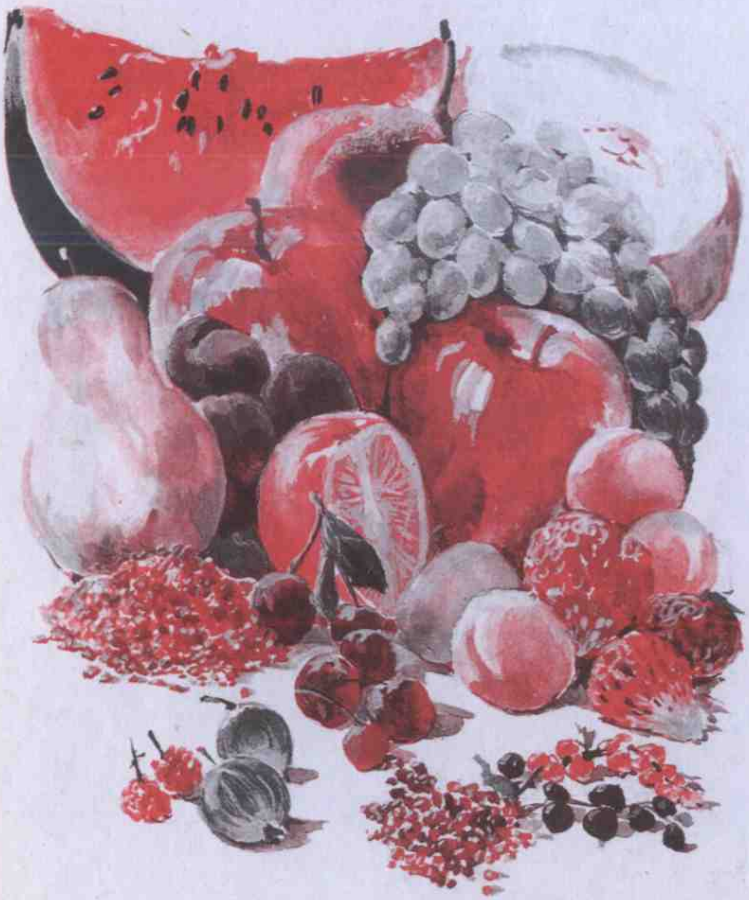
ЗАГОТОВКА ПЛОДОВ

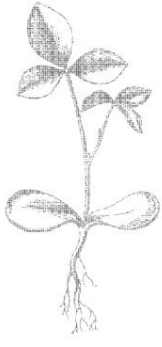
БЕЗ САХАРА



ЗАГОТОВКА ПЛОДОВ

БЕЗ САХАРА

МОСКВА
Фирма «ЮТА-90»
1992



ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Старинный обычай делать домашние заготовки из плодов сада и огорода всегда спасал наш скудный витаминами зимний рацион. Нынче этот обычай оказался под угрозой· дефицит и дороговизна сахара могут погубить замечательную традицию К счастью, существует много способов домашнего консервирования и без сахара. Думается, они придутся как нельзя более кстати сегодня. Приведенные здесь рецепты взяты из книги «Домашнее консервирование», составленной по рекомендации Украинского научно-исследовательского института консервной промышленности и изданной в Киеве в 1964 году, а также из книги «Переработка овощей, плодов и ягод в домашних условиях» (Лениздат, 1965 год).

Составитель **Целевич Г. С.**

ISBN 5—86260—003—5

© Фирма «ЮТА-90», 1992 г.

ТРИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРАВИЛА

Домашним консервированием в наши дни занимаются практически все, поэтому объяснять в подробностях, как это делается, особой нужды нет

Но несколько основных правил домашних заготовок фруктов и овощей напомнить тем не менее необходимо, поскольку пренебрежение ими иногда буквально опасно для жизни.

Первое и наиглавнейшее из них — чистота. Посуда, крышки, сырье для консервирования — все должно быть идеально чисто. Для этого абсолютно целые, без выступов и щербин, стеклянные банки тщательно моют внутри и снаружи теплым раствором соды, промывают холодной проточной водой и переворачивают вверх дном для стекания воды. Затем тару ополаскивают горячей водой и ошпаривают, чтобы уменьшить количество микроорганизмов: банку ставят вверх дном на горловину чайника с кипящей водой на 2—3 минуты. Такая санитарная обработка тары вполне достаточна.

Жестяные крышки моют в теплой воде и на 1 минуту опускают в кипяток с помощью сетки для бланшировки. Укладывают крышки в сетку резинкой вниз. Ошпаренную банку нужно сразу (до наполнения) накрыть стерилизованной крышкой, ошпаренные банки не стоит хранить до наполнения более 30 минут.

Второе правило — тщательность и длительность стерилизации. Стерилизация необходима, чтобы уничтожить микроорганизмы, которые могут в дальнейшем испортить продукты. При нагревании (стерилизации) белки микроорганизмов сворачиваются, и микробы погибают. Разные продукты нагревают при различных температурах Однако, кроме температуры на скорость гибели микроорганизмов при стерилизации влияет и время, в течение которого эта температура поддерживается внутри банки. Чем выше температура стерилизации, тем длительность ее может быть меньше, и наоборот.

Чтобы банки при стерилизации не растрескались, консервы в стеклянной таре нагревают постепенно. Для стерилизации банок с консервами в домашних условиях пригодна любая плоскодонная посуда. Обязательное условие: стеклянные банки не должны стоять непосредственно на дне посуды, стенки стеклянных банок с консервами не должны касаться стенок посуды, в которой их стерилизуют.

Для обеспечения первого условия рекомендуется пользоваться деревянной решеткой высотой 2,5—3 см.

Банки в кастрюле нужно ставить так, чтобы между ними и стенкой кастрюли был зазор 5—10 мм

Уложив в стеклянные банки продукты и залив их соответствующей жидкостью так, чтобы уровень ее был на 2—3 см ниже края, банки накрывают ошпаренными крышками и устанавливают в стерилизационную ванну с водой в один ряд. До загрузки банок в ванну ее предварительно устанавливают на огонь и нагревают на 5—10 градусов выше температуры продукта в банке.

Уровень воды в ванне должен быть на 2,5—3 см ниже верхнего края банок, иначе кипящая вода может попасть внутрь банок. По своим размерам ванна должна быть не очень большой, чтобы сократить время ее нагревания.

Время прогрева ванны при стерилизации всех видов консервов не должна превышать 20—25 минут для пол-литровых банок и 25—30 мин — для литровых и трехлитровых.

Время стерилизации отсчитывается либо с момента закипания воды в ванне, либо после достижения температуры, рекомендуемой для данного вида консервов и определяемой по термометру

Когда нужная температура воды в ванне достигнута, интенсивность нагрева снижают и поддерживают температуру на заданном уровне в течение всего времени стерилизации.

После стерилизации банки немедленно закатывают до полной герметичности, переворачивают вверх дном на сухой стол и оставляют до полного охлаждения При этом происходит дополнительная стерилизация крышки в верхней части горловины банки.

И наконец третье правило — плотная укупорка банок, или герметизация. Только в условиях полной герметичности тары пищевые продукты после стерилизации могут сохраняться длительное время.

Существует два способа герметизации стеклянных банок: механический и вакуумный. Первый получил у нас наибольшее распространение. Это герметизация с помощью жестяных крышек и так называемого закаточного ключа.

Второй способ менее известен ввиду недостатка приспособлений для него: специальных стеклянных банок, стеклянных крышек и специальных скобок для их крепления. Наполненные банки накрывают крышками и до стерилизации на их горло надевают скобы, которые предупреждают срыв крышек с банок. После укладки в банку продукта на торец ее накладывают обработанное резиновое кольцо и крышку, надевают зажимы и устанавливают в ванну для стерилизации.

По мере нагрева воды в ванне нагревается и продукт. При этом происходит выделение различных газов и пара, которые вместе с воздухом увеличивают давление в банках. Давление преодолевает упругость зажима и приподнимает крышку. Таким образом, между банкой и крышкой образуется щель, через которую уходит часть газов.

Когда стерилизация закончена, банки охлаждают. В процессе охлаждения за счет вышедших газов и сконденсировавшегося пара внутри банок создается пониженное давление-вакуум.

Атмосферное давление плотно нажимает на крышки банок, резиновое кольцо сжимается и банки герметично закрываются.

Такой способ герметизации очень удобен, так как не нужны закаточные машинки, а крышки и резиновые кольца можно использовать многократно.

НАТУРАЛЬНЫЕ ФРУКТОВЫЕ КОНСЕРВЫ

Натуральные фруктовые консервы готовят без сахара. Они могут употребляться как готовое блюдо, а могут служить полуфабрикатами при приготовлении компотов или начинок.

Наиболее распространенной и доступной в домашних условиях формой консервирования фруктов являются компоты. Для приготовления натуральных компотов фрукты подготавливаются так же, как и для обычных — с сахаром. Но вместо сахарного сиропа для заливки употребляются плодово-ягодные соки. Лучше всего использовать натуральный сок из кислых сортов яблок, либо сок других плодов в смеси с яблочным. Можно также приготовить компот из плодов в собственном соку. В этом случае подготовленные для консервирования плоды варят 5—10 мин., затем укладывают в банки и добавляют пару ложек воды, но стерилизуют банки с компотом на 5 мин. дольше. Иногда подготовленные фрукты укладывают в банки и заливают кипяченой водой.

Яблоки натуральные. Хороший компот можно приготовить из твердых яблок. Если яблоки переспелые, мягкие, кашеобразные, то компот получится невкусным, а плоды — разваренными. Отобранные яблоки моют, очищают от кожицы ножом из нержавеющей стали, нарезают дольками и удаляют сердцевину. Очищенные и нарезанные плоды во избежание потемнения следует сохранять в 1 % растворе соли (10 г соли на 1 л воды), но не более 30 минут, так как часть питательных веществ при этом переходит в раствор. Затем яблоки бланшируют 3—5 мин. в воде при 85—90°С, охлаждают и укладывают в банки. В банку емкостью 0,5 л помещается 330—350 г плодов. Расфасованные плоды заливают кипяченой водой; банки накрывают крышками и стерилизуют.

Стерилизуют консервы при температуре 85°С: банки

емкостью 0,5 л — в течение 15 минут, емкостью 1 л —25 минут. Можно стерилизовать и при 100°С соответственно 10 и 15 минут.

Вишни натуральные. Спелые, свежие вишни темноокрашенных сортов сортируют, отбирая не поврежденные, моют в прохладной воде, удаляют плодоножки, расфасовывают в банки и заливают кипяченой водой. Потом банки закрывают крышками и стерилизуют.

В банки емкостью 0,5 л помещают 350 г, емкостью 1 л — 700 г, емкостью 3 л —2100 г плодов.

Консервы стерилизуют при температуре 85°С: банки емкостью 0,5 л —15 мин.; емкостью 1 л —20 мин., емкостью 3 л —30 мин. Можно стерилизовать и при 100°С соответственно —10, 15 и 25 минут. После стерилизации банки немедленно закатывают.

Сливы натуральные. Сливы сортируют, очищают от плодоножек, моют, разрезают по бороздке, удаляют косточки и укладывают половинками в банки. Потом фрукты заливают кипяченой водой, банки закрывают крышками и стерилизуют при 85°С. Банки емкостью 0,5 л —15, емкостью 1 л —25, а емкостью 3 л —35 минут. При температуре 100°С стерилизация длится соответственно 10, 15 и 25 минут. По окончании стерилизации банки закатывают.

Сливы натуральные цельные. Не вполне спелые, плотные сливы очищают от плодоножки, удаляют поврежденные, червивые и перезрелые плоды. Отобранные плоды тщательно моют в холодной воде, помещают в дуршлаг и бланшируют, погружая на 2—4 сек. в кастрюлю с кипящей водой, после чего сливы немедленно перекладывают в холодную воду на 1—2 мин. Бланшировка и быстрое охлаждение способствуют образованию сетки на кожице сливы, которая предупреждает появление трещин на сливах при стерилизации. Пробланшированные сливы укладывают в подготовленные банки, заливают кипящей водой, накрывают крышками, ставят в кастрюлю с водой, подогретой до 60°С и стерилизуют: пол-литровые банки — 7—9 мин., литровые —9—11 мин., а 3-литровые —20 мин. После стерилизации банки укупоривают и охлаждают.

Натуральные цельные сливы используют как начинку для пирогов, для приготовления компота, джема и варенья.

Абрикосы натуральные. Абрикосы сортируют, отбирают плоды с плотной мякотью, удаляют плодоножки, плоды с гнилью, помятые и недозрелые. Затем моют, осторожно по бороздке разрезают и удаляют косточку. Половинки абрикосов укладывают в банки и заливают кипяченой водой. Затем банки накрывают крышками и стерилизуют.

В банки емкостью 0,5 л укладывают 360—400 г абрикосов, стерилизуют при температуре 85°С: банки емкостью 0,5 л —20, емкостью 1 л —30, емкостью 3 л —40 минут. Можно стерилизовать и при 100°С, но тогда соответственно —12, 20 и 30 минут. Закончив стерилизовать, банки сейчас же закатываем.

Айва натуральная. Айву консервируют только в стадии полной зрелости. Отобранные плоды моют, чистят, режут дольками величиной 15—20 мм или кубиками, вырезают сердцевину и бланшируют в воде при 85°С в течение 15 минут. Затем охлаждают холодной водой, укладывают в банки и заливают кипяченой водой. Банки накрывают крышками и стерилизуют. После этого банки немедленно закатывают и переворачивают крышками вниз.

В банку емкостью 0,5 л помещают 350—400 г айвы. Консервы стерилизуют при 85°С: пол-литровые —20, литровые —25 минут. При температуре 100°С стерилизация продолжается соответственно 15 и 20 минут.

Груши натуральные. Консервируют плотные незрелые груши. Их сортируют по степени зрелости и сортам, моют в холодной воде, нарезают на дольки, удаляют семенную коробку, плодоножку, поврежденные места и снимают кожицу тонким слоем, не нарушая формы плода. Нарезанные груши кладут в таз с холодной водой, а затем бланшируют в слабом растворе виннокаменной или лимонной кислоты (1 г на 1 л воды) при температуре 85°С. В зависимости от величины нарезанных долек и степени зрелости плодов бланшируют груши от 5 до 10 минут.

Пробланшированные груши немедленно охлаждают в воде, затем укладывают в подготовленные банки, заливают кипящей водой, добавляют лимонную кислоту (1 г на литровую банку) и, накрыв крышкой, стерилизуют: литровые банки — 18—20 мин., а 3-литровые — 35 мин. После стерилизации банки немедленно укупоривают и охлаждают.

Груши натуральные используют для приготовления компота, варенья и цукатов.

Груши с горчицей. Маленькие недозревшие груши перебирают, накалывают иголкой и варят в воде, вынимают и остужают. На 5 кг груш добавляют два лавровых листа, 6 штучек гвоздики, 1 чайную ложечку молотого черного перца, небольшой корень очищенного и нарезанного кусочками хрена и 125 г горчицы в зернах. Груши со всеми этими специями укладывают в банки и заливают водой, в которой они варились. Затем банки с консервами стерилизуют при 85°С: емкостью 0,5 л — в течение 25, емкостью 1 л —30 и емкостью 3 л —40 минут. Если груши стерилизуются при 100°С, то процесс длится соответственно 20, 25 и 30 минут.

Черешня натуральная. Ягоды сортируют по степени зрелости, удаляют поврежденные и уродливые, очищают от плодоножки. Очищенные плоды моют, дают стечь воде, плотно укладывают в банки, заливают кипяченой водой, подогретой до 50°С, и стерилизуют: пол-литровые банки — 10 мин., а литровые —12 мин. После стерилизации банки немедленно укупоривают и охлаждают.

В связи с недостаточным содержанием кислоты в черешне рекомендуется добавлять лимонную кислоту (0,5 г на пол-литровую банку).

Черная смородина натуральная. Ягоды очищают от завязи, плодоножки, удаляют недозрелые, мятые и поврежденные. Отсортированные ягоды моют в холодной воде, бланшируют в горячей воде в течение 2—3 мин., а затем охлаждают в воде, дают ей стечь. После этого ягоды плотно укладывают в подготовленные банки, которые заливают кипятком.

Банки накрывают и стерилизуют: пол-литровые — 8—9 мин., а литровые —10—12 мин. После стерилизации банки немедленно укупоривают и охлаждают.

Используют черную смородину натуральную для приготовления компотов, сладкой заливки, соуса, джема, начинки и т. п.

Брусника натуральная. Эта очень полезная ягода пригодна не только для приготовления компотов и киселей, но и для различных соусов (особенно к птице). Бруснику

здоровую и чистую, очищают от плодоножек и листьев, перемывают и наполняют ею банку или бутылку до тех пор, пока после встряхивания не образуется пустое место высотой в 3—4 см Заливают емкость холодной чистой водой, пока не покроются ягоды и закрывают предварительно прокипяченной крышкой или пробкой Дня через три бруснику следует проверить на вкус Если она горчит, воду надо заменить свежей Затем банки снова накрывают прокипяченными крышками и закатывают. А бутылки, закупорив пробкой, можно перевернуть и окунуть головкой в расплавленный парафин.

Земляника натуральная. Ягоды очищают, удаляют мягкие и поврежденные Затем их моют в холодной воде и укладывают в подготовленные банки, которые заливают кипящей водой, накрывают крышками, устанавливают в кастрюлю с подогретой водой и стерилизуют· пол-литровые банки —9—10 мин., а литровые —10—12 мин После стерилизации банки немедленно укупоривают и охлаждают.

ПОВИДЛО. ПЮРЕ. МАРМЕЛАД.

Повидло из слив без сахара. 10 кг спелых или переспелых сладких слив сортируют, очищают, моют, дают стечь воде, разрезают на половинки, вливают 1 стакан воды и при постоянном помешивании уваривают на медленном огне до готовности. Готовность повидла определяют так: на холодную тарелку наносят каплю повидла, дают ей остыть. Если капля загустела и не расплывается, то повидло готово. Расфасовывают повидло в горячем виде в сухие и прогретые банки, наполняют их на 2 см ниже верха горлышка. Банки укупоривают и охлаждают.

Заготовка из слив на повидло и джем. Отбирают спелые сливы, моют, дают стечь воде и удаляют косточки. Очищенные сливы укладывают в эмалированную кастрюлю и уваривают в течение 15 мин на слабом огне, затем расфасовывают в подогретые в пароводяной бане 3-литровые банки, накрывают их подготовленными крышками и укупоривают, устанавливают в опрокинутом виде на крышку и охлаждают.

Заготовку используют для варки повидла или джема в любое время года. Для этого открывают банку, выкладывают сливы в эмалированную кастрюлю, добавляют сахарный песок (1—2 кг на 3 кг заготовки для варки повидла и 3—3,5 кг на 2 кг заготовки для джема). Варят на слабом огне при постоянном помешивании.

Фруктовые пюре. Иногда имеет смысл консервировать фрукты в протертом виде. Поврежденные и гнилые части плода удаляют, а остальную часть моют и используют как полуфабрикаты для приготовления муссов, киселей, начинок и т п. Если во фруктовое пюре добавить сахар, то его можно использовать для питания детей.

Пюре из яблок или абрикосов. Плоды моют, удаляют поврежденные места, а у абрикосов — косточки, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают водой (10—15 % от веса плодов) и варят до размягчения плодов примерно 10—15 минут. Затем плоды протирают через дуршлаг. Полученное пюре либо немного уваривают, либо подогревают до 70—75°С. Затем пюре раскладывают в банки, закатывают и стерилизуют.

Чтобы получить фруктовое пюре с сахаром, в него добавляют сахар из расчета 100—150 г на 1 кг пюре из яблок и 100 г — на 1 кг пюре из абрикосов, смесь уваривают 10—15 минут, расфасовывают, накрывают крышками и стерилизуют при 85°С: банки емкостью 0,35 л —13, емкостью 0,5 л —15 минут.

Яблочный мармелад. Спелые сладкие яблоки моют, разрезают на кусочки и бросают в кипящую воду. После того, как яблоки хорошо сварятся, накладывают их в металлическое сито и протирают до тех пор, пока не останутся только яблочная кожура и семечки. Затем выкладывают протертые яблоки в широкий таз, ставят на огонь, доводят до кипения. В другую кастрюлю бросают неполную горсть просеянной древесной золы, обдают крутым кипятком и, как только зола осядет, сливают прозрачную воду в яблоки. Непрерывно размешивают мармелад деревянной лопаткой до тех пор, пока масса не сгустится на столько, что после лопаточки остается след на дне таза. После этого готовый, еще теплый мармелад можно выложить в сухую чистую посуду, накрыть крышкой и закатать или плотно накрыть пергаментом.

Виноградный мармелад. Спелый свежий виноград моют, кладут в раствор питьевой соды (на 10 кг винограда 1 столовая ложка соды) и варят, пока не треснет кожура. Остудив, процеживают через дуршлаг, чтобы отделить семена и кожицу. Полученную кашу варят, постоянно помешивая, чтобы не пригорела и не загустела раньше времени, так как виноград, богатый пектином, сгущается, как только остынет.

ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ СОКИ.

Соки получают прессованием свежих плодов и ягод. Соки содержат все наиболее ценные питательные вещества. Для сохранения питательных веществ время приготовления сока необходимо свести до минимума

Натуральный фруктовый сок можно получить из яблок, винограда, вишен, абрикосов, сливы, клубники малины, красной и черной смородины.

Для приготовления сока берут спелые, сочные и здоровые фрукты. Подгнившие и заплесневелые плоды при дают соку неприятный привкус.

Фрукты отсортировывают, удаляют косточки, сердцевину, чашелистики и тщательно моют в проточной воде.

Затем приступают к основной операции извлечению сока путем прессования. Для приготовления этого процесса плоды предварительно измельчают Для некоторых фруктов одного измельчения недостаточно тогда их следует подвергнуть тепловой обработке, лучше всего — воздействию пара. На кастрюлю, наполовину наполненную кипящей водой, ставят дуршлаг с плодами закрытыми крышкой. Пар размягчает плоды и облегчает выделение из них сока.

Сок из некоторых фруктов и ягод можно получить методом выпаривания. Для этого берут одну большую эмалированную кастрюлю, а другую значительно меньше. В меньшую кастрюлю, находящуюся внутри большой, на подставке вставляют конус из нержавеющей стали, который крепится дужками за края кастрюли. В конус насыпают ягоды, большую кастрюлю наполовину заполняют водой, плотно закрывают крышкой и ставят на огонь.

Вместо сетчатого конуса можно использовать холст, обвязав им кастрюлю меньшего диаметра и сделав углубление для ягод. После того, как вода в большой кастрюле закипит, ее выдерживают на слабом огне 1 2 часа в зави-

симости от консистенции и сочности плодов. Под действием горячего пара из фруктов выделяется сок, который медленно стекает через сетку или холст в меньшую кастрюлю. Горячий сок разливают в банки и стерилизуют.

Яблочный сок. Для приготовления сока лучше всего использовать кисло-сладкие яблоки осенне-зимних сортов с ярко выраженным яблочным ароматом. Яблоки сортируют, моют и измельчают на мясорубке из нержавеющей стали с крупной сеткой Можно и нарезать мелкими кусочками. Измельченную массу прессуют. Сок обычно бывает мутным, поэтому его нужно профильтровать через ткань или несколько слоев марли Сок подогревают в эмалированной посуде до температуры 80—85°С и разливают в банки или 3-литровые бутыли, быстро накрывают крышками и стерилизуют при 85°С: банки —15, бутыли —20 минут.

Если все операции были проведены в хороших санитарных условиях, можно обойтись без стерилизации. Для этого сок подогревают до 90—95°С и разливают в горячую тару. Затем банки закрывают ошпаренными крышками, переворачивают вверх дном, чтобы имеющимся теплом дополнительно простерилизовать крышки и горло банок

Вишневый сок. Для приготовления сока используют вишни темно-красного цвета. Наилучшим считается сок вишни «владимирская». Отсортированные и промытые плоды освобождают от плодоножек и осторожно удаляют косточки Затем вишни пропускают через мясорубку и отжимают сок. Собранный сок фильтруют через ткань или несколько слоев марли. Вишневый сок как напиток очень кислый, поэтому его смешивают с яблочным соком — на 2 части яблочного сока 1 часть вишневого

При наличии сахара смешивают с сахарным сиропом в соотношении 1:1. Сахарный сироп готовят из расчета: 800 г воды, 200 г сахара или 700 г воды и 300 сахара, кипятят и фильтруют. Смесь сока с сахарным сиропом подогревают в эмалированной посуде до 80—85°С, разливают в тару и стерилизуют при той же температуре, пол литровые банки — 10, литровые 15, 3-литровые— 25 мин, а затем закатывают.

Ягодные соки. Малину, клубнику, черную смородину осторожно моют, сортируют, а затем получают сок, пропуская смородину через мясорубку, а малину и клубнику слегка раздавливая деревянной лопаткой или ложкой.

Можно готовить купажированные соки, смешивая вишневый или ягодные соки с яблочным в следующей пропорции. 1 часть вишневого или ягодного и 2, 3 или 4 части яблочного соков

Лучшим способом получения сока из ягод является выпаривание. Горячий сок нужно немедленно разливать в ошпаренные банки емкостью 0,5 л, стерилизовать в течение 20 минут при температуре 85°С, а затем быстро закатывать.

СУШКА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ.

Когда в плодах, ягодах и овощах содержание воды падает до определенного уровня, жизнедеятельность микроорганизмов (плесневых грибков, дрожжей и пр.), приведших к их порчи, прекращается полностью, и высушенные пищевые продукты могут в благоприятных условиях сохраняться довольно долго. Чем выше содержание воды в сырье, тем дольше его приходится высушивать. Поэтому для сушки следует отбирать плоды, ягоды и овощи зрелые и даже немного перезрелые: в таком состоянии они наиболее богаты питательными веществами и содержат меньше влаги.

В домашних условиях в духовке или на солнце в сухую погоду можно сушить практически все фрукты и многие овощи.

В начале и в конце сушка должна проходить при более низкой температуре. В зависимости от вида и сочности плодов и ягод наиболее подходящей является температура 50—65°С в начале и конце сушки, и 70—85°С — в середине ее. Такая температура может быть получена только в духовке. При солнечной сушке сырье 3—4 часа выдерживают в тени на ветерке, а затем выносят на солнце. После окончания сушки плоды еще 2—3 часа выдерживают в тени. Во время сушки их надо чаще переворачивать, чтобы влага свободно испарялась, дверцы духовки прикрывают неплотно. Сушку прекращают, когда плоды становятся сухими, эластичными и при сжимании или разрезании не выделяют сока. Влажность отдельных плодов и ягод не всегда одинакова, но через несколько дней при хранении в сухом месте она выравнивается.

Из 1 кг свежих очищенных плодов в зависимости от их вида и зрелости можно получить 100—300 г сушеных. Хранить высушенные фрукты и овощи следует в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Если плоды при хранении стали влажными на ощупь, нужно просушить их

в теплой духовке. Сухие фрукты и овощи лучше всего держать в стеклянных банках или бумажных мешках.

Яблоки сушеные. Для сушки отбирают твердые, зрелые, кисло-сладкие яблоки со светлой мякотью. Их моют, нарезают кружками толщиной 6—8 мм, удаляя при этом поврежденные места, и бланшируют в подкисленной лимонной кислотой воде (из расчета 1,5 г на 1 литр воды) в течение 5 минут для сохранения светлой окраски. При сушке на солнце кружки яблок нанизывают на прочную нитку, а для сушки в духовке их укладывают на выстланный чистой бумагой противень. Сушат яблоки в умеренно нагретой духовке, периодически переворачивая. Из 1 кг свежих яблок получается примерно 250 г сушеных.

Груши сушеные. Отбирают не совсем зрелые, но уже начавшие желтеть груши. Их моют, вырезают поврежденные места и укладывают на противень, выстланный бумагой, или нанизывают на прочную нитку. Мелкие груши сушат целиком. Крупные нарезают половинками или дольками. Сушат груши в умеренно теплой духовке, равномерно переворачивая, но несколько дольше, чем яблоки. Из 1 кг сырья получается 300 г сушеных груш.

Вишни сушеные. Сушат вишни всех сортов и цветов. Спелые плоды моют, дают стечь воде и высыпают на противень, выстланный бумагой, а затем ставят на солнце или в духовку, нагретую до 70—75°С. Плодоножки отрывают после подсушки, чтобы избежать потери сока.

Сливы сушеные. Спелые сливы моют в проточной воде, дав ей стечь, выкладывают на выстланный бумагой противень и сушат в духовке, вначале при 50—60°С или на солнце. При досушивании сливы для придания им блеска слегка опрыскивают водой. Хранят высушенные сливы в обычных условиях.

Сливы сушеные (чернослив). Созревшие неповрежденные сливы сортируют по размеру, моют, опускают на 3—5 сек. в горячий (95—97°С) раствор питьевой соды (на 1 л воды 1 столовая ложка соды) и еще раз моют под струей воды. Обработанные содовым раствором плоды быстрее сохнут, так как на их поверхности образуются отверстия, через которые выходит влага. Сливы расклады-

вают на противни и сушат. В теплые солнечные дни сливы можно сушить и на солнце, только на ночь необходимо убирать под навес. Сушку в печах ведут в два приема Вначале сливы сушат при температуре 40—50°С в течение 3—4 часов, затем противни вынимают из печи и выдерживают 4—5 часов. После этого сушку продолжают при температуре 55—60°С в течение 10—12 часов, до полного высушивания. Высушенные сливы должны быть мягкими, но упругими.

Абрикосы сушеные. Плоды моют, разрезают пополам, вынимают косточки, погружают на 10 мин. в слабый раствор лимонной или виннокаменной кислоты (2 чайные ложки кислоты в кристаллах на 1 стакан воды), вынимают из раствора и раскладывают на сите тонким слоем (в один плод). Сито с плодами ставят на солнце (на крышу дома, во внутреннем дворе или в местах, удаленных от дорог) Сушка на солнце длится обычно 3—4 дня. На ночь сита с плодами убирают в помещение, чтобы избежать увлажнения плодов росой. Когда плоды хорошо завялятся, их укладывают более толстым слоем, соединив плоды с 3—4 сит в одно, и досушивают в тени.

Перед употреблением сушеные плоды и сухие компоты тщательно моют в холодной воде. Не рекомендуется мыть в горячей воде, так как при этом частично растворяются питательные и ароматические вещества.

Чтобы сушеные плоды могли сохраняться длительное время, их хранят в плотно закрывающихся стеклянных и жестяных банках.

Сушка зеленого горошка. Предназначенный для сушки горошек должен иметь сладкие, недозрелые, зеленого цвета зерна. Перед сушкой их варят в течение 4—6 мин. в воде, в которую добавлена питьевая сода из расчета 50 г соды на 10 кг горошка. Благодаря этому горошек не твердеет при сушке. После варки горошек охлаждают водой, дают ей стечь и сушат при температуре 80—85°С, а затем досушивают при 65°С. На солнце можно сушить лишь зрелый горох. Из 1 кг свежего горошка получают 200—250 г сухого.

Сушка зелени. Для сушки пригодны молодые листья и побеги укропа, петрушки и сельдерея. Перед мойкой удаляют корни, толстые огрубевшие стебли, черешки,

цветочные зонтики у укропа, загнившие и пожелтевшие листья. После того, как с помытой зелени стечет вода, ее режут кусочками длиной 2—3 см и ставят сушить в умеренно нагретую духовку или на воздух в затемненное место, т к. зелень на солнце желтеет. Для сохранения аромата высушенную зелень лучше хранить в плотно закрытых банках

Сушка кореньев. Корни сельдерея и петрушки очищают от кожицы, тщательно моют, режут кружочками, кубиками и сушат при температуре 65°С или на солнце. Из 1 кг свежих очищенных корнеплодов получают 140—150 г сушеных

ОВОЩНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ КОНСЕРВЫ.

Томатный сок. Для приготовления томатного сока используют томаты свежие, без повреждений, с однородной ярко-красной окраской.

Томаты моют, очищают от плодоножек, разрезают на части, пропускают через предварительно ошпаренную мясорубку и протирают через дуршлаг, чтобы удалить кожицу.

Полученный томатный сок сливают в эмалированную посуду, кипятят 10—12 минут до полного исчезновения пены, а затем в горячем виде осторожно разливают в подогретые банки. Наполненную соком тару стерилизуют при 100°С: банки емкостью 0,5 л —7—10, емкостью 1 л — 10—12, емкостью 3 л —15—18 минут.

Томаты целые, с кожицей, консервированные. Для консервирования используют мелкоплодные красные томаты сливовидной или круглой формы, имеющие ровную окраску поверхности и мясистую плотную мякоть. Плоды сортируют по размерам и степени зрелости, отбракованные при этом плоды с трещинами, солнечными ожогами, недозрелые и испорченные. Отобранные для консервирования помидоры очищают от плодоножек, моют в проточной воде и укладывают в подготовленные банки, заливают горячим рассолом (на 1 л воды 50—60 г соли). Для полулитровой банки соотношение компонентов при расфасовке такое: томатов 300 и рассола 200 г. Наполненные банки стерилизуют при 100°С: банки емкостью 0,5 л —5—8, емкостью 1 л —10—12 и емкостью 3 л —15—20 минут (считая с момента закипания воды).

Томаты целые, красные, консервированные в томатном соке. Такие консервы могут быть приготовлены из томатов с кожицей или без нее. Чтобы томаты очистить от кожицы, их после мытья, сортировки и отделения плодоножек

укладывают в дуршлаг и на 1—2 мин. погружают в кипящую воду, после чего немедленно охлаждают водой. Кожица томатов после такой обработки легко отделяется от мякоти. Затем томаты (с кожицей или без) подготавливают к консервированию так же, как для консервирования в рассоле. Подготовленные томаты плотно укладывают в банки и заливают горячим (70—80°С) томатным соком. Сок приготавливают из мелких томатов. На 1 л сока добавляют 30 г соли и кипятят в течение 10 мин. Соотношение продуктов при расфасовке в банки емкостью 0,5 л: томатов 300 г, томатного сока 200 г. Наполненные банки стерилизуют при 100°С: банки емкостью 0,5 л —7—8 минут, емкостью 1 л —8—10 минут. Простерилизованные банки закатывают и переворачивают крышкой вниз.

Томат-пюре. Спелые красные томаты перерабатывают так же, как при приготовлении томатного сока. Закипевшую массу уваривают в 1,5—2 раза и в горячем виде разливают в подготовленную стеклянную тару. Стерилизуют их при 100°С: банки емкостью 0,75 л — 9—10 минут, 1 л — 12—14 минут, 3 л — 20—25 минут. Расход сырья для приготовления 10 банок томата-пюре емкостью поллитра —10,4 кг, а емкостью 1 л —20,8 кг.

Перец салатный натуральный. Для консервирования в натуральном виде используют толстостенный перец. Его сортируют по размеру и степени зрелости, моют в холодной проточной воде и удаляют плодоножки вместе с семенниками. Затем бланшируют в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) в течение 6—8 минут до мягкой консистенции, охлаждают и укладывают в банки. Для заливки перца готовят рассол: в 1 литре воды при нагревании растворяют 60 г соли, доводят до кипения, кипятят 3—5 минут и фильтруют через 3—4 слоя марли.

В банку емкостью 0,5 л укладывают 300 г подготовленного перца, заливают 200 г горячего рассола (80—90°С), накрывают крышкой и стерилизуют при 100°С: банки емкостью 0,5 л —40 минут, 1 л —50 минут (считая с момента закипания воды).

Свекла натуральная. Для консервирования используют молодую свеклу столовых сортов, имеющую мякоть темно-красного цвета разных оттенков.

Свеклу замачивают в воде на 10—15 минут, моют щет-

кой, бланшируют в кипящей воде 15—20 минут, охлаждают, снимают ножом кожицу и ополаскивают в холодной проточной воде.

Нарезанную свеклу быстро укладывают в банки и заливают горячим солевым раствором (на 1 л воды 30 г соли), чтобы предотвратить потемнение. В пол-литровую банку укладывают 300 г свеклы и заливают 200 г раствора. Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют при 100°С: пол-литровые банки в течение 40 минут, литровые —50 минут Затем банки закатывают и переворачивают крышками вниз Консервированная свекла используется для приготовления борщей и винегретов.

Морковь натуральная. Для консервирования отбирают нежную, молодую, оранжево-красную морковь с небольшой сердцевиной желтого цвета.

Для удаления земли и песка морковь замачивают в холодной воде на 10—15 минут, моют, отрезают конец корня и зеленую часть, погружают в воду (90°С) на 2—4 минуты, при этом морковь становится мягче. Морковь очищают от кожицы и ополаскивают в проточной воде.

Морковь средних и круглых размеров режут кружочками толщиной 0,75—1 см и наполняют ими банки. Мелкую морковь укладывают в банки в целом виде и заливают горячим рассолом (30 г соли на 1 л воды) Температура рассола не должна быть ниже 90—80°С.

В банку емкостью 0,5 л укладывают 300 г моркови, рассола заливают 200 г Наполненные банки накрывают ошпаренными крышками и стерилизуют при 100°С: банки емкостью 0,5 л —40, емкостью 1 л —50 минут.

Пюре из сладкого перца. Для приготовления пюре используют зрелые плоды с толстыми стенками (3—4 мм) и оранжевым цветом мякоти. Очищенный и вымытый перец бланшируют в кипящей воде в течение 6—8 минут. Мякоть перца при этом становится мягкой. Бланшированный перец, дав стечь воде, измельчают на предварительно ошпаренной кипятком мясорубке и протирают через дуршлаг. Полученную массу кипятят 3—5 минут и в горячем виде (температура 90—95°С) расфасовывают в банки и стерилизуют при 100°С: банки емкостью 0,5 л —60, емкостью 1 л —80 минут Пюре из сладкого перца содержит витамин С и каротин. Применяют его для витаминизации овощных, мясных и рыбных блюд, а также для приготовления соусов.

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ И СОУСЫ.

Салат из редиса с зеленым луком. Необходимые продукты: редис, зеленый лук, зелень петрушки, соль, уксус, масло подсолнечное, перец горький.

Отсортированный свежий, не поврежденный вредителями редис моют в проточной воде, отрезают концы и нарезают пластинками толщиной до 5 мм, мелкий редис консервируют в целом виде Лук зеленый моют, очищают, отрезают корни и нарезают кусочками длиной 1,5—2 мм От зелени петрушки отделяют сорную траву и пожелтевшие листья, моют ее в проточной воде и нарезают кусочками не более 1 см. Рафинированное подсолнечное масло нагревают до 120- 130°С в течение 10 минут, а затем охлаждают на воздухе. Соль лучше использовать мелкую, столовую. Подготовленные нарезанные продукты помещают в кастрюлю или эмалированную миску и тщательно смешивают. Для приготовления 10 пол-литровых банок салата понадобится 3100 г редиса, 800 г лука, 90 г зелени, 80 г соли, 200 г шестипроцентного уксуса, 300 г подсолнечного масла, 20 штук горького перца.

Приготовление заливки. Необходимые продукты: соль, перец горький, уксус. В эмалированную кастрюлю наливают нужное количество воды, нагревают и добавляют соль и горький перец. Смесь кипятят 5– 10 минут. Когда рассол остынет до 70°С, добавляют столовый уксус.

Для приготовления заливки на 10 пол-литровых банок необходимо 920—970 г воды, 80 г соли 150—200 г 6%-ного уксуса, 20 штук горького перца. Для такого же количества литровых банок — вдвое больше. На дно приготовленных банок наливают прогретое масло (в банки емкостью 0,5 л —2—3, емкостью 1 л —4—6 столовых ложек), затем укладывают смесь овощей и заливают заливкой. Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют при 90°С: банки емкостью 0,5 л — 15, емкостью 1 л –30 минут

Салат из свежих огурцов. Необходимые продукты: огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, уксус, зелень петрушки, черный горький перец, лавровый лист. Отсортированные свежие, плотные, зеленые с недоразвитыми семенами огурцы моют щеткой в большом количестве воды, отрезают по 0,5 см со стороны плодоножки и чашелистика и в течение 6—8 часов замачивают в холодной воде, меняя ее 2—3 раза. После этого огурцы нарезают кружками толщиной до 1 см. Зелень петрушки перебирают, отделяя испорченные листья и стебли, моют в проточной воде и нарезают кусочками длиной до 1 см.

Лук репчатый очищают, обрезают корневую мочку и донце, моют и нарезают пластинками толщиной до 0,5 см.

Чеснок очищают, моют, и каждый зубок разрезают на 2—3 части. Подготовленные продукты — огурцы, лук, зелень — помещают в большую эмалированную миску или кастрюлю, добавляют уксус, соль и чеснок, тщательно перемешивают и укладывают в банки. На дно подготовленной банки укладывают горький перец, наливают прогретое подсолнечное масло (30—40 г в пол-литровую банку) и укладывают смесь овощей, все время встряхивая банку, чтобы овощи легли плотно. На 1 кг огурцов необходимо: 100 г нарезанного репчатого лука, 15 г соли, 40—60 г 6%-ного уксуса столового. Количество соли и уксуса можно увеличить или уменьшить по вкусу. Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют при 90°С: банки емкостью 0,5 л — в течение 12—15 минут, емкостью 1 л —20—25 минут.

Салат «Дунайский». Необходимые продукты: томаты свежие зеленые, перец красный сладкий, мясистый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, уксус, соль, перец душистый, гвоздика и лавровый лист. Томаты сортируют, отрывают плодоножки, моют в холодной проточной воде и разрезают на 6—8 частей в зависимости от размера.

Перец сортируют, удаляют плодоножки с семенниками, тщательно моют и нарезают полосками шириной 2—2,5 см.

Морковь моют, очищают от кожицы, обрезают концы, ополаскивают в проточной воде и нарезают в виде кубиков или лапши. Нарезанную морковь бланшируют в кипящей воде 10—12 минут и затем охлаждают в проточной воде.

Лук очищают от кожуры, отрезают корневую мочку и донце и нарезают кольцами.

Нарезанные овощи — томаты, перец, морковь и лук смешивают с солью, выдерживают 15—20 минут и дают хорошо стечь выделившейся жидкости. Затем овощи перекладывают в эмалированный таз, добавляют подсолнечное масло, уксус и перемешивают.

Готовый салат расфасовывают в подготовленные банки, на дно которых предварительно укладывают перец душистый, гвоздику и лавровый лист, накрывают лакированными крышками, стерилизуют и закатывают.

Продолжительность стерилизации для банок емкостью 0,5 л —30 минут, для банок емкостью 1 л —35 минут.

Салат «Белоцерковский». Необходимые продукты: капуста свежая белокочанная, морковь свежая, лук репчатый свежий, перец салатный зеленый или красный, масло подсолнечное, соль, уксус, лавровый лист, перец душистый и гвоздика.

Головки капусты очищают от верхних грязных и вялых листьев, моют, режут на 4 части, вынимают кочерыжку и нарезают тонкими кусочками или шинкуют.

Морковь моют, обрезают концы и очищают от кожицы, снова моют, нарезают лапшой, бланшируют в кипящей воде 15—20 минут и охлаждают в проточной воде.

Лук очищают, отрезают корневую мочку и донце, моют и нарезают кольцами толщиной 3—4 мм.

Перец салатный моют в проточной воде, отрезают плодоножки вместе с семенниками, снова тщательно прополаскивают для удаления семян. Очищенный перец нарезают кусочками размером 30—40 мм. Масло подсолнечное нагревают до 120°С в течение 10 мин. и охлаждают.

Измельченные овощи пересыпают солью (1—1,5 % от общего веса овощей) и кладут на 10—15 минут в дуршлаг или противень с дырчатым дном для стекания жидкости. Затем жидкость помещают в эмалированный таз, добавляют 6%-ный уксус, соль и все перемешивают.

Для приготовления 10 литровых банок консервов необходимо взять неподготовленных: капусты 6600 г, перца красного сладкого 2400 г, моркови —2200 г, лука — 1520 г, соли —200 г, уксуса 6%-ного —500—600 г, масла подсолнечного —900 г, перца душистого —20 штук, гвоздики —20 штук, лаврового листа —20 штук.

В банки укладывают перец душистый, гвоздику, лавро-

вый лист, затем наливают масло, укладывают овощи, накрывают банки крышками и стерилизуют при 100°С: пол-литровые банки —20, литровые —25—30 минут.

Винегрет. Необходимые продукты: свекла, картофель, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль и уксус.

Свеклу сортируют по размеру, корень и верхнюю часть обрезают и в целом виде корнеплод бланшируют в кипящей воде в зависимости от размера в течение 30—40 минут.

Бланшированную свеклу очищают от кожицы, ополаскивают в воде и нарезают кубиками или ломтиками Для сохранения хорошего красного цвета свеклу нарезанную смачивают уксусом и хорошо перемешивают.

Картофель и морковь моют и очищают от кожицы, отбраковывая при этом испорченные овощи, нарезают кубиками или ломтиками, бланшируют в кипящей воде до готовности и охлаждают в холодной проточной воде.

Лук очищают, моют в проточной воде и нарезают кружочками толщиной 3—4 мм.

Капусту квашеную отжимают руками для отделения рассола, хорошо промывают водой. Огурцы соленые отделяют от рассола, обрезают концы, моют и режут кубиками. Масло подсолнечное должно быть прозрачным, без осадка.

Подготовленные овощи хорошо перемешивают в эмалированном тазу. На 10 литровых банок консервов уйдет: свеклы —2800 г, картофеля —2700 г, моркови — 1000 г, лука свежего —600—650 г, капусты квашеной — 4000—4500 г, огурцов соленых —1200—1300 г, масла рафинированного —820 г, соли —90 г, уксуса 6%-ного — 1100 г.

Готовую смесь укладывают плотно в приготовленные банки, накрывают ошпаренными крышками и стерилизуют при 100°С: 30 минут — пол-литровые банки и 60 минут — литровые.

Овощной соус. Необходимые продукты: баклажаны, перец сладкий, томаты, морковь, лук репчатый, зелень, соль, перец горький, перец душистый.

Зрелые фиолетовые баклажаны средних размеров моют в проточной воде, отрезают плодоножку и чашелистик с прилегающей частью плода, режут на ломтики толщиной

20—30 мм по длине, присаливают и оставляют на 20—30 минут для удаления горечи. Затем их ополаскивают, дают стечь воде, обволакивают в муке и обжаривают в масле.

Перец салатный толстостенных сортов моют в проточной воде, удаляют плодоножки с семенниками, ополаскивают и режут кружочками произвольной формы.

Морковь замачивают, моют, удаляют испорченные плоды, обрезают концы, чистят и вторично моют, нарезают тонкой соломкой длиной 30—40 мм. Лук репчатый моют, чистят и режут пластинками толщиной 3—5 мм. Зелень моют, сортируют и нарезают мелкими кусочками.

Томаты красные моют, удаляют плодоножку, еще раз моют, режут на части, проваривают в кастрюле до размягчения и протирают через дуршлаг для удаления кожицы и семян. Полученную томатную массу сливают в эмалированную кастрюлю, уваривают примерно до половины первоначального объема, добавляют обжаренные баклажаны, морковь, лук, перец салатный, зелень, соль, перец горький и душистый и тушат на слабом огне 60 минут.

В горячем виде соус укладывают в вымытые и ошпаренные банки, накрывают ошпаренными крышками и стерилизуют при 100°С: пол-литровые —60, литровые — 80 минут (с момента закипания воды).

Для приготовления 10 литровых банок консервированного овощного соуса понадобится: 10 кг баклажан, 1300 г салатного перца, 1000 г моркови, 1000 г лука, 100 г зелени, 180 г соли, 8 кг сырой томатной массы, 1100 г подсолнечного масла, 440 г муки, по 3 горошинки перца душистого и горького.

ОВОЩНЫЕ ЗАГОТОВКИ (ПОЛУФАБРИКАТЫ)

Баклажаны печеные. Темно-фиолетовые баклажаны сортируют, моют. Укладывают на железные противни и пекут непосредственно на огне или в духовом шкафу до тех пор, пока они станут мягкими.

Печеные баклажаны очищают от кожицы и отрезают плодоножки. Горячую мякоть укладывают в подготовленные банки, добавляют соль из расчета 8—10 г на банку емкостью 0,75 л и 1,5 столовой ложки уксуса 6%-ного. Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют при 100°С: пол-литровые —65—70, литровые —80—85 минут, затем закатывают и переворачивают крышкой вниз.

Заготовку можно также приготовить с добавлением томатов красных и перца печеного. Для этого в банку емкостью 0,5 л укладывают плод томата средней величины, предварительно разрезанный на 2—4 части, и добавляют 4—6 штук печеных перцев. Остальную часть банки заполняют печеными очищенными баклажанами, добавляют соль и уксус, накрывают крышкой и стерилизуют так же, как и заготовку из одних баклажанов.

Заготовку-полуфабрикат из печеных баклажанов используют для приготовления баклажанной икры в зимний период. Для приготовления икры содержимое банки выкладывают на тарелку или блюдо, измельчают ножом, добавляют по вкусу мелко нарезанный лук, молотый горький перец и заправляют по вкусу подсолнечным маслом. Для приготовления 10 литровых банок полуфабриката понадобится 12 кг баклажан, 620 г 6%-ного уксуса и 210 г соли.

Перец печеный. Для консервирования используют перец зрелый, мясистый, плотной консистенции, зеленой, красной или желтой окраски, сладкий на вкус, без повреждений. Отсортированный перец моют и пекут в духовом шкафу или на железном противне до тех пор, пока станет

мягким. Горячий перец очищают от кожицы, удаляют плодоножки с семенниками, плотно укладывают в банки и заливают прокаленным подсолнечным маслом (2—3 столовые ложки на пол-литровую банку и 4—6— на литровую). Залитый маслом перец накрывают крышками и стерилизуют при 100°С: банки емкостью 0,5 л —60, емкостью 1 л —70 минут. Печеный перец используют для приготовления салата. Содержимое банки выкладывают на тарелку, вокруг укладывают нарезанный кольцами лук, добавляют по вкусу соль, уксус, приправляют черным молотым перцем. Для приготовления 10 литровых банок требуется 12200 г перца, 1020 г подсолнечного масла.

Перец в томатном соке. Это полуфабрикат для приготовления фаршированного перца. Плодь перца вялые, сморщенные, недозрелые, мятые, загнившие, поврежденные, обожженные для консервирования непригодны. Очищенные плоды перца бланшируют в течение 3—4 минут в горячей воде, охлаждают в холодной проточной воде и дают ей стечь. После бланшировки перец должен быть эластичным. Плоды перца укладывают в стеклянные банки вертикально и заливают горячим томатным соком содержащим 2 % соли (20 г на 100 г сока). В банку емкостью 1 л кладут 400 г перца очищенного и 600 г сока. Наполненные литровые банки накрывают ошпаренными крышками и стерилизуют при 100°С в течение 45 минут.

Перец натуральный или в томатном пюре Для консервирования используют толстостенный перец зеленого, желтого или красного цветов без повреждений. Его сортируют по размеру и степени зрелости, моют в проточной воде, удаляют плодоножки вместе с семенниками, ополаскивают и режут на дольки вдоль плодов. Нарезанный перец плотно укладывают в банки.

Для заливки перца применяют рассол или томатное пюре. Рассол готовят так: 60 г соли растворяют в 1 л воды при нагревании, доводят до кипения, кипятят 3—5 минут и фильтруют через 3—4 слоя марли. Томат-пюре приготавливают по описанной выше технологии В подготовленные банки емкостью 0,5 л укладывают перец горький и душистый и 300 г подготовленного перца затем заливают 200 г горячего рассола или томатного пюре (70—90°С), накрывают ошпаренными крышками и стерилизуют при 100°С: банки емкостью 0,5 л— 40 минут, емкостью 1 л —50 (с

момента закипания воды). Зимой перец натуральный или в томатном пюре используют для приготовления салатов.

Заготовка для зеленых борщей. В состав заготовки входят щавель, зеленый лук, укроп. Свежий щавель моют, отделяют посторонние пожелтевшие и испорченные листья, отрезают почти весь стебель, оставляя не более 1—2 см его длины потом измельчают

Лук зеленый моют, очищают, срезают корневую мочку и концы зеленых стеблей, затем нарезают кусочками 1—2 см

Укроп перебирают, моют и мелко нарезают. Все подготовленные компоненты тщательно перетирают с солью (5—8 % соли по отношению к весу зелени, при этом выделяется сок) и плотно укладывают в банки. Пол-литровые банки стерилизуют при 100°С в течение 20 минут. На 2,2 кг неподготовленного щавеля берется столько же лука, 1150 г укропа и 80 г соли. Из этого получается 10 пол-литровых банок консервов.

Зелень (укроп, петрушка, сельдерей) консервированная сухим посолом. Зелень отделяют от стеблей, удаляют пожелтевшие листья и веточки, моют 2—3 раза меняя воду, затем укладывают в дуршлаг или сетчатый противень и дают стечь воде. На кухонной деревянной, предварительно ошпаренной доске зелень мелко нарезают и в посуде (эмалированной миске или кастрюле) равномерно пересыпают солью и тщательно перемешивают. На 1 кг зелени добавляют 250 г соли. Посоленную зелень плотно укладывают в банки, накрывают крышками, закатывают, не стерилизуют и хранят в прохладном месте.

Томаты красные измельченные. Отбирают спелые томаты, удаляют плодоножки, моют в проточной воде, разрезают на части и пропускают через предварительно ошпаренную мясорубку. Полученную массу кипятят в течение 15 минут до полного исчезновения пены, затем горячей разливают в подогретые банки и стерилизуют при 100°С: пол-литровые банки –8—10 минут, литровые —10—15 и трехлитровые – 15—20 минут. После этого банки закатывают.

Измельченные томаты можно расфасовывать горячим способом без стерилизации. Для этого банку подогревают в горячей воде, затем ошпаривают паром (ставят на

горловину кипящего чайника), после чего снимают, быстро укутывают в сухое плотное полотенце и вливают кипящую томатную пульпу. Этот способ консервирования требует проведения всех работ без промедления, с тщательным соблюдением условий санитарной обработки сырья, тары и крышек.

Томаты, нарезанные дольками. Для консервирования пригодны томаты средних размеров, спелые. Отобранные томаты очищают от плодоножек, моют и нарезают дольками, после чего укладывают в банки. На 10 банок емкостью 0,5 л уходит 6 кг томатов.

Банки стерилизуют при 100°С: пол-литровые —8—10 минут, литровые —12—15 минут

Содержание

От составителя	2
Три обязательных правила	3
Натуральные фруктовые консервы	6
Повидло. Пюре. Мармелад	11
Фруктовые и ягодные соки	13
Сушка фруктов и овощей	16
Овощные натуральные консервы	20
Овощные салаты и соусы	23
Овощные заготовки (полуфабрикаты)	28

Заготовка плодов
без сахара

Составитель Г. С. Целевич

Сдано в набор 14.05.92. Подписано в печать 09.06.92. Формат 84×108/32. Бумага типографская. Гарнитура литературная. Печать высокая. Тираж 85 000 экз. Заказ 177

Фирма «ЮТА-90». 117334, г. Москва, Ленинский просп., 36.

Книжная фабрика № 1 Министерства печати и информации России. 144003, г. Электросталь Московской области, ул. Тевосяна, 25.