вкусу.

**МАЙОНЕЗЫ С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ.** В обычный майонез для придания оригинального вкуса добавляют до 25 % яблочного, сливового или айвового пюре и тщательно перемешивают. К отварной рыбе и к жареной свинине подают соус, приготовленный смешиванием 200 г майонеза, 2 столовых ложек яблочного пюре и 2 столовых ложек тертого хрена. Для заправки рыбных блюд можно подать соус, в рецептуру которого входит 350 г консервированного яблочного пюре, 350 г тертого хрена, 150 г сметаны и 150 г майонеза.

Если майонеза в холодильнике почему-либо не оказалось, его очень легко приготовить самостоятельно из желтков и растительного масла, заменив положенный по рецепту уксус самым кислым из имеющихся в запасе соков – из кислого крыжовника, белой или красной смородины, из японской айвы (хеномелеса).

Наконец, из яиц и сметаны можно приготовить соус, который во всех случаях с успехом заменяет майонез. Взбивают 4 яйца (белки и желтки вместе) с 2 чайными ложками готовой горчицы и при энергичном перемешивании вливают в смесь 350 мл любого кислого сока, нагретого предварительно до кипения. Затем добавляют в смесь 350 мл сметаны и чайную ложку соли. Миску со смесью ставят на водяную баню и, не прекращая взбивать, нагревают воду до кипения. Далее убирают нагрев и, пока смесь еще горячая, вбивают в нее 100 г сливочного масла, после чего охлаждают и еще раз хорошенько взбивают.

**ПОРОШКИ ИЗ СУХИХ ЯГОД И ФРУКТОВ.** Как показывают эксперименты, при заваривании измельченных сухих плодов шиповника (100 г) в термосе со стеклянной колбой максимальное содержание витамина С в растворе достигается через 6–9 ч. При использовании в тех же условиях цельных сухих плодов максимальное извлечение витамина наблюдается лишь через 1,5 суток. Хотя для других ягод и плодов данные, естественно, различаются, но ясно, что для приготовления витаминных чаев сушеные ягоды есть резон размолоть. Легче всего это сделать с помощью мясорубки. Некоторые ягоды хорошо размалываются в ручной кофейной мельнице. Порошки сухих плодов шиповника, лесной и черноплодной рябины, черной смородины, малины и других ягод хранят по отдельности в плотно закрывающихся стеклянных банках. Перед заваркой чая их смешивают между собой с добавлением сушеных листьев земляники, малины, ежевики, зверобоя и ароматных трав.

Сухие порошки используют не только для заварки чая. Высушенные и размолотые плоды боярышника издавна служили добавкой к тесту, придавая ему приятный фруктовый привкус. Из черемуховой муки делают необыкновенно вкусную начинку для пирогов. Даже небольшая добавка к песочному тесту порошка сухой малины способна придать тонкий характерный аромат печенью и тортам.

Имеет смысл размолоть в порошок и пересохшие яблоки. В таком виде они не только занимают меньше места, но и очень удобны в применении. Порошок добавляют для придания консистенции и вкуса к подливам, соусам, к начинкам для пирожков.

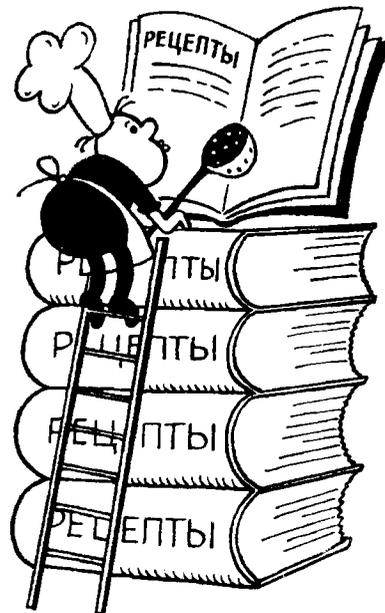
**НАСТОЙКИ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД.** За две недели до праздника вскрывают пол-литровую бутылку водки и отливают из нее половину стакана. (Не правда ли, хорошее начало для рецепта?) Затем насыпают в бутылку столько сухих ягод, чтобы она опять стала полная, и затыкают надежной пробкой. Можно, конечно, и не отливать, а просто перелить всю водку в бутылку большего объема; пропорцию ягод в этом случае соблюдают на глаз. За время настаивания содержимое бутылки несколько раз перемешивают, любовно наблюдая за изменениями оттенка. Снимать пробу до полного завершения процесса категорически не рекомендуется! Перед употреблением настойку аккуратно сливают в графин, при образовании мути фильтруют через фильтровальную бумагу или через не слишком плотный слой ваты. Сроки настаивания, строго говоря, для различных ягод различны, но двух недель хватает в любом случае. Более длительная выдержка только улучшает качество напитка.

Настойки можно делать практически из любых сушеных ягод, но особенно замечательные напитки получаются из вишни, черемухи, малины, ежевики, черной смородины, красной рябины, барбариса, княженики. Для приготовления менее крепких, как раньше говорили „дамских“, напитков смешивают равные объемы настойки с подслащенным прозрачным соком той же ягоды. Хотя самые роскошные результаты получаются при смешивании, например, настойки из черемухи и подслащенным соком вишни или малиновой настойкой со сладким ежевичным соком. Впрочем, сладкие напитки – это совсем другая тема.



## СОДЕРЖАНИЕ

Сахар в плодах и на нашем столе . . . . .	4
Что надо знать о врагах . . . . .	7
Горячее консервирование . . . . .	9
Пюре из ягод и фруктов . . . . .	13
Соки . . . . .	16
Сушка ягод и фруктов . . . . .	19
Консервирование без нагревания . . . . .	22
Как распорядиться заготовленным богатством . . . . .	26



Массово-бытовое издание

**ЗАХАРОВ** Леонид Николаевич

**ЗАГОТОВКИ  
ЯГОД И ФРУКТОВ  
БЕЗ САХАРА**

Редактор *Э. Э. Ярцева*  
Художественный редактор *Д. Д. Некрасова*  
Технический редактор *Э. Е. Маркова*  
Корректоры *Л. С. Александрова, М. З. Басина*  
Оператор *И. Б. Каспарова*

Издание подготовлено к печати с использованием  
наборно-печатающей техники  
в ордена „Знак Почета” издательстве „Химия”

ИБ № 2945

Подписано в печать 13.05.92. Формат бумаги 60 × 88 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,96.  
Усл. кр.-отт. 2,45. Уч.-изд. л. 2,2. Тираж 50 000 экз. Зак. № 306.

Ордена „Знак Почета” издательство „Химия”,  
Санкт-Петербургское отделение  
191186, Санкт-Петербург, Д-186. Невский пр., 28

Государственная типография № 4 г. Санкт-Петербурга  
Министерства печати и информации Российской Федерации  
191126, Санкт-Петербург, Социалистическая ул., 14



Вся наша жизнь состоит из парадоксов. Доступный и дешевый прежде сахар стал вдруг дефицитен и дорог. Хорошо ли это? Безусловно плохо! Но зато теперь вместо варений и джемов, на 2/3 состоящих из бесполезного для организма рафинада, мы будем употреблять больше заготовок из натуральных плодов, естественный вкус которых гармоничен, а польза несомненна. Хорошо ли это? Отлично!

Брошюра поможет всем, кто готов преодолеть сложившиеся стереотипы в питании, кто склонен из неприятностей извлекать пользу, кто хочет не иметь проблем при заготовке впрок урожая ягод и фруктов даже при отсутствии сахара.