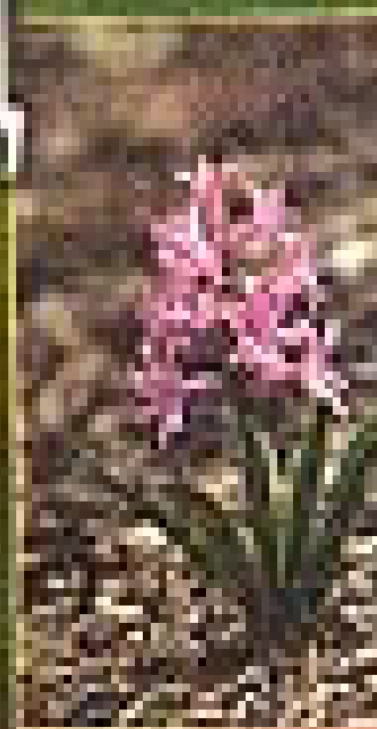
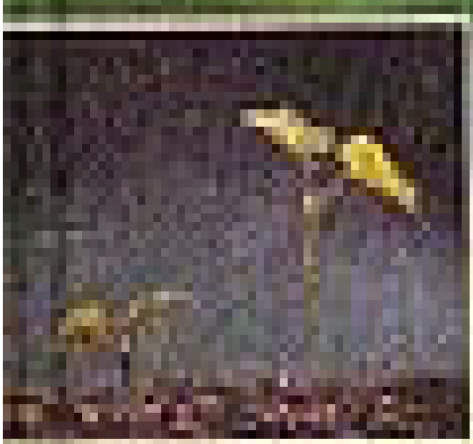


САД- КОРМИЛЕЦ



БИБЛИОТЕКА



ДОМОХОЗЯЙСТВА

Annotation

Иметь свой сад — это прекрасно! Все лето вы наслаждаетесь свежими фруктами и ягодами. Но лето проходит, а лакомиться дарами сада и вкушать свежие витамины хочется всегда. Особенно зимой. Как же сделать так, чтобы летнее изобилие присутствовало на вашем столе круглый год?

Решить эту проблему вам помогут замечательные практические советы и рекомендации, которые содержатся в книге «Сад-кормилец». Прочтите ее, и лето поселится в вашем доме навсегда.

Иван Ильич Дубровин

Сад — кормилец

ВВЕДЕНИЕ

С чего началось садоводство? Похоже, происхождение сего похвального занятия теряется в глубине веков. Корни его уходят в древнюю Африку, а точнее, в ту эпоху, когда чернокожее население тропической Африки, а это были сплошь отважные мореплаватели, открыли для себя Канарские острова. Кто населял Канарские острова до того, достоверно неизвестно, но ученые на основе имеющегося материала предполагают, что это была особая раса людей. Возможно, то были представители легендарных атлантов — жителей Атлантиды.

Миф, а эту историю все еще считают мифом, легендой, поведал нам великий философ Эллады Платон, который указал истоки легенды — свидетельства древнеегипетских жрецов. Эта легенда повествует о существовании более 10 тысяч лет назад (по отношению к нашей, новейшей истории) могучей цивилизации, превосходящей египетскую и эллинистическую как по возрасту, так и по уровню развития. Но судьба этой цивилизации была печальна: в одну злосчастную ночь материк Атлантида, на котором жила эта цивилизация и который находился в середине Атлантики, погрузился в пучины океана. Со времен Платона и до наших дней все были убеждены в намеренной ложности рассказа об Атлантиде, но последние открытия вынуждают скептиков пересмотреть свою точку зрения.

Дело в том, что, во-первых, на дне Атлантического океана действительно находятся затонувшие во время таяния последнего ледника, около 10 тысяч лет назад, острова. Во-вторых, на развитие египетской и древнеиндийских цивилизаций наблюдается определенное воздействие, приведшее к некоторой схожести этих двух разделенных Атлантикой культур. И наконец, в-третьих, несомненным доказательством формирования египетской цивилизации на базе чьей-то более ранней культуры является не что иное, как... известная всем статуя сфинкса в Гизе! Оказывается, статуя была сооружена на фундаменте, возраст которого составляет 10 тысячелетий, следовательно, он был построен задолго до возникновения египетской цивилизации, не превосходящей по древности 7 тысяч лет.

Таким образом, существование Атлантиды вполне вероятно. А потому ученые всерьез ищут следы легендарных атлантов в других частях света. Не исключено, что атланты и были таинственной расой, населявшей Карибы. Карибская раса исчезла с лица земли, но кое-какие следы после себя она оставила: во время пребывания на Карибских островах негры Экваториальной Африки познакомились со вкусом банана и привезли его замечательные плоды на континент. Этот момент в столь захватывающей истории является точкой отсчета для садоводства, так как бананы, оказалось, очень просто выращивать: достаточно было выплюнуть на землю кусочек плода, вместо того чтобы проглотить его, и через год на месте столь прозаического плевка выросло деревце. Понятно, что освоить выращивание бананов было предельно просто, а после них оказалось нехитрым делом освоить культивирование прочих плодовых деревьев и кустарников.

О том, что выращивается в современных садах россиян, и о том, какая от этого добра польза, расскажет настоящая книга. Вы узнаете поразительные вещи о витаминах, лекарственных веществах в садовых растениях, а также о приготовлении из ягод и фруктов многих вкусных вещей — варенья, напитков и даже мороженого! Читайте — и вы откроете для себя новую Атлантиду, материк пользы и поддержки в

собственном саду.

ГЛАВА I ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ВИТАМИНЫ

В этой главе мы дадим вам несколько общих сведений о фруктах, ягодах, орехах и содержащихся в них витаминах и прочих полезных веществах.

То, что принято называть фруктами, ягодами и орехами, носит название плодов, а выращивание всех этих культур именуется плодоводством. Плоды представляют собой, по определению многих ботаников, «созревший цветок», а точнее, преобразованную завязь опыленного цветка. Плоды делятся на две группы — односемянные и многосемянные — и множество различных типов. Плоды культивируемых плодовых культур представляют собой следующие основные типы: костянка (сочный односемянный плод), ягода (сочный многосемянный плод), ложная ягода (многокостянка или многоорешек), яблоко (сочный многосемянный плод), орех (сухой односемянный плод с сухим околоплодником).

Свой рассказ о садовых культурах мы начнем с описания фруктов. Фрукты являют собой плоды трех типов: косточковый, семечковый плод и цитрусовый плод. К костянкам относятся абрикосы, вишни, которые называют также и ягодами, персики, сливы и многие другие. Семечковые плоды (яблоки) присущи в первую очередь яблоне, а также айве, груше и прочим. Цитрусовые плоды являются плодами апельсина, грейпфрута, лайма, лимона, мандарина, помаранца и иных цитрусовых. Такие плоды называют еще гесперидиями. Это название взято из древнегреческой мифологии: в цикле мифов о подвигах богочеловека Геракла имеется повествование о том, как герой похитил золотые яблоки из садов Гесперид, дочерей Ночи (подвиг одиннадцатый). По мнению историков, в этом мифе отразилась народная молва об апельсинах — удивительных фруктах из далекого Китая, поэтому плоды цитрусовых названы по имени их мифических владелиц.

Своими высокими пищевыми и вкусовыми качествами фрукты обязаны повышенному содержанию углеводов, эфирных масел, органических кислот, дубильных веществ, пигментов, разнообразных минеральных солей. Содержание всех этих веществ зависит от сорта плода, зрелости и условий роста и созревания последнего, поэтому в разных плодах зачастую даже одного сорта количество тех или иных веществ существенно колеблется.

Наиболее высоким содержанием во фруктах отличаются углеводы — природные органические соединения углерода, водорода и кислорода, представленные в пропорции 1:2:1. Это сахара, служащие источником энергии в живой клетке. Именно благодаря сахарам фрукты имеют сладкий вкус. Во фруктах углеводы представлены моно— и дисахаридами. Основные сахара плодов — глюкоза и фруктоза. Гесперидии цитрусовых содержат, кроме того, большое количество сахарозы, которая по иронии судьбы считается одним из самых сладких веществ и служит основой для химического получения еще более сладких веществ (и это вещество — в кислых цитрусах?!). Относительное содержание различных сахаров во фруктах неодинаково. Так, например, фруктоза преобладает в семечковых плодах, в то время как большое количество глюкозы характерно для косточковых плодов.

Фрукты богаты минеральными веществами и микроэлементами, а идеальный баланс их содержания во фруктах и легкая усвояемость человеческим организмом делает фруктовые плоды ценным пищевым продуктом. Особенно высоко во фруктовых растениях содержание солей калия. Например, в кайсе, кураге и урюке содержание солей калия превышает 1,7 мг/100 г. Много калия обнаружено в уже упоминавшихся нами бананах, а также в абрикосах и персиках, в них содержание калийных солей достигает величины 300–360 мг/100 г. Немногим уступают по количеству калийных солей апельсины, вишня, лимоны, мандарины и слива. Железо в больших количествах присутствует в абрикосах, айве, грушах, инжире, кизиле, персиках, сливе и яблоках. Железо из вышеперечисленных фруктов хорошо усваивается под

воздействием аскорбиновой кислоты, содержащейся в них. Из микроэлементов, характерных для фруктов, можно назвать йод, марганец, медь, фтор и цинк. Неоценимо участие этих элементов в биологических процессах.

Другая группа полезных веществ, содержащихся во фруктах, — органические кислоты, которые в человеческом организме выполняют функцию стимулятора пищеварения и нормализатора работы кишечника. Содержание органических кислот во фруктах невелико, всего 0,5–1,3 %, но эти вещества настолько активны, что и этого скромного количества вполне достаточно при регулярном питании фруктами. Впрочем, не все фрукты одинаковы: к примеру, лимоны содержат 5,8 % органических кислот. Основными органическими кислотами в плодах фруктовых культур являются яблочная, винная и лимонная кислоты. Особо высокое содержание лимонной кислоты наблюдается в гесперидиях лимона, где ее величина достигает 5,7 % от общего количества веществ плода, то есть это основная кислота лимона.

Кроме органических кислот, во фруктах известны пектиновые и дубильные вещества, которые важны как регуляторы пищеварения. Дубильные вещества, придающие фруктам терпкий вяжущий вкус, представлены танинами, катехинами и другими. Эти вещества окисляются ферментами оксигеназы и пероксидазы с образованием флобафенов, соединений, присутствием которых объясняется затемнение срезов и надломов плодов, — флобафены имеют темную окраску. Помимо того, дубильные вещества примечательны полезными способностями сохранять аскорбиновую кислоту и усиливать ее действие. Также дубильные вещества используются при лечении заболеваний пищеварительной системы, поскольку они обладают дезинфицирующим, противовоспалительным и незначительным сосудосуживающим действием.

Эфирные масла, придающие фруктам приятный аппетитный запах, обладают способностью предохранять фрукты от заплесневения благодаря ярко выраженному антисептическому действию. Из эфирных масел, получаемых в основном из цедры (кожицы) плодов цитрусовых, готовят эссенции для ликерного и кондитерского производства. Широко применяются эфирные масла в парфюмерии. Так, в XVII веке из эфирного масла апельсина и бергамота изготовили первый в истории парфюмерии одеколон. Если мы заговорили о запахе, то не помешает упомянуть и о цвете. Цвет фруктовых плодов определяют вещества, которые называются пигментами. Эти вещества обладают высокой биологической активностью, особенно антоцианины, каротин, ксантофилл и ликопин.

И наконец, балластные вещества, содержащиеся преимущественно в кожуре фруктов. Сейчас термин «балластные вещества» заменяют другим понятием «пищевые волокна», которым охарактеризовали ткани кожуры плодов. Пектины и прочие составляющие пищевых волокон благотворно влияют на кишечную микрофлору, регулируя ее состав, прекращают гнилостные процессы в кишечнике, обезвреживают и способствуют выделению токсинов и даже радионуклидов. Благодаря пектинам, люди получили возможность готовить из фруктов мармелады, джемы, желе и т. п. Дело в том, что пектин в водном растворе в присутствии сахара и органических кислот преобразуется в массу типа холодца — основу желе. Помимо балластных веществ в кожуре плодов обнаружено большое количество гликозидов, которые выполняют самые разнообразные физиологические функции.

Теперь о ягодах, нераскрывающихся многосемянных плодах, семена которых располагаются в сочной мякоти. Такие ложные ягоды, как земляника, отличаются от настоящих тем, что по своему происхождению каждая ложная ягода представляет собой сросшиеся плоды-односемянки. Например, земляника и клубника считаются многоорешками, а ежевика и малина — многокостянками. Высокие пищевые качества ягод обусловлены содержанием биологически активных веществ, которые оказывают на организм человека общеукрепляющее действие. Ягоды используются в пищевой промышленности, фармакологии (облепиха), косметике (земляника и калина). Некоторые ягоды ядовиты, но человек научился получать из

них лекарственные препараты.

Химический состав ягод примечателен почти абсолютным отсутствием жиров. Исключение представляет лишь облепиха, из ягод которой в фармакологии получают облепиховое масло. Количество растительного масла в облепихе достигает 8 %. Основными веществами в составе ягод, равно как и в составе фруктов, являются углеводы: их содержание колеблется в пределах 5-10 % от общего химического состава, а у винограда достигает 18 %. Среди этих углеводов преобладают опять-таки сахара, глюкоза и фруктоза.

В ягодах найдена клетчатка (0,5–5 %), больше всего ее содержится в землянике, малине и облепихе. Имеются органические кислоты (0,5–6 %), они придают некоторым ягодам специфический кислый привкус. Из этих кислот обычны, как и у фруктов, яблочная и лимонная, но наличествуют также виннокаменная, муравьиная, салициловая, уксусная, хинная, янтарная и прочие кислоты. Больше всего органических кислот обнаружено в ягодах клюквы, красной смородины и барбариса. Калина богата изовалериановой и каприловой кислотами, клюква — урсоловой, бензойной и хинной, рябина — винной и сорбиновой, брусника — бензойной.

Ягоды содержат много калийных солей, особенно ими богаты черная и красная смородина и крыжовник. Земляника, малина, облепиха, черная смородина и многие другие ягоды характеризуются высоким содержанием железа. Содержатся в ягодах дубящие и вяжущие вещества, в связи с чем многие ягоды (калина, кизил, морошка, черная смородина, черника) рекомендуются при расстройствах и воспалениях кишечника. Еще в состав ягод входят фитонциды, ситостерины и другие вещества. Фолиевая кислота в составе винограда, вишни, земляники, костяники и малины благоприятно влияет на кроветворение. В связи с этим питание свежими ягодами полезно для здоровья и используется при лечении различных заболеваний.

Фрукты и ягоды характеризуются преобладанием над прочими входящими в их состав веществами воды, количество которой достигает 89 %, и недостаточным количеством белка — менее 1 %.

Не следует злоупотреблять фруктами и ягодами, некоторые из которых могут вызвать аллергическую реакцию. Наиболее известна пищевая аллергия на землянику и клубнику. Ягоды, кроме того, опасны в невымытом виде, так как на них часто находятся яйца гельминтов. Обычно это яйца аскариды — паразитического кольчатого червя, поселяющегося преимущественно в кишечнике человека и животных. После попадания яиц с невымытыми ягодами в кишечник, из них выводятся личинки. Личинки совершают «путешествие» по телу человека: проникают в кровеносную систему и добираются до легких и глотки. Вторично проглоченные, они попадают в кишечник, где достигают половой зрелости. «Путешествия» совершают и большие особи: из кишечника в носоглотку, оттуда в евстахиеву трубу и среднее ухо или в дыхательное горло. Эти перемещения сопровождаются головными болями, обмороками, приступами удушья и рвотой. Аскариды способны, повреждая стенку кишечника, проникать в органы мочевой системы. Передвижения аскарид опасны повреждениями, приводящими человека к смерти.

А сейчас перейдем к орехам. Так называются плоды некоторых растений с одревесневшим околоплодником. Настоящие орехи представлены лесным орешником (лещиной) и фундуком. Все остальные орехоплодные культуры ботаники объединяют в группу костяноорехоплодных. Орехам нашли применение не только в питании, но также в промышленности и фармакологии.

Орехи содержат высококалорийные питательные вещества, в особенности белки, жиры, углеводы, клетчатку и минеральные вещества, как то калий, магний, железо и фосфор. Вещества в составе орехов не оказывают атерогенного действия, что делает их ценным компонентом различных диет и пищевых лечебных рационов. Орехи проявляют липотропное действие, предотвращают самоотравление организма в результате гнилостных процессов в кишечнике.

Лещина и фундук, орехоплодные растения, широко распространенные в разнообразных климатических зонах, представляют две формы одного и того же рода растений *Corylus*, причем лещина является дикой разновидностью, а фундук — культурной. Обычно используются по непосредственному назначению, то есть в качестве продукта питания.

Буковыми орехами называются плоды двух видов листопадного дерева бука (*Fagus*). Буковые орехи применяют в пищевой промышленности для получения пищевого и технического растительных масел. Техническое буковое масло используется в мыловарении и с другими целями. Применяются в пищу после предварительного прожаривания, которым инактивируется токсическое соединение гликозид фагин.

Грецкие орехи (*Juglans regia*), плоды листопадного дерева рода орех, наиболее популярны из-за высокого содержания биологически активных веществ, витаминов, ферментов. Их применяют в пищу, используют в кондитерской промышленности, из них получают растительное масло, витаминные препараты и концентраты, из них готовят варенье, богатое аскорбиновой кислотой.

Орех фисташки (*Pistacia vera*), древесного растения семейства анакардиевых, является односемянной костянкой с двумя оболочками. Из фисташек получают растительное масло, а также их используют как пищевой продукт и в кондитерской промышленности.

Несколько видов вечнозеленых хвойных деревьев рода кедр, дающих так называемые кедровые орехи, называют кедровыми соснами. Наибольшим признанием пользуются орехи сосны *Castanea vesca*, получаемые из ее шишек. Орехи применяются в кондитерском производстве и при изготовлении суррогатов кофе. Их употребляют в пищу в сыром виде, вареными и жареными. Орехи небогаты белками и жирами, но содержат массу углеводов, а потому очень питательны.

Каштан посевной (*Castanea vesca*) является декоративной и орехоплодной древесной культурой. Его плоды употребляют в пищу в вареном и жареном виде, иногда в сыром. Каштаны, особенно жареные, считаются деликатесом. Им нашли применение в кондитерском производстве и получении суррогатов кофе. Богаты углеводами, что компенсирует недостаток белков и жиров в их составе.

К роду миндаль (*Amygdalus*) семейства розовых относятся 40 видов деревьев и кустарников по всему свету. Орехи дают горький и сладкий миндаль. Горький миндаль применяется в парфюмерной промышленности и фармакологии для получения миндального масла. В пищу горький миндаль не употребляют из-за содержания в нем гликозида амигдалина (2,5–3,5 %), токсического вещества, которое, попадая в организм, может вызвать тяжелое отравление. В сладком миндале амигдалина не содержится, поэтому его орехи служат лакомством — их едят в свежем, жареном и засоленном виде. В кондитерской промышленности миндальный орех является ценным, незаменимым сырьем при изготовлении миндальных начинок, марципанов, пирожных и знаменитого миндального печенья.

Совершенно не применяются в пищевой промышленности и не употребляются в пищу токсичные и дурнопахнущие плоды дерева тунга (*Alurites*) семейства молочайных — так называемые тунговые орехи. Орехи применяются для получения тунгового, или древесного, масла, идущего на изготовление высококачественных красок и особо устойчивых лаков.

Плод арахиса тоже является орехом. Арахис примечателен одной характерной своей чертой, а именно образованием из завязи гипофора — особого органа, который по мере роста достигает земли и проникает в нее, чтобы там созрел плод, поэтому арахис называют еще земляным орехом. Арахисовый орех, точнее, его ядрышки, употребляют в пищу, применяют для получения холодным прессованием масла. Жмых, получаемый при переработке арахиса для изготовления масла, применяется в кондитерском производстве: из него готовят халву, суррогат шоколада и какао и многие другие кондитерские изделия. Арахисовая мука используется в медицине для приготовления блюд диетического стола больных

диабетом.

Следует вскользь упомянуть кокосовые орехи — плоды кокосовой пальмы, которые дают продукты питания более чем для 100 миллионов жителей прибрежных зон тропического пояса. Название ореха восходит к испанскому слову «сосо» — «обезьяна», поскольку испанским мореходам косточка ореха напоминала обезьянью морду. Кокос — самый большой орех, его вес достигает нескольких килограммов. Кокос ценят за жидкость, содержащуюся внутри ореха и называемую кокосовым молоком. Кокосовое молоко можно пить в свежем виде или сбродившем. Высушенный эндосперм ореха, или копру, применяют в пищевых и технических целях, к примеру, в маргариновой и мыловаренной промышленности. Копра богата углеводами, белком и особенно маслом.

Особенно ценны для человека как пищевые и лекарственные вещества, содержащиеся во фруктах, ягодах и орехах, витамины. Этим веществам плоды растений обязаны своими полезными качествами. Долгое время люди не подозревали о существовании витаминов, затем были открыты свойства этих веществ и только потом обнаружены сами вещества, которые оказались настолько сильнодействующими, что в организме человека и продуктах питания их выявлено совсем не много. История витаминов интересна и поучительна.

Некоторые наблюдательные люди в глубокой древности заметили, что отсутствие в пищевом рационе определенных продуктов вызывает смертельно опасные заболевания. Впервые о существовании особых веществ, присутствие которых в пище обязательно, написал в своей научной работе русский ученый Лунин в 1880 году. Он же установил, что симптомы заболевания исчезают при введении в пищу загадочных веществ. Но на работу молодого, 27-летнего ученого никто не обратил внимания.

И лишь в начале XX века нашелся пылливый человек, польский ученый-биохимик Функ, который серьезно отнесся к выводам других ученых и наблюдательных людей. Функ провел серию экспериментов и доказал существование «вещества жизни». После, в результате кропотливых исследований ему удалось выделить это вещество в чистом виде. Функ так и назвал полученное им вещество — витамин, от латинского *vita* («жизнь») и названия составной части вещества амина. Современной наукой установлено, что витамины бывают разных видов и наличие всех этих видов в организме в правильной пропорции обязательно.

Фрукты богаты витамином С, или аскорбиновой кислотой, особенно много ее обнаружено в плодах цитрусовых и ананасах, причем, как было установлено, ее содержание в кожуре в 3–5 раз превышает ее содержание в мякоти плода. Цитрусовые считаются ценными источниками витамина С, так как в гесперидиях аскорбиновая кислота саморазрушается медленнее всего. Из ягод наибольшим содержанием витамина С отличаются шиповник, облепиха и черная смородина. Имеется аскорбиновая кислота также в грецких орехах. Значение витамина С для здоровья человека очень велико. Аскорбиновая кислота в организме человека способствует образованию проколлагена с его последующим превращением в коллаген, участвует в окислении ароматических аминокислот, способствует превращению под действием ферментов фолиевой кислоты в фолиевую и множество других функций.

Каротин, или провитамин А, в печени человека преобразуется в животный витамин А, витамин роста и зрения, регулирующий также обмен кальция и фосфора. Большими запасами каротина обладают из ягод облепиха, морозика и рябина, а из фруктов — абрикосы и хурма.

Витамин Р из группы биофлавоноидов представляет собой необычайно активное вещество, которое усиливает действие аскорбиновой кислоты и способствует превращению дегидроаскорбиновой кислоты в аскорбиновую. Он содержится почти во всех фруктах и ягодах. Много его обнаружено в апельсинах, вишне, яблоках, сливе, лимонах и других растениях.

Витамины из группы В человек в большом количестве получает из орехов, некоторых ягод. Эти витамины участвуют в реакциях углеводного и азотистого обмена, а также в различных окислительно-восстановительных реакциях. Помимо них, с плодами в организм человека попадают токоферолы, иначе — витамин Е (ежевика, земляника, облепиха, черная смородина, орехи), и витамин К (виноград, земляника, калина, рябина, черная смородина). В свежих фруктах содержится S-метилметионин, он же витамин U, оказывающий на организм липотропное действие.

На этом позвольте завершить рассказ об общих свойствах фруктов, ягод и орехов и о содержащихся в них витаминах. Теперь, когда мы убедили вас в пользе плодовых культур, можно смело приступать к изложению полезных советов и рецептов, главными компонентами которых и будут герои настоящей книги.

ГЛАВА II ФРУКТОВЫЕ ПРЕЛЕСТИ

Наш организм нуждается в постоянном поступлении витаминов извне. Витамины являются необходимыми элементами во всех жизненных процессах, протекающих в организме. Они укрепляют наш организм и с их помощью он противостоит многим инфекциям. Витамины задерживают процессы старения в нашем организме и активизируют работу центральной нервной системы. Это только частица тех функций, которые выполняют витамины в организме человека. Поэтому нам необходимы витамины круглый год. Решить эту проблему нам помогают ягоды и фрукты, в которых содержится большое количество витаминов. Одно «но»: ягоды и фрукты растут летом и осенью, а что делать зимой?

В этой главе мы рассмотрим вопрос сохранения ягод и плодов на тот период времени, когда они более всего нам необходимы — зимой и весной. Особенно они нам необходимы весной, когда организм ослаблен перепадами давления и температур, респираторно-вирусными инфекциями и переходом от зимы к весне.

С целью сохранить летнее изобилие на своем столе многие занимаются консервацией плодов и ягод, т. е. закручивают варенья и компоты, засахаривают ягоды, пытаются как-то сохранить витамины на зиму. Но в наше время появились средства, которые дают возможность сохранить ягоды и плоды свежими, и не потерять витамины, которые теряются при консервировании. Этим средством является новое поколение холодильников и морозильных камер, в которых плоды и ягоды сохраняются при достаточно низких температурах и остаются свежими очень долго. В этой главе мы также обратимся к вопросу сбора и хранения плодово-ягодных культур при помощи сушки, заморозки и консервации.

Самым простым и доступным способом сохранения плодов и ягод является сушка. Высушенные плоды и ягоды имеют маленький объем, хорошо транспортируются и прекрасно хранятся. При правильной сушке плоды и ягоды представляют собой ценный пищевой продукт. В основном сушат на солнце, но можно сушить в духовках. Сушка на солнце в основном практикуется на юге, где много солнца. При солнечной сушке плоды и ягоды располагают на специальных площадках или просто на крыше. Размер площадки определяется количеством плодов и ягод. Площадка может быть из фанеры или мешковины. При сушке могут быть прохладные дни и, чтобы на плодах и ягодах не появилась гниль, перед сушкой их обрабатывают солевым раствором (на ведро воды 250 г соли). Плоды для сушки можно нанизать на нитки и повесить на солнечной стороне двора. При сушке в духовом шкафу плоды и ягоды следует располагать на сетчатых противнях.

Заморозка является одним из новейших способов в области сохранения плодов и ягод. Чем быстрее происходит заморозка, тем дольше сохраняются плоды и ягоды, и тем больше витаминов в них сохраняется. Плоды и ягоды замораживаются в специальных холодильниках типа «STINOL», или в специальных морозильных камерах того же производства. Замораживать плоды и ягоды следует на специальном подносе, чтобы ягоды и плоды не примораживались друг к другу. После того как они заморозятся, их можно сложить в полиэтиленовый пакет и положить в ту же морозильную камеру.

Еще один метод консервирования плодов и ягод — в собственном соку с сахаром. При этом методе консервирования повышаются питательные качества плодов и ягод. Так как ягоды и плоды засахариваются в свежем виде и при наличии не менее 60 % сахара, то микроорганизмы в плодах и ягодах не развиваются, так как в высококонцентрированных растворах сахара они не живут.

Еще один метод консервирования — засахаривание. При засахаривании плоды готовят так же, как и для варенья, варят в сахарном сиропе до полной готовности. При этом для каждого вида плодов и ягод концентрация различна. После варки плоды и ягоды вместе с сиропом выливают в дуршлаг. Сироп

сливается, а плоды остаются. Пропитанные плоды и ягоды подсушивают в духовке при температуре 50 градусов. Затем посыпают сахарным песком и досушивают в духовке. После того как плоды и ягоды остынут, их укладывают в тару.

В этой части главы о сохранении плодов и ягод мы расскажем о консервировании и сохранении плодовых и косточковых культур.

ЯБЛОКИ

Яблоки довольно-таки распространенный вид плодовых культур, который имеет высокие питательные качества и достаточно обогащен витаминами и химическими элементами. Яблоки можно сушить и засахаривать. Замораживанию яблоки не подлежат, так как и без этого очень хорошо сохраняются в погребе. Особенно хорошо лежат осенние сорта яблок. При правильно построенном погребе и при правильной сортировке яблок некоторые из их видов сохраняются до февраля — марта.

Сушке подвергаются в основном осенние сорта яблок, которые имеют высокий процент содержания сухих веществ и кисло-сладкий вкус. Летние сорта не используются для сушки, кроме плодов дикой лесной яблони.

Перед сушкой яблоки хорошо моют, нарезают дольками и выкладывают на площадку для сушки. Чтобы улучшить сушку, яблоки вымачивают в солевом растворе в течение 3–4 минут. Яблоки после этого получаются светлее чем, при обычной сушке. При сушке в духовке яблоки обрабатываются при температуре 85 градусов, а в конце сушки — при температуре 60 градусов. Не забывайте их перемешивать через каждые 45 минут. После сушки отберите яблоки, которые не досушились и поставьте досушиваться.

Яблоки засахариваются по обычной схеме, хранятся в сухой стеклянной таре или, если в сухом помещении, в картонных ящиках, выстланных плотной бумагой.

ГРУШИ

Груши тоже содержат большое количество витаминов и хорошо хранятся в погребе и в морозильных камерах, особенно зимние сорта. Зимние сорта груш хранятся до февраля. Сбирать груши надо осторожно, стараясь не повредить кожуру, порченные груши не годятся для хранения и засахаривания.

Сушке подвергаются груши, которые так же, как и яблоки, имеют высокий процент содержания сухих веществ, приятный аромат и вкус. Нельзя сушить подмороженные, подгнившие и пораженные вредителями груши. Груши моются, режутся и сортируются. Для привлекательного вида груши сушат целиком. Но лучше всего груши резать дольками. Сушить груши надо так же, как и яблоки, по той же схеме. Если груши очень жесткие, то их лучше отварить, качество продукта от этого не страдает. Чтобы сушеные груши лучше сохранялись в таре, их надо прессовать.

Засахариваются груши так же, как и яблоки. Груши также варятся в сахарном сиропе, а после этого пересыпанные сахаром сушатся в духовке. Хранятся такие груши в стеклянной таре.

Достаточно большое разнообразие представляют собой косточковые культуры, которые содержат большое количество витаминов, хорошо консервируются и обладают изысканным вкусом и ароматом, они всегда желанны на нашем столе. Среди них известные нам: вишня, черешня, слива и т. д.

ВИШНЯ

Существует большое многообразие сортов вишни. Они различаются по аромату, величине, вкусу, но все сорта вишни богаты витаминами и питательными веществами. Она достаточно широко используется во всех видах: варенья, компоты и т. д.

Вишня очень хорошо подвергается сушке. Перед сушкой вишню хорошо сортируют и отбирают побитые, пораженные и недозрелые плоды, хорошо промывают и очищают от плодоножек. Вишню в основном сушат в духовке, так как она является очень сочным плодом и сушить на солнце ее очень долго. Когда вы промоете и переберете плоды, уложите их на сетчатый противень и начинайте сушить при температуре 60 градусов. Выше нельзя, потому что она даст сок. Через 4–5 часов, когда вишня сморщится, вытащите ее из духовки, остудите и перемешайте. Затем положите в духовку и сушите при температуре 70 градусов 4–5 часов. Выложите и перемешайте, дайте ей остыть, и только потом досушите при температуре 90 градусов. Сушеная вишня хранится в стеклянной таре, в сухом, прохладном месте.

Вишня также очень хорошо подвергается заморозке. Сначала она отбирается и моется, а потом замораживается на подносе в морозильной камере. После заморозки положите вишню в полиэтиленовый пакет и уложите в нижние отделы морозильной камеры.

Вишню также можно сохранить в собственном соку с сахаром. При этом ее можно хранить достаточно долго. Для этого вишню надо хорошо промыть и перебрать. После подготовки вишню укладывают слоем в банку и засыпают ее сахаром, чтобы он полностью закрыл собой слой вишни. Затем кладем опять слой вишни и также засыпаем ее сахаром. Так надо засыпать вишню сахаром, пока банка не заполнится. После заполнения банки закройте ее крышкой и несколько раз встряхните, для того чтобы вишня дала сок и сахар начал ее пропитывать. Как было оговорено выше, концентрация сахара не позволяет микробам развиваться в консервированных таким образом плодах.

ЧЕРЕШНЯ

Отличается от вишни большим содержанием мякоти, имеет достаточно крупные плоды и приятный сладкий вкус. Черешня — достаточно распространенный плод, содержащий большое количество витаминов. Очень хорошо подвергается консервированию и достаточно трудно сушится, потому что содержит много мякоти.

Сушится черешня так же, как и вишня, но время каждого этапа сушки повышается с 5 часов до 6 часов. Правильно высушенная черешня должна быть черно-бурого оттенка, достаточно мясистой и косточка должна в ней перекатываться.

Для сохранения черешни свежей нужно так же, как и вишню, пересыпать ее сахаром и поставить банку в темное прохладное место. Черешня в этом виде хранится очень долго и не теряет свой вкус, аромат и полезные качества. Открыв ее зимой, вы испытаете большое удовольствие, почувствовав аромат и вкус свежей черешни. Вы можете приготовить из нее прекрасный десерт, если в 200 г засахаренной черешни вольете 50 мл коньяка.

Хранить черешню можно также в морозильнике, если быстро ее заморозить. В морозильной камере обычного холодильника она хранится в течение 2–3 месяцев, а в специализированной морозильной камере, при температуре 17–20 градусов ниже нуля, ее можно хранить до полгода.

СЛИВА

Довольно распространенный косточковый плод с приятным кисло-сладким вкусом. В консервированном виде достаточно ценный пищевой продукт. Имеет довольно плотную кожуру и большое количество мякоти.

При правильной сушке слива сохраняет в себе достаточно большое количество питательных веществ и витаминов. Солнечной сушке слива не подвергается, так как большое количество мякоти и толстая кожура не дают ей полностью просушиться. Сливу всегда сушат в духовке. Для сушки в основном используются ранние и средние сорта слив. Перед сушкой сливу перебирают и разделяют мелкие, средние и крупные сливы. Главное, чтобы они были слегка перезрелыми. Собранные сливы хранить в необработанном виде более суток не желательно, так как качество их уменьшается. Сушка проходит в духовке. Сливу сушат тем же способом, что и вишню, при той же температуре и с той же периодичностью.

При замораживании слива хранится в течение 2–3 месяцев. Дольше хранить не рекомендуется, потому что слива теряет свои качества. Замораживать ее следует быстро, используя только целые плоды. Хранить следует при температуре 18 градусов ниже нуля.

Слива хорошо сохраняется в собственном соку с сахаром. Ее так же пересыпают сахаром, как и вишню с черешней. При этом не надо делить плоды на две части. Несмотря на плотность кожуры сливы, сахар прекрасно в нее пропитается, а она выделит сок. Хранить сливу в собственном соку нужно в темном и прохладном месте.

АЛЫЧА И ТКЕМАЛИ

Алыча представляет собой достаточно крупный плод. Она разнообразна по цвету: красная, зеленая и желтая. В Грузии произрастает похожее по виду растение, которое называется ткемали. Алыча и ткемали — кисло-сладкие плоды, имеют тонкую кожуру и большое количество мякоти. Достаточно хорошо подвергаются консервированию.

Сушатся эти плоды так же, как слива: при тех же температурах и в той же последовательности.

Алыча хорошо подвергается заморозке, но хранится недолго — в течение 1–2 месяцев.

Из алычи и ткемали готовят разнообразные консервы, но ее можно так же, как и сливу, хранить засахаренную в собственном соку. Она так же, как и слива, пересыпается сахаром и ставится в прохладное и темное место. Засахаренные алыча и ткемали, хорошо сохраняются довольно долгое время.

АБРИКОСЫ

Достаточно крупные плоды, очень вкусные и сочные. Произрастают в основном на юге. Этот плод богат витаминами и питательными веществами. Достаточно хорошо хранится, широко используется при консервировании. Имеет большое многообразие сортов.

Для сушки используются практически все сорта абрикосов. Сушку можно начинать тогда, когда плоды приобретают свойственные этому плоду качества, но еще немного твердые. Абрикосы сортируют и хорошо промывают. К сушке непригодны недозрелые, перезрелые и поврежденные абрикосы. Сушке подвергаются абрикосы, как с косточками, так и без косточек. В зависимости от подготовки к сушке, абрикосы делятся на урюк, курагу и кайсу. Урюк представляет собой целые сушеные плоды с косточками. Кайса является самой лучшей продукцией среди сушеных абрикосов. Она готовится из абрикосов, которые перед сушкой окуривают серой (3 г серы на 1 кг абрикосов), подвяливают на солнце и удаляют косточку через небольшой разрез на плодоножке. Курага представляет собой резаные абрикосы без косточек. Курагу и урюк, как и кайсу, окуривают серой, чтобы повысить качество продукта. Подготовленное сырье выкладывают на лотки, выставляют их на солнце и сушат. Разрезанные абрикосы выкладывают кожурой наружу. Время сушки плодов — 7–8 суток для целых плодов и 5–6 суток для разрезанных. Сушеные абрикосы хранятся в сухих и прохладных местах и хранятся очень долго.

Абрикосы не очень хорошо переносят заморозку, так как при этом ухудшается их качество. Если вы все-таки решили заморозить абрикосы, то постарайтесь их хранить не больше одного месяца.

Абрикосы очень хорошо хранятся в собственном соку, пересыпанные сахаром. Они сохраняют все свои вкусовые и питательные качества. В собственном соку их можно хранить в течение 4–5 месяцев.

Итак, вы узнали, как сохранять плодовые и косточковые культуры, чтобы зимой и в начале весны вы могли наслаждаться вкусом и ароматом свежих плодов и, ко всему прочему, поддерживать витаминный баланс в своем организме.

У любого садовода есть свои любимые фруктовые культуры: у кого-то редкие, у кого-то самые обычные. Но даже если в садоводстве вы новичок, у вас на участке обязательно растут: малина, клубника, крыжовник, вишня, которые, при правильном проведении заготовительных работ, станут вам прекрасным подспорьем зимой. Как можно обойтись без ягод?!

ГЛАВА III ЯГОДНЫЙ РАЙ

СБОР ЯГОД

Что может сравниться с тарелкой сочных, сладких, ароматных ягод? Ничего! Но, к сожалению, ягоды не растут круглый год. Как же быть нам, любителям этих вкусных даров летнего сада? Что делать зимой? Выход есть! Существует много способов хранения ягод: их можно замораживать, сушить, делать из них сок, варенье, компоты, джемы, повидло. Если вы внимательно прочитаете эту главу, то, может быть, почерпнете для себя немало полезного.

Прежде чем приступить к переработке ягод, нужно их правильно собрать. Это целая наука, со своими правилами. Вот некоторые из них.

Собирайте ягоды по мере созревания, так как перезревшие ягоды будут развариваться, портиться. Недозрелые могут оказаться кислыми, твердыми и непригодными для консервации или заморозки.

Ягоды, созревающие одновременно, например, черную смородину, клубнику, нужно убирать очень быстро и в первую очередь, а такие, как малину, — постепенно, по мере созревания ягод. Если ягоды прочно прикреплены к растению, не осыпаются (красная смородина) — со съемом можно не спешить.

Сбором ягоды нужно заниматься в сухую, но не жаркую погоду. Нельзя собирать ягоды утром, пока не сойдет роса. Ягоды, сорванные в дождь, содержат слишком много влаги, и продукты из них получаются водянистыми, разваливаются.

Если вы собираете малину, клубнику или другие мягкие ягоды, старайтесь делать это осторожно, чтобы не помять их.

Ягоды срывайте, отщипывая указательным и большим пальцем руки вместе с плодоножкой, длиной в 1–0,5 см, и чашечкой. Смородину можно убирать отдельными ягодами и кистями.

Начинайте уборку с нижнего яруса куста и постепенно переходите к верхнему, это поможет сократить стряхивание ягод на землю.

Собранные ягоды складывайте в мелкие корзины или решета. Лучше всего дно и стенки тары выстлать бумагой. Мягкие ягоды, особенно малину, нельзя пересыпать из тары в тару. Малину лучше всего собирать в плоские лоточки.

С помощью несложного устройства вы можете облегчить себе сбор крыжовника и смородины. Собирайте их не в корзинку, а в лоток. Лоток поставьте под куст так, чтобы обрываемые ягоды сваливались прямо в него. Сделать его можно из реек, дно — фанерное или, что лучше, брезентовое, тогда ягоды будут меньше биться. Такой лоток, без применения каких-либо других приспособлений, раза в два ускорит сбор ягод.

Существуют специальные брезентовые плодосборные сумки с отстегивающимся дном, для того чтобы без потерь переложить собранный урожай.

Самому можно сделать «сачок» для сбора ягод. Сшейте из эластичной ткани сачок. Сбоку вырежьте небольшое отверстие для руки. Обязательно обметайте его, иначе оно скоро расползется по краям. Эту конструкцию можно улучшить, усовершенствовать. Вместо сачка — мешок, он не так сильно отвисает вниз. В верхнюю часть мешка пришейте металлическую полоску по кругу, ею же обработайте отверстие для руки. С противоположной стороны отверстия для руки пришейте маленькое колечко, соедините его с большим и при сборе ягод надевайте его на палец. Вам будет легко управлять — и рукой, и мешком. Свободной рукой

можно наклонять и опускать ветки, что ускорит сбор ягод.

Прежде чем положить ягоду в приготовленную тару, освободите ее от цветоложа (белый шершавый конус внутри плода) или плодоножки.

Сразу после сбора ягоды не мойте, особенно малину. Мойте только небольшое количество ягоды, необходимое в тот или иной момент.

Постарайтесь перебрать, рассортировать и переработать ягоды как можно скорее, после того как вы собрали урожай.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ЯГОД

В давние времена человек научился сохранять пойманную или собранную добычу. Он зарывал ее в снег или лед. Нам стоит вспомнить старое. Представьте, в зимнюю стужу вы подаете друзьям или своим домашним вазу клубники или крыжовника. Замечательный сюрприз, просто чудо. Это чудо можно превратить в реальность, и всю зиму у вас на столе будут свежие ягоды.

Позвольте несколько советов по замораживанию ягод.

Если у вас нет морозильных камер, а вместительность домашнего морозильника небольшая, замораживайте те ягоды, которые хорошо сохраняют свои качества и после оттаивания. Это малина, клубника, черная смородина, крыжовник, вишня.

Ягоды выбирайте не поврежденные вредителями, крепкие и спелые, но неперезревшие.

Перед замораживанием ягоды промойте, лучше всего в эмалированном дуршлаге, делайте это осторожно, чтобы не повредить ягоды. Затем просушите их на сухом полотенце.

Не следует замораживать плоды с косточками, замораживайте только съедобные части продуктов.

Чистые, сухие ягоды фасуйте по пакетикам небольшими порциями. Из пакетов выпустите лишний воздух и завяжите их веревочками. Пакеты с ягодой поместите в морозильную камеру.

Можно замораживать некоторые нежные ягоды, малину, например, рассыпью на металлической тарелке или листе. Ягоды сохраняют свой внешний вид и форму. После заморозки ягоды осторожно соберите и уложите в банки или пакеты, и поставьте в морозильник на хранение.

Можно предложить еще один вариант заморозки ягод, например, заморозить клубнику и малину с кислым молоком. Добавьте к кислому молоку сахар или сироп, клубничный или малиновый сок, все перемешайте до полного растворения сахара, залейте этой смесью ягоды в коробочках или полиэтиленовых пакетах и заморозьте. Замечательный ягодный десерт готов!

Предлагаем рецепт заморозки земляники и клубники в сахарном сиропе. Выберите плотные ягоды среднего размера, спелые и немятые. Тщательно вымойте, дайте стечь воде, удалите плодоножки с чашелистиками. Сварите сироп из расчета 400 г сахара на 1 л воды. Остудите ягоды и сироп в холодильнике. Уложите клубнику в тару, залейте холодным сиропом и замораживайте.

Хранение засахаренных ягод без консервации в холодильнике — еще один способ сохранить ягодный аромат всю зиму. Такой способ хранения называют еще «холодным вареньем».

Технология приготовления засахаренных ягод несложна. Подойдут такие ягоды, как смородина, вишня, клубника, малина, облепиха. Можно засыпать сахаром целые ягоды, а можно прокрученные или протертые. Ягоды, приготовленные таким образом не содержат консервантов, сохраняют свой цвет, вкус, аромат, витаминную ценность.

Общие правила такой консервации следующие: ягоды выбирают здоровые, спелые. Перед использованием моют и просушивают, затем в чистой посуде смешивают или растирают с сахаром. Раскладывают в чистые стерильные банки, закрывают крышками или пергаментной бумагой и ставят в холодильник. Норма сахара для ягод зависит от их вкусовых качеств. Для обладающих большой кислотностью — черная смородина — на 1 кг ягод берут 2 кг сахара. Для сладких — малина, клубника — на 1 кг ягод кладут 1–1,5 кг сахара.

Очень полезна облепиха, протертая с сахаром, — сырой джем. Вымойте кипяченой водой, просушите облепиху и разомните деревянной ложечкой или толкушкой с двойным объемом сахара. Такой джем

можно хранить в сухом, темном месте. Если количество сахара снизить, уменьшить вдвое, то такую облепиху нужно хранить в холодильнике. Можно пропустить плоды через соковыжималку. Получившийся сок с мякотью перемешайте с сахаром в той же пропорции, что и для джема. А можно сделать еще проще: просто пересыпьте целые ягоды облепихи сахаром и на зиму выставьте на балкон. Не забывайте только время от времени восстанавливать «пробку» из сахара.

Сушка является одним из наиболее распространенных и простых способов заготовки ягод. Правильно высушенные ягоды сохраняют больше всего полезных веществ, так как из них удаляется только влага, они значительно уменьшаются в объеме и массе, что упрощает хранение и перевозку собранного урожая.

Перед сушкой ягоды обязательно вымойте, рассортируйте. Некоторые ягоды рекомендуется бланшировать в воде, а мягкие (клубника, малина) бланшируют паром. Таким способом уничтожают основную часть микробов.

Сушка бывает двух видов: естественная, то есть под воздействием солнечного тепла, и искусственная, то есть та, которая проводится в специальных сушилках. Наилучший способ сушки комбинированный — сначала на воздухе (естественная), затем в духовке, на кухонной плите или в русской печке до полного удаления влаги.

Сушить можно почти все садовые и дикорастущие ягоды. В их числе находится и малина (садовая и лесная). Высушенные ягоды малины используют для приготовления витаминизированных напитков (чаев и компотов) и целебных отваров. Хорошо поддаются сушке вишня и смородина, эти сушеные ягоды становятся компонентами различных домашних ликеров и наливок, хороши они для приготовления компотов и киселей.

Искусственная сушка ягод в домашних условиях требует большего внимания, в отличие от солнечной, когда все, что вам необходимо делать, — это изредка помешивать ягоды, чтобы все они просушились равномерно. Если вы решили сушить ягоды искусственным путем, то помните о том, что на всем протяжении процесса сушки необходимо следить за тем, чтобы ягоды не соединялись между собой, не пересыхали и не пригорали.

Домашняя сушка ягод в искусственных условиях производится в духовом шкафу. Чтобы можно было высушить как можно больше ягод, следует изготовить специальный ящик. Он должен быть большим, а края его — невысокими. Если учесть, что искусственная сушка производится в духовке, то ящик для ягод должен быть металлическим. Если такого ящика у вас нет, а посушить ужасно хочется, то можете в этих целях использовать обыкновенный противень. В русской печке ягоды сушат с помощью специального сита, на ножках, высотой 5–8 см. Неважно где вы будете сушить ягоды, главное, должна быть обеспечена циркуляция воздуха, иначе даже при низкой температуре ягоды не высушатся, а испекутся. Чтобы ягоды не запарились, дверцу духового шкафа или печки закрывайте постепенно, по мере продолжительности сушки.

Естественная сушка на солнце очень проста по исполнению. Подготовленные ягоды разложите тонким слоем на подносы или сита, застеленные плотной бумагой, и поставьте в места, доступные прямым солнечным лучам. Однако нужно помнить о том, что место, в котором ягоды будут сушиться, должно быть «пыленепроницаемым». Другими словами, позаботьтесь о том, чтобы на них не попала пыль.

Для получения лучших и быстрых результатов следует проводить солнечную сушку в жаркие дни. Легкий ветерок также улучшит и ускорит процесс сушки. Сушить ягоды нужно в течение недели или чуть меньше.

Для некоторых ягод существуют свои особенности сушки. Так, при сушке малины используют недозрелые ягоды, так как зрелые раскисают. Сначала ее провяливают на солнце, затем несколько часов досушивают в нежаркой печи при температуре 40–60 градусов. Для вишни — такая же технология сушки,

только ей понадобится 10–12 часов, при температуре 70–75 градусов.

Черную смородину и мелкий крыжовник сушат в духовом шкафу, постепенно повышая температуру с 45 до 60 градусов.

Виноград требует сушки на солнце в течение 15–20 дней, предварительно опустите кисточки винограда на 3–5 секунд в горячий раствор 5 %-ной соды и быстро промойте холодной водой. Если сушить его в духовом шкафу, то потребуется температура 65–75 градусов.

Ягоды считаются высушенными, если они не выделяют сок и не пачкают руки.

Сушеные ягоды необходимо хранить в хлопчатобумажных мешках или пластмассовой таре при комнатной температуре и умеренной влажности.

Есть еще один оригинальный способ сушки ягод. Так называемые «витаминные лепешки». Ягоды тщательно вымойте и просушите. Возьмите деревянную доску или фанеру, смажьте их любым растительным маслом. Ягоды проверните через мясорубку и уложите на доску тонким слоем, не больше одного сантиметра. Поставьте сушиться ягоды на затемненное, обязательно хорошо проветриваемое место. Через день процесс сушки будет закончен, скатайте лепешку трубочкой и переложите пласты бумагой. Такую лепешку-пастилку можно есть просто так, а можно варить компот, добавлять в чай. В сухом месте пастилки могут храниться годами, но удержаться от того, чтобы съесть все и сразу, просто невозможно.

Вы ошибаетесь, если думаете, что ягоды и фрукты можно только сушить, замораживать или засахаривать. Прочтите следующую главу и убедитесь сами.

ГЛАВА IV ЭТО ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО ВАРЕНЬЕ!

ВАРЕНЬЕ — это фруктовая или ягодная масса, уваренная с большим количеством сахара. Такой способ обработки фруктов и ягод перед хранением позволяет сохранить пищевую ценность растительных продуктов, из которых готовят варенье. Срок хранения варенья — 1–2 года или больше.

Варенье можно варить практически из любых ягод и фруктов и даже из овощей. Вот несколько советов, которые помогут вам приготовить вкусное и ароматное лакомство.

Ягоды и фрукты для варенья отбирайте свежие, неперезрелые, средние по размеру (мелкие сморщиваются при варке, крупные плохо пропитываются сиропом).

Чтобы нежные плоды (сливы, абрикосы) не разварились при варке и не потеряли форму, перед варкой опустите их на 5 минут в содовый раствор на 1 кг плодов — 1,5 л воды, чайную ложку соды.

Малину перед варкой не моют, а клубнику сначала моют и только затем очищают от чашечек.

Яблоки, айву и груши очищайте от кожицы, а персики и сливу — бланшируйте или накалывайте.

Что касается рекомендаций по выбору посуды для приготовления варенья, повидла, конфитюра, пастилы, мармелада и джема, то она должна быть изготовлена из нержавеющей стали или из алюминия, латуни. Это могут быть как тазы, так и кастрюли. Варенье можно варить с большим количеством сахара (в пропорции 1:1) и с небольшим; долго (густое варенье) и не очень («пятиминутка» — жидкое варенье).

Варенье готово? Не разливайте в банки готовое варенье, пока оно не остыло, ягоды или фрукты поднимутся вверх, сироп останется внизу. Лучше перелейте его из таза, в котором оно варилось, в чистую сухую кастрюлю, накройте влажным полотенцем и оставьте до утра. Только потом перелейте в банки.

Банки с вареньем можно закрыть полиэтиленовыми крышками. Можно оставить открытым, засыпав сахарным слоем в 1 см и накрыв бумажным кружком.

Можно варенье из «капризных» ягод и простерилизовать. Это делается точно так же, как при любой другой консервации. Если после консервирования ягоды всплыли, а сироп остался внизу, простерилизуйте банки, причем дольше, чем в первый раз.

Надеемся, что вы воспользуетесь нашими советами. А теперь приступим к приготовлению варенья по нашим рецептам.

СВЕЖАЯ КЛУБНИКА С САХАРОМ

Клубнику переберите, промойте проточной водой и отделите от нее хвостики. Обработанную ягоду поместите в приготовленную посуду. Лучше всего для этого подойдет эмалированный тазик, алюминиевая посуда не годится. Тазик тщательно вымойте и обдайте кипятком. Засыпьте клубнику сахаром. Сахар насыпайте не весь сверху, а постепенно как бы слоями: слой ягоды, слой сахара и т. д. Когда клубника даст сок — сахар совершенно растворится. Приготовьте банки. Чистые банки поместите горлышком вниз над паром и выдержите так в течение 10–15 минут, поставьте банки на стол (на стол можно постелить полотенце, чтобы банки не скользили), разложите в них клубнику и закройте крышками.

Вам потребуется:

клубника — 1 кг,

сахар — 1,3–1,5 кг (по вкусу).

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ «В ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЯХ»

Возьмите большой таз с не очень высокими краями, высыпьте в него сахар и залейте его водой. На небольшом огне доведите смесь до кипения, не забывая периодически помешивать. Сахар должен полностью раствориться. Когда сахарный сироп будет готов, выложите в таз малину, осторожно все перемешайте и оставьте на 3–3,5 часа. Потом варите варенье на слабом огне в течение получаса.

Теперь выключите огонь и дайте варенью остыть. Через 2 часа снова зажгите газ и варите варенье до полной готовности. После этого можно разливать варенье в заранее приготовленную и простерилизованную тару.

Вам потребуется:

малина — 1 кг,

сахар — 1,5 кг,

вода — 200 мл.

ВАРЕНЬЕ «ЛЕНИВОЕ»

Малину переберите, очистите, при необходимости аккуратно вымойте, обработайте от малинового жучка. Малину уложите в глубокую посуду, засыпьте сахаром и поставьте на 6–8 часов в прохладное место, чтобы выделилось как можно больше сока. Посуду с малиной в собственном соку поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите пенку, убавьте пламя и варите около 30 минут, время от времени помешивая, затем снимите с огня и остудите. Варенье снова поставьте на огонь и варите до готовности. Готовое малиновое варенье снимите с огня, остудите, разложите по банкам, накройте капроновыми крышками, поставьте на хранение в холодильник или погреб.

Вам потребуется:

малина — 3 кг,

сахар — 4,5 кг.

ВАРЕНЬЕ «ВЛЮБЛЕННАЯ ПАРА»

Малину и ежевику переберите, очистите, при необходимости аккуратно вымойте. Подготовленную ягоду уложите в глубокую посуду, засыпьте сахаром и поставьте на 6–8 часов в прохладное место, чтобы выделился сок.

Посуду с малиной и ежевикой, давшими сок, поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите пенку, убавьте пламя и варите в течение получаса или чуть больше, не забывая помешивать варенье деревянной ложкой, затем снимите с огня и остудите.

Варенье снова поставьте на огонь и варите до готовности. Готовое варенье снимите с огня, разлейте по стерилизованным банкам и закатайте.

Вам потребуется:

малина — 4 кг,

ежевика — 2 кг,

сахар — 7,5 кг.

ВАРЕНЬЕ «ЧУДЕСНЫЙ АРОМАТ»

Малину переберите, очистите, промойте, если нужно. Лимоны тщательно вымойте, насухо вытрите и нарежьте тонкими кружочками, которые потом разрежьте пополам, удалите семечки. Подготовленные малину и лимонные дольки засыпьте сахарным песком и поставьте на 6–8 часов в прохладное место. Посуду с малиной, давшей сок, и лимонными дольками поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите пенку, убавьте пламя и варите в течение 40 минут, время от времени помешивая, снимите с огня и остудите. Варенье снова поставьте на огонь и варите до готовности, остудите, разложите по банкам, закройте капроновыми или металлическими крышками и поставьте на хранение.

Вам потребуется:

малина — 5 кг,

лимон — 2 шт.,

сахар — 8 кг.

ВАРЕНЬЕ «ЯГОДНЫЙ РАЙ»

Малину, вишню, смородину помойте. Из вишни удалите косточки. Ягоды засыпьте сахаром и оставьте на 4 часа. После этого варите на слабом огне в течение 7 минут. Снимите, остудите. Через 3–4 часа опять варите в течение 5–7 минут. Снимите, остудите и через 2 часа варите до полной готовности. Разложите в банки и закройте капроновыми крышками.

Вам потребуется:

малина — 1 кг,

черная смородина — 1 кг,

вишня — 1 кг,

сахар — 3 кг.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

Поместите абрикосы в марлевый мешочек, опустите в кипящую воду на 5-10 сек, затем — в холодную, чтобы снять кожицу. Удалите косточки, разрежьте плоды на дольки, опустите в горячий сироп, кипятите 2–3 минуты, выдержите 6–8 часов. Варите до готовности. В конце варки добавьте 3 г лимонной кислоты на 1 кг абрикосов.

Вам потребуется:

абрикосы — 1 кг,

сахар — 1,5 кг,

вода — 1/2 стакана.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИНОГРАДА

Возьмите виноград, черный или белый, бланшируйте его в воде при температуре 80 градусов и охладите. Ягоды залейте кипящим сиропом, варите на умеренном огне 20 минут. Снимите с огня, оставьте на 8 часов. Во второй раз варить 40 минут. Ягоды выньте с помощью дуршлага, сироп варите еще 15 минут. Варенье разложите в банки и залейте горячим сиропом.

Вам потребуется:

виноград — 1 кг,

сахар — 1,2 кг,

вода — 2 стакана.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Ягоды выложите в тазик для варки слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Выдержите 6–8 часов в холодном месте до появления сока, поставьте на огонь, варите до готовности, снимая пену.

Вам потребуется:

земляника — 1 кг,

сахар — 1,2 кг.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Приготовьте сахарный сироп. Опустите в кипящий сироп ягоды, сварите до готовности. Крупную ягоду варите в три приема. При закипании сиропа с ягодами снимите с огня, оставьте на 6–8 часов. Каждый раз доводите до кипения и опять выстаивайте.

Вам потребуется:

земляника — 1 кг,

вода — 1 стакан,

сахар — 1 кг.

ВАРЕНЬЕ ИЗ СЛИВЫ «МИРАБЕЛЬ»

Сливы бланшируйте 1–2 минуты. Вынув из кипятка, сливы очистите нержавеющей ножом и опустите в воду, подкисленную лимонной кислотой. Очищенную мирабель откиньте на сито, нарежьте кусочками, перемешайте с сахаром, оставьте до следующего дня. Положите сливу и варите, пока слива не станет прозрачной и не опустится на дно. Переложите в банки, закройте и завяжите.

Вам потребуется:

мирабель без косточек — 1 кг,

сахар — 800 г,

лимонная кислота — 1/4 ч. л.

ВАРЕНИЕ АССОРТИ

Переберите смородину, промойте, сварить в воде под плотно закрытой крышкой до мягкости на слабом огне. Ягоды разомните, протрите через крупное сито. В эмалированном тазу вскипятите мед с сахаром, опустите в него нарезанные дольками яблоки, очищенные и измельченные ядра грецких орехов, протертую смородину. Варите на слабом огне 1 час, осторожно помешивая.

Вам потребуется:

черная смородина — 1/2 кг,

красная смородина — 1/2 кг,

яблоки — 1/2 кг,

ядра грецкого ореха — 2 стакана,

сахар — 1/2 кг,

мед — 1/2 кг,

вода — 2 стакана.

ВАРЕНЬЕ «ПЯТИМИНУТКА»

Чистые, сухие ягоды положите в сироп, кипятите 10 минут. Снимите с огня. Горячим разлейте по банкам. Закатайте. Вы можете использовать любые ягоды по своему усмотрению.

Вам потребуется:

ягоды — 1 кг,

сахар — 1 кг,

вода — 3/4 стакана.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

У слегка недозрелого крыжовника отщипните «носик» и плодоножку. Из крупных ягод удалите зерна, надрезав сбоку и выбрав семена шпилькой. Переложите крыжовник вишневыми листьями, обдайте кипятком. Вынесите ягоды в прохладное место на несколько часов. Сварите сироп. Ягоды, удалив вишневые листья, положите в кипящий сироп, уберите с огня, выдержите 2–3 часа. Поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите с огня, дайте остыть. Поставьте на огонь, варите до готовности. Быстро охладите, поставьте таз с вареньем в холодную воду. Остывшее варенье разлейте по банкам.

Вам потребуется:

крыжовник — 1 кг,

сахар — 1,5 кг.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Вымойте крыжовник, отщипните плодоножку, наколите заостренной спичкой, сбрызните водкой, поставьте на 4–6 часов в холодное место. Опустите ягоды в кипящий сироп, встряхните таз для равномерного погружения в сироп, снимите с огня, охладите. Остывший сироп слейте, вскипятите. Снова погрузите ягоды в сироп, сварите до полной готовности, снимая пену. Варите полчаса, снимите пробу. В готовое варенье добавьте порошок ванилина.

Вам потребуется:

крыжовник — 1 кг,

сахар — 1,3 кг,

вода — 1 стакана.

«ЦАРСКОЕ ВАРЕНЬЕ» ИЗ КРЫЖОВНИКА

Ягоды крыжовника очистите от семян. Полную пригоршню свежесорванных вишневых листьев залейте холодной водой. Вскипятите и кипящим раствором вместе с листьями залейте крыжовник. Дайте остыть.

Поставьте на ночь в холодильник. Утром залейте сахар 2 стаканами образовавшегося сока, доведите до кипения. Положите в образовавшийся сироп вынутые из отвара ягоды и кипятите 15 минут, пока ягоды не станут прозрачно-зелеными. За несколько минут до конца варки добавьте свежих чистых вишневых листьев, дайте закипеть.

Вам потребуется:

недозрелый крыжовник — 5 стаканов,

сахар — 7 стаканов,

вишневые листья — 10 шт.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ С КОСТОЧКАМИ

Это варенье варится в четыре приема. Подготовленные плоды наколите, поместите в эмалированный таз, залейте профильтрованным горячим сахарным сиропом, для приготовления которого возьмите 600 г сахара. Остальной сахар добавьте по частям в сироп перед каждой варкой в виде раствора — 210 г сиропа и 90 г воды на 1 кг плодов.

Вам потребуется:

абрикосы с косточками — 1 кг,

сахар — 1,5 кг,

вода — 600 г.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ПОЛОВИНОК АБРИКОСОВ

Недоспелые плотные, здоровые плоды отсортируйте, вымойте, дайте стечь воде, разрежьте ножом на половинки, удалите косточки и плодоножки. Положите половинки абрикосов в эмалированный таз или кастрюлю в один слой кверху срезом. В каждую половинку абрикоса насыпьте чайную ложку сахара. Уложите все остальные половинки таким же образом: послойно, насыпая в каждую сахар. Оставьте в холодном месте на 48 часов. Поставьте на огонь, осторожно перемешайте осевший на дно посуды сахар, варите до готовности 35–40 минут.

Вам потребуется:

абрикосы — 1 кг,

сахар — 1,4 кг.

АБРИКОСОВОЕ ВАРЕНЬЕ С ЯДРАМИ

Спелые абрикосы вымойте, дайте стечь воде, надрежьте по бороздке ножом из нержавеющей стали, чтобы удалить косточки. Косточки разберите, ядра уложите через надрезы в абрикосы. Абрикосы с ядрами поместите в эмалированный таз, залейте горячим сахарным сиропом. Выдержите плоды в сиропе 24 часа, сироп слейте, кипятите 5–7 минут, залейте им абрикосы, выдержите еще сутки. Варите до готовности. Готовое варенье разлейте горячим в сухие нагретые банки, закупорьте, переверните, охладите.

Вам потребуется:

абрикосы — 1 кг,

сахар — 1,5 кг,

вода — 400 г.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Вымойте груши, очистите от кожицы, разрежьте, удалите сердцевину, порежьте на дольки, проварив 10–15 минут в кипящем сиропе.

Вам потребуется:

груши — 1 кг,

сахар — 1 кг,

вода — 1,5 стакана.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Крепкие неперезрелые груши очистите, выньте сердцевину, нарежьте ломтиками, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, чтоб только покрывала груши. Варите до тех пор, пока не станут мягкими. Насыпьте в посуду сахар, залейте двумя стаканами отвара от груш, размешайте, дайте закипеть. Опустите в горячий сироп груши, варите до готовности при слабом кипении.

Вам потребуется:

груши — 1 кг,

сахар — 1,5 кг.

КЛУБНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ

Ягоды перед варкой отсортируйте, вымойте, удалите чашелистики, плодоножки. Пересыпьте сахаром, выдержите 12–14 часов, варить в образовавшемся сиропе 10 минут, оставьте на 6 часов, после чего необходимо повторить варку до полной готовности.

Вам потребуется:

клубника — 1 кг,

сахар — 1,5 кг.

ВАРЕНЬЕ «ЯГОДКА»

Переберите, очистите от плодоножек и листиков ягоды клубники, засыпьте их в подготовленный заранее сироп. Ягоды должны быть полностью погружены в сироп, затем поставьте на огонь и дайте сиропу сильно закипеть, снимите пену и снова дайте закипеть, повторяя эту операцию 2–3 раза. Снимите пену еще раз и доварите варенье на слабом огне. Варенье будет готово тогда, когда ягоды станут прозрачными и равномерно распределятся в сиропе. Добавьте несколько листиков мяты. Варенье закатайте.

Вам потребуется:

клубника — 1 кг,

сахар — 1 кг,

вода — 3/4 стакана.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ В СИРОПЕ

Ягоды переберите, промойте в холодной воде, ошпарьте кипятком. Опустите в готовый кипящий сироп ягоды и доведите до кипения. Варите при слабом кипении до готовности.

Вам потребуется:

клубника — 1 кг,

сахар — 1 кг,

вода — 1/2 стакана.

ВАРЕНЬЕ ПО-КИЕВСКИ

Подготовленные плоды варите в сахарном сиропе. Снимите с огня, оставьте на 8 часов. Отделите плоды от сиропа, пересыпьте сахаром, хорошо перемешайте, отсейте избыток сахара. Просушите плоды над плитой при 40 градусах в течение 10 часов. Сухое варенье храните в картонных коробках, выстланных пергаментной бумагой.

Вам потребуется:

яблоки или груши — 2 кг,

сахар — 2 кг,

вода — 1 л.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Спелые плоды тщательно вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину, нарежьте дольками. Подготовленную айву опустите в кипящий сироп, доведите до кипения, оставьте на несколько часов. Доведите до кипения, снимите с огня для охлаждения. Повторите процедуру дважды и варите до готовности. Чтобы дольки айвы не разварились, встряхивайте посуду с вареньем круговыми движениями. Раскладывайте по банкам в горячем виде.

Вам потребуется:

айва — 1 кг,

сахар — 1,5 кг,

вода — 3 стакана.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Айву очистите от кожуры, удалите семена, порежьте на дольки, бланшируйте в кипящей воде до мягкости. Отвар слейте, процедите через сито или марлю, добавьте сахар. Положите в сироп дольки айвы, варите до прозрачности долек. За 10–15 минут до готовности можно положить небольшое количество резаных грецких орехов.

Вам потребуется:

айва — 1 кг,

отвар — 1 стакан,

сахар — 1 кг.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ

Возьмите вишни с косточками или без них. Сварите сироп из 800 г сахара и воды. Залейте вишни сиропом. Выдержите 3–4 часа ягоды в сиропе. Варите 5–7 минут. Выключите огонь, дайте ягодам постоять небольшой промежуток времени. Варку продолжите, добавив остальное количество сахара. Вся продолжительность варки должна составить 20 минут.

Вам потребуется:

вишня — 1 кг,

сахар — 1,5 кг,

вода — 2 стакана.

ВАРЕНЬЕ ИЗ СЛИВЫ И АБРИКОСОВ

Вымойте целые плоды без плодоножек. Бланшируйте в горячей воде 3–5 минут. Залейте сахарным сиропом, сваренным из 800 г сахара и 2,5 стакана воды. Держите в сиропе 3–4 часа. Поставьте на огонь. Держите 5 минут при температуре 90 градусов. Снимите с огня. Через 8-10 часов добавьте остальное количество сахара и варите до полной готовности.

Вам потребуется:

сливы и абрикосы — 1 кг,

сахар — 1, 25 кг.

ИЗМЕЛЬЧЕННАЯ СЛИВА В САХАРНОМ СИРОПЕ

Выберите свежие сливы без повреждений. Вымойте проточной водой (плодоножку не трогать). Уложите в один слой на столе, обсушив. Удалите плодоножки и косточки, пропустите плоды через мясорубку. Переложите сливы в тазик для варки, залейте кипящим сиропом. Хорошо перемешайте, наполните чистые сухие банки, быстро накройте кружочками пергаментной бумаги, смоченной в спирте, закатайте крышки.

Вам потребуется:

слива — 1 кг,

сахар — 1,2 кг,

вода — 300 г.

ВАРЕНИЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ

Варить его можно с косточками и без косточек. Более всего подойдут желтые ягоды. Перед варкой бланшируйте ягоды при температуре воды 85–90 градусов 2–3 минуты. Охладите холодной водой. Залейте сиропом, приготовленным из половины сахара. Оставьте на 5–6 часов. Слейте сироп, добавьте вторую половину сахара, доведите до готовности. В конце варки добавьте лимонной кислоты.

Вам потребуется:

черешни — 1 кг,

сахар — 1 кг,

лимонная кислота — 1–2 г,

вода — 1 л.

СМОРОДИНА В СИРОПЕ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Смородину промойте, обсушите, раздавите слегка каждую ягодку. Смешайте с сахаром, поставьте на огонь, варите, непрерывно помешивая. После того как смородина начнет «пыхтеть» (не кипеть), снимите с огня, разлейте по банкам. После остывания закройте плотной бумагой и завяжите.

Вам потребуется:

смородина — 1 кг,

сахар — 1,3 кг.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Приготовьте сироп. Помешивая, доведите до кипения, засыпьте ягоды. Варите 5 минут, снимая пену. Выньте дуршлагом всплывшую кожицу и зернышки. Разлейте горячий сок в нагретые банки, закройте капроновыми крышками.

Вам потребуется:

сахар — 3 кг,

вода — 1 стакан,

смородина — 1,5 кг.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОБЛЕПИХИ

Для приготовления варенья вам понадобятся зрелые плоды облепихи. Переберите и промойте ягоды, затем откиньте на дуршлаг. Когда вода стечет, засыпьте ягоды сахаром и оставьте на несколько часов в прохладном помещении. Затем поставьте варенье на медленный огонь, помешивая варите до готовности.

Вам потребуется:

облепиха — 1 кг,

сахар — 1,5 кг.

ОБЛЕПИХОВОЕ ВАРЕНЬЕ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Для приготовления варенья вам понадобится предварительно измельчить ядра грецких орехов. Затем сварите их в приготовленном сахарном сиропе в течение 20 минут. Добавьте ягоды облепихи, заранее вымытые и подготовленные к переработке. Орехи и ягоды продолжать варить еще 20 минут.

Вам понадобится:

облепиха — 1 кг,

ядра орехов — 200 г,

сахар — 1,5 кг,

вода — 2 стакана.

ЯБЛОЧНОЕ ВАРЕНЬЕ «БАБУШКИН СЕКРЕТ»

Из яблок получается вкуснейшее варенье, если его варить по старинному рецепту. Их следует тщательно вымыть и порезать на тонкие ломтики, а твердые сорта можно даже на небольшие кубики. Приготовьте сироп, которым и залейте нарезанные яблоки. Поставьте на огонь и дайте закипеть, тут же снимите с огня. На следующий день вскипятите варенье еще раз. Повторить это нужно еще два раза. Шумовкой выньте яблоки из сиропа и уложите в чистые сухие банки, а сам сироп варите до тех пор, пока он не станет тянуться, и залейте им яблоки. Банки можно закатать или просто закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

Вам потребуется:

яблоки — 3 кг,

сахар — 3 кг,

вода — 1 л.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КИТАЙСКИХ ЯБЛОЧЕК

Отберите одинакового размера зрелые плоды, обрежьте плодоножку, яблочки промойте и пробланшируйте погружением в кипящую воду на 3–5 минут. Затем быстро охладите их под струей холодной воды, наколите и опустите в горячий сироп на 2–3 часа. Пропитавшиеся сиропом яблочки поставьте варить. Варенье варите в 3 приема. Готовность проверьте по появлению на его поверхности тугих пузырьков и прозрачности яблочек.

Вам понадобится:

яблоки — 1 кг,

сахар — 1 кг,

вода — 1 стакан.

ПОВИДЛО И ДЖЕМЫ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОВИДЛА

Повидло можно готовить из любых плодов и ягод. Массу варят и растирают при помощи дуршлага, сита или миксера. К 1,2–1,5 части образовавшегося плодово-ягодного пюре добавляют 1 часть сахара. Чем больше сахара, тем плотнее получится повидло. Чтобы повидло было ароматным и светлым, варить его надо как можно быстрее, помешивая.

Хорошо варить повидло на водяной бане. Для этого налейте в большую кастрюлю воды, добавьте соли (1 ст. на 2 л), сверху поставьте деревянную решетку и кастрюлю поменьше. В ней и варите пюре не больше часа. Горячее повидло разлейте в чистые и сухие банки, дайте ему остыть и затем накройте горлышки банок пергаментной бумагой и завяжите.

А теперь попробуйте приготовить вкусное и ароматное повидло по нашим рецептам.

ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК

Яблоки хорошо вымойте, уложите на противень, испеките в духовке. Печеные яблоки протрите через сито. Пюре положите в кастрюлю, добавьте сахар и варите на слабом огне, периодически помешивая, в течение 1,5–2 часов. Объем массы должен увеличиться на 1/3. Разлейте повидло в подготовленные банки, дайте остыть, плотно закройте. Банки хранить в сухом прохладном месте.

Вам потребуется:

яблоки — 1 кг,

сахар — 1,25 кг.

ПОВИДЛО ИЗ КЛУБНИКИ

Ягоды вымойте, дайте обсохнуть. Протрите через сито, варите 5–7 минут, добавьте сахар. Поставьте массу на слабый огонь, доведите до кипения, уварите, постоянно помешивая, 20–30 минут. Перелейте в горячем виде в сухие подогретые банки, накройте крышками, установите в кастрюлю с горячей водой для стерилизации. Стерилизуйте: пол-литровые банки — 20–25 минут, литровые — 25–30 минут. Закупорьте, накройте одеялом для охлаждения.

Вам потребуется:

клубника — 1 кг,

сахар — 600 г.

ПОВИДЛО ИЗ ГРУШ

Груши очистите от кожуры, удалите сердцевину, пропустите через мясорубку, поставьте на огонь, варите до размягчения. Добавьте сахар, доведите до готовности. Чтобы не испортилось, поставьте в духовку, дайте подсохнуть. Переложите в банки, закройте двойной полиэтиленовой пленкой, туго завяжите. Лучше варите груши с яблоками, чтобы было вкуснее и дольше сохранялось.

Вам потребуется:

груши — 1 кг, сахар — 100 г.

СЛАДКОЕ ПОВИДЛО ГРУШЕВОЕ

Очистите спелые груши от кожицы, нарежьте дольками, удалите сердцевину, положите в марлю. Налейте в кастрюлю воду, поместите в нее груши, тушите на слабом огне до размягчения. Протрите груши через сито, смешайте с отваром, уварите в кастрюле до половины объема, добавьте сахар, тщательно перемешайте, варите до готовности. Разложите в горячем виде в банки, закупорьте.

Вам потребуется:

яблоки — 1 кг,

сахар — 400–600 г,

лимонная кислота — 4 г,

вода — 3 стакана.

ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ

Яблоки, разрезанные на дольки, и сливы без косточек положите в кастрюлю, залейте водой, накройте крышкой, варите до мягкости. Дайте остыть, протрите через сито. В полученное пюре добавьте сахар, тщательно размешайте. Варите, часто помешивая, на слабом огне до нужной густоты (часа полтора).

Вам потребуется:

яблоки — 1 кг,

слива — 1 кг,

сахар — 1 кг,

вода — 1 стакан.

ПОВИДЛО ИЗ ВИШНИ

Сварите по отдельности из подготовленных вишен и яблок пюре. Смешайте. Добавьте сахар. Уварите смесь до готовности, непрерывно помешивая. Чтобы повидло получилось более густым, количество сахара можно уменьшить до 600–700 г.

Вам потребуется:

пюре из вишни — 150 г,

яблочное пюре — 500 г,

сахар — 1 кг.

ПОВИДЛО ИЗ СЛИВ

Сладкие сорта слив можно варить без сахара. Рекомендуется варить повидло небольшими порциями в широкой посуде с толстыми стенками. Сахар положите под конец варки. Чтобы не подгорало, положите под кастрюлю асбестовую прокладку или посыпьте плиту песком. Быстрее повидло сварится в духовке.

Вам потребуется:

слива — 1 кг,

сахар — 150–200 г.

ПОВИДЛО ИЗ ТЕРНА

Вымойте спелые плоды, дайте обсохнуть, бланшируйте до размягчения терна. Протрите через сито. Полученное пюре положите в эмалированный таз, нагрейте на слабом огне до кипения, непрерывно помешивая, добавьте по частям сахар, варите до нужной консистенции. Готовое повидло разложите в банки, герметично закройте металлическими крышками, переверните вниз горлышком, охладите.

Вам потребуется:

пюре из терна — 1 кг,

сахар — 1 кг.

ПОВИДЛО ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Подготовленные ягоды смородины бланшируйте паром до полного размягчения. Можно ягоды положить в дуршлаг и бланшировать в кипящей воде 4–5 минут. Пюре с соком поместите в эмалированный таз, поставьте на огонь, доведите до кипения, добавьте половину нормы сахара, уварите 15–20 минут до полного растворения сахара. Положите остальное количество сахара, варите до нужной консистенции. Разложите готовое повидло в сухие нагретые банки, закатайте простерилизованными крышками, переверните вверх дном. Охладите, поставьте для хранения.

Вам потребуется:

пюре из смородины — 1,5 кг,

сахар — 1 кг.

КОНСЕРВИРОВАННОЕ ПЮРЕ

ПЮРЕ ИЗ АБРИКОСОВ

Разрежьте абрикосы на половинки, косточки удалите. Положите абрикосы в кастрюлю, добавьте воду, накройте крышкой на слабом огне, доведите до кипения. Кипятите примерно 10 минут. Протрите абрикосы через сито, переложите в кастрюлю. Добавьте сахар, тщательно перемешайте, поставьте на слабый огонь, доведите до кипения. Прокипятите сок 10 минут, разлейте в подготовленные банки. Стерилизуйте: пол-литровые банки — 15 минут, трехлитровые — 25 минут.

Вам потребуется:

абрикосы — 1 кг,

сахар — 250 г,

вода — 1 стакан.

ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК И ТЫКВЫ

Нарежьте кислые яблоки дольками, тыкву кусочками, варите до мягкости. Протрите в горячем виде через дуршлаг, добавьте цедру, сахар по вкусу. Прогрейте при помешивании до 90 градусов. Разложите в горячем виде в пол-литровые банки. Пастеризуйте 10–12 минут при 90 градусах.

Вам потребуется:

яблоки — 1 кг,

тыква — 1 кг,

тертая лимонная или апельсиновая цедра — 1 ч. л.

ПЮРЕ ИЗ КЛУБНИКИ И ДРУГИХ ЯГОД «АРОМАТНОЕ ЛУКОШКО»

Спелые ягоды клубники, земляники, малины, черной смородины очистите от стебельков, вымойте в холодной воде, дайте ей стечь. Протрите ягоды через дуршлаг, положите сахар. Все хорошо перемешайте, поставьте на 5–6 часов в холодное место до растворения сахара. Время от времени помешивайте. Разлейте пюре по банкам или бутылкам, закройте крышками или пробками, прокипяченными в воде, закатайте. Горлышки закупоренных бутылок залейте воском.

Вам потребуется:

пюре — 1 стакан,

сахар — 300–400 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДЖЕМОВ

Джем, в отличие от повидла, варится из целых или нарезанных кусочками плодов и ягод в сахарном сиропе, до образования желеобразной массы.

Для джема лучше всего подходят кислые сорта яблок, крыжовник, слива, черная и красная смородина, так как в них есть желеобразующее вещество. При использовании малины, вишни, земляники, груш, содержащих меньше пектиновых (желеобразующих веществ), нужно добавлять сок ягод или плодов, богатых пектином (до 15 % к массе — 5 г на 1 кг сырья).

Варят джем в один прием до необходимой густоты. Определяют готовность с помощью ложки. Если сироп стекает с нее тонко струйкой, джем готов. Разливают его по банкам горячим, пока он не превратился в желе.

КЛУБНИЧНЫЙ ДЖЕМ

Мелкую твердую клубнику положите в миску, залейте измельченной красной смородиной, засыпьте сахаром, оставьте в таком виде до следующего дня. На другой день доведите массу до кипения, выньте клубнику, собирая пену, варите до получения желе. Положите в него клубнику, доведите до кипения, слегка остудив, переложите в банки.

Вам потребуется:

клубника — 700 г,

красная смородина — 300 г,

сахар — 850 г.

КЛУБНИЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ ДЖЕМ

Ошпарьте апельсины, разрежьте пополам и тонко нарежьте. Смешайте с сахаром, оставьте на ночь. Вымойте клубнику, очистите от плодоножек, слегка помните, перемешайте с оставшимся сахаром. Оставьте на час. Соедините апельсины и клубнику. Добавьте мяту (мелиссу), доведите до кипения, варите 4 минуты. Влейте апельсиновый ликер. Разлейте джем в чистые ошпаренные банки, закройте плотно крышками.

Вам потребуется:

апельсины — 250 г,

сахар — 650 г,

клубника — 450 г,

измельченные листья мяты или мелиссы — 2 ст. л.,

апельсиновый ликер — 3 стакана.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ДЖЕМ С АБРИКОСАМИ

Абрикосы нарежьте соломкой, положите в кастрюлю, залейте водой, добавьте сахар. Переложите абрикосы в плоскую посуду, добавьте нарезанные кусочками апельсины и часть корки, нарезанной соломкой, варите 25–30 минут.

Вам потребуется:

сушеные абрикосы — 500 г,

сахар — 1,5 кг,

апельсины — 12 шт.

ДЖЕМ ИЗ ВИШНИ С КРЫЖОВНИКОМ

Вишни помойте, оторвите черешки, удалите косточки, пропустите через мясорубку с крупной решеткой. Поместите измельченные вишни в эмалированный тазик, добавьте воду. Поставьте на огонь, доведите до кипения, положите сахар, варите до готовности, постоянно помешивая. Добавьте в конце варки сок крыжовника. Разлейте в кипящем виде по банкам, накройте крышками, закатайте. Переверните вниз крышкой, охладите.

Вам потребуется:

вишня — 1 кг,

сахар — 1,1 кг,

вода — 150 г,

крыжовник — 150 г.

ДЖЕМ ИЗ ВИШНИ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

Промойте вишню, переберите, вытащите косточки и пропустите через мясорубку, имеющую решетку с крупными отверстиями. Поместите ягоды в эмалированный тазик, добавьте воду, проварите. Положите сахар, уварите до готовности. В конце варки добавьте смородину. Смородину подготовьте так: отсортируйте, удалите плодоножки и веточки, вымойте, измельчите на мясорубке. Поместите эмалированную смородину в таз, добавьте воду, сварите до загустения. Добавьте в проваренные вишни смородину, смешайте с сахаром, варите джем до готовности. Разлейте готовый джем в банки. Накройте крышками, закатайте. Переверните крышкой вниз. Охладите.

Вам потребуется:

вишня — 1 кг,

красная смородина — 1/2 кг,

сахар — 750 г,

вода — 150 г.

ДЖЕМ ИЗ СЛИВЫ «РЕНКЛОД»

Очищенные от косточек сливы разделите на 2 части. Пропустите 1 часть слив через мясорубку, перемешайте с 500 г сахара. Остальные сливы нарежьте. Сливы, пропущенные через мясорубку, доведите до кипения и кипятите 3 минуты, добавьте нарезанные сливы, остальной сахар, доведите до кипения и варите 7 минут. Влейте лимонный сок, тщательно размешайте. Как закипит, сразу снимите с огня. Переложите в банки.

Вам потребуется:

слива без косточек — 1 кг,

сахар — 1 кг,

лимон — 1 шт.

ДЖЕМ ИЗ ОЧИЩЕННЫХ СЛИВ

Очищенные сливы без косточек нарежьте кусочками, разделите пополам. Половину слив разогрейте на огне, пока не выделится сок. Добавьте сахар, после его растворения положите остальные сливы. Варите на сильном огне при непрерывном помешивании до загустения. Горячий джем разложите по банкам.

Вам потребуется:

слива без косточек — 1 кг,

сахар — 400–600 г.

ДЖЕМ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ С КЛУБНИКОЙ

Засыпьте клубнику половиной сахара на ночь. На другой день сок слейте, добавьте растертую красную смородину и варите несколько минут. Добавьте остальной сахар. Когда загустеет, положите клубнику и варите до нужной консистенции.

Вам потребуется:

красная смородина — 1 кг,

клубника — 500 г,

сахар — 700 г.

ДЖЕМ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИШНЕЙ

Красную смородину протрите и сварите до загустения, добавьте сахар, варите несколько минут. Положите очищенные от косточек вишни и варите до густоты джема.

Вам потребуется:

красная смородина — 1 кг,

вишня без косточек — 500 г,

сахар — 700 г.

ДЖЕМ ИЗ СМОРОДИНЫ

Подготовленные ягоды бланшируйте 2–3 минуты в кипящей воде, слегка раздавите деревянным пестиком, выложите в эмалированный тазик, добавьте воду, 700 г сахара. Поставьте на слабый огонь, варите 15 минут. Снимите с огня, выдержите 8 часов. Снова поставьте на небольшой огонь, добавьте остальной сахар. Варите до готовности. Готовый джем переложите в горячем состоянии в сухие нагретые банки. Закатайте крышками, охладите.

Вам потребуется:

смородина — 1 кг,

сахар — 1,5 кг,

вода — 400 г.

ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ягоды залейте водой и варите 10 минут. Постепенно добавьте сахар. Варите не более 25 минут, не допуская сильного кипения.

Вам потребуется:

смородина — 1 кг,

сахар — 1 кг,

вода — 1 стакан.

ДЖЕМ ИЗ ВИНОГРАДА

Виноград вымойте, сложите в кастрюлю, сварите на медленном огне до появления жидкости, добавьте сахар и лимоны, разрезанные на четвертушки, потом на дольки. Усильте огонь. Ягоды, всплывшие на поверхность, выберите шумовкой. При этом виноград помешивайте, чтобы не подгорел. Для проверки готовности проведите по дну ложкой. Если бороздка медленно заплывет, джем готов. Джем снимите, положите в банки, оставьте их открытыми. Через 2 дня закройте пергаментной бумагой, поставьте в холодное место.

Вам потребуется:

виноград — 5 кг,

сахар — 1 кг,

лимоны — 3 шт.

ДЖЕМ ИЗ АЙВЫ

Подготовьте айву, нарежьте на дольки, положите в эмалированную кастрюлю, варите до размягчения плодов. Приготовьте сироп, профильтруйте, добавьте сахар, варите до готовности. В конце варки добавьте лимонную кислоту. Разлейте горячий сироп в банки, закатайте прокипяченными крышками, переверните вниз крышкой, быстро охладите.

Вам потребуется:

айва — 1 кг,

сахар — 1,2 кг,

вода — 2 стакана,

лимонная кислота — 3 г.

ДЖЕМ ИЗ АБРИКОСОВ

Мятые и перезрелые плоды без косточек залейте водой или яблочным соком. Поставьте на огонь и варите 10 минут. Добавьте сахар, варите, помешивая, в один прием до готовности. Готовый джем должен быть густым и желеобразным.

Вам потребуется:

сахар — 1 кг,

абрикосы — 1 кг,

яблочный сок — 2 стакана.

ДЖЕМ ИЗ ГРУШ

На джем подойдут мелкие твердые груши. Плоды вымойте, порежьте на мелкие кусочки, удалите сердцевину, уложите в эмалированный таз слоями, пересыпая сахаром. Оставьте на 24 часа до выделения сока. На следующий день поставьте на огонь, добавьте лимонные корки, пряности. Варите 1 час, груши должны стать прозрачными. Горячий джем разложите в подогретые сухие банки, накройте прокипяченными крышками, закатайте.

Вам потребуется:

груши — 1 кг,

сахар — 1 кг,

лимонный сок — 2 ст. л.

ДЖЕМ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Для варки можно использовать мятые ягоды земляники. Ягоды опустите в сироп, варите в один прием. Ягоды должны быть разваренными и не отделяться от сиропа, масса иметь желеобразный вид.

Вам потребуется:

земляника — 1 кг,

сахар — 1 кг.

ДЖЕМ ИЗ МАЛИНЫ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Подготовьте малину и сироп, опустите малину в сироп, уварите до готовности, пенка не должна расходиться по краям, собираясь в центре таза. Ягоды должны равномерно распределяться в сиропе, капля джема не растекаться по тарелке. Джем разлейте в банки в горячем виде, накройте крышками, установите в емкость с горячей водой для стерилизации. Стерилизуйте пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут.

Вам потребуется:

малина — 1 кг,

сахар — 1 кг,

вода — 450 г.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Поместите подготовленную малину в эмалированный таз, пересыпав половиной всей нормы сахара. Оставьте на 4–6 часов. Выделившийся сок слейте, добавьте оставшийся сахар, варите 5 минут. Опустите в сироп малину, варите до готовности. Уваренный джем разложите по банкам, накройте крышками, поместите в кастрюлю с горячей водой, стерилизуйте: пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут. Банки закройте крышками, переверните вниз крышками для охлаждения.

Вам потребуется:

малина — 1 кг,

сахар — 500 г.

ДЖЕМ ИЗ КЛУБНИКИ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

Вымойте ягоды клубники без плодоножек, положите в тазик для варки, добавьте пропущенную через мясорубку смородину, пересыпьте сахаром. Оставьте на 25–26 часов. Сварите до готовности. Пробу готовности сделайте, опустив каплю джема в стакан с холодной водой: она должна упасть шариком на дно. Джем охладите, поместите в банки. Банки накройте прокипяченными крышками, поместите в кастрюлю с водой при температуре 40–50 градусов. Пастеризуйте при температуре 85 градусов: пол-литровые банки — 20 минут, литровые — 30.

Вам потребуется:

сахар — 1 кг,

клубника — 1 кг,

смородина — 400 г.

Урожай можно сохранить не только в виде варенья, но и с помощью другого старинного способа — мочения. Когда вы наварили всевозможные варенья, засушили и заморозили урожай фруктов, а их все не убывает, часть можно использовать для мочения. А многие ягоды и фрукты — прекрасное сырье для консервации уксусной кислотой — маринования.

ГЛАВА V ДО НОВОГО УРОЖАЯ!

Наши предки с глубокой древности научились сохранять продукты. Квашение, мочение — самые простые и доступные способы заготовки ягод и фруктов. В чем и как мочить и мариновать? Прочтите эту главу и все узнаете.

БОЧКИ И КАДКИ — самая удобная тара для соления, квашения, маринования ягод и фруктов. **БОЧКА** — металлическое цилиндрическое вместилище с двумя днищами и выгнутыми боками. **КАДКА** — бочка с одним днищем и прямыми боками. В бочке сорок ведер, около 480 л. Самые распространенные виды бочек и кадушек содержат от 2 до 20 ведер (15–150 л).

В бочках солят и мочат в том случае, когда рассчитывают на длительный срок хранения, т. е., если собираются использовать соления в конце зимы. Кадушки используются для солений, которые рассчитывается употреблять по мере их готовности.

ПОДГОТОВКА БОЧЕК И КАДОК. Новые бочки (кадки) вымачивают в течение 2–3 недель, меняя каждые 3 дня воду, чтобы удалить из древесины дубильные вещества. Цель считается достигнутой, если вода перестает окрашиваться.

Новую бочку можно вымочить и другим способом. Например, заполнить кипятком до половины, положить в него кальцинированную соду — 2,5 г на 1 л емкости. Воду в бочке надо взболтать, чтобы дубильные вещества лучше растворились. Всего на вымачивание бочки этим методом потребуется 10 минут. После этого бочку многократно промывают холодной водой, пока она не перестанет окрашиваться.

Использованные бочки, прежде всего, необходимо проверить на исправность, удалить прежние запахи. Их надо вымыть и замочить в хлорной извести, взяв 0,5 кг на ведро воды. Через час промыть горячей водой. Закончить процедуру следует, ошпарив бочку кипятком, для чего вливают несколько ведер кипятка, в который кладут можжевельник, мяту или луговое сено. Бочку прикрывают мешком, дают остыть. Потом снова промывают.

Процедура подготовки бочки необходима, чтобы предотвратить продукты от порчи.

Можно внутреннюю поверхность бочки покрыть парафином. Делается это после просушки. Парафин расплавляют и наносят щеткой.

БАНКИ, БУТЫЛИ, БУТЫЛКИ. Универсальная тара для консервированного сырья — стеклянные банки. Они бывают двух видов, отличаясь друг от друга лишь крышкой — металлической или стеклянной. Между банкой и крышкой помещают резиновую прокладку, охватывающую бортик стеклянного корпуса. Металлическая крышка закатывается с помощью закаточной машинки. Стеклянные крышки, изготовленные из толстого стекла, не требуют закатки, а закрепляются хомутиком. Для герметичности используется резиновое кольцо. После стерилизации зажим с банки снимается.

Новую посуду из стекла перед использованием обрабатывают теплым раствором хлорной извести при температуре 40–45 градусов в течение 10 минут. Для приготовления раствора нужно взять полкилограмма хлорной извести на ведро воды. Раствор отстаивают в течение суток, затем жидкость сливают, разбавляют водой — 1:100, нагревают до 45 градусов. Банки, обработанные хлорной известью, промывают водой снаружи и внутри, потом ополаскивают сначала теплой, потом горячей водой.

Использованные банки следует обработать в 3 %-ном растворе кальцинированной или каустической соды (300 г на ведро воды). Затем тщательно промывают, ополаскивают теплой, потом горячей водой.

КРЫШКИ. Для консервирования кислых плодов и ягод, а также имеющих интенсивную окраску,

нельзя использовать белые крышки из нелакированной жести, покрытые оловом. Олово имеет свойство растворяться. При этом оно придает неприятный привкус консервам и фиолетово-черную окраску. Перед употреблением крышки следует прокипятить в воде.

Основной принцип консервирования — соблюдение чистоты. Все сырье обязательно тщательно промывают, удаляя с них землю, песок, некоторые микроорганизмы, находящиеся на поверхности плодов, ягод, а также яды, если растения подвергались обработке защитными средствами от вредителей.

Удобно мыть плоды и ягоды, поместив их в корзину, которую погружают в воду, налитую в ведро, кадку, ванну и т. д. При мытье плодов кожа частично повреждается, поэтому вымытые плоды сразу же чистят, измельчают и перерабатывают. Сильно загрязненные продукты сначала замачивают. В воде надо дать обязательно стечь, в иных случаях сырье перед переработкой просушивают.

Перед консервированием плоды, ягоды, фрукты тщательно отбирают, удаляя испорченные — битые, мягкие, загнившие, подмороженные, с пятнами, перезрелые, недозрелые. Часто рецептура требует, чтобы овощи и плоды были одинакового размера. Отобранное для консервирования сырье должно быть однородным по качеству, степени зрелости, величине, окраске.

При очистке удаляют загрязненные и загнившие части плодов, срезают верхние зеленые части, нижние и боковые корешки, кожицу, сердцевину, семена, семенники, косточки, плодоножки, чашелистики и т. д. Обязательно очищают все корнеплоды, лук, чеснок, капусту.

Часто плоды режут на половинки, четвертинки, дольки и т. д. Очищенное сырье выкладывают в эмалированную посуду с водой.

Перед консервированием некоторые ягоды и фрукты бланшируют — ошпаривают кипятком. Часто их кипятят несколько минут в воде или соленом растворе с добавлением лимонной кислоты. Некоторые овощи бланшируют до готовности — варят.

Бланширование — важный процесс. От него зависит качество продуктов.

После бланширования сырье извлекается из воды и охлаждается проточной водой. Однако опытные хозяйки считают, что лучше всего погружать фрукты в корзине или нитяной сетке в холодную воду, потому что под проточной водой из них вымывается больше питательных веществ.

В процессе бланширования укрепляются ткани и вытесняется из продуктов воздух. Время бланширования, указанное в рецепте, следует соблюдать точно, иначе продукты могут развариться, ухудшатся их вкусовые качества. Недодержанные овощи и фрукты темнеют.

Некоторые фрукты, например, айву, яблоки с целью придания им мягкости запекают. Запекают плоды на железном листе, противне, сковороде.

Время запекания разное для каждого вида сырья. Сладкий перец, например, запекают 10–15 минут, баклажаны — 15–30, яблоки — 10–15 минут.

Для лучшей, более длительной сохранности консервированного сырья производят пастеризацию или стерилизацию консервированных фруктов, соков, маринадов, компотов. Пастеризация производится при 70–80 градусах, т. е. при температуре меньше 100 градусов, а стерилизация — 100 градусов. Пастеризацию применяют в тех случаях, когда не предусматривается длительное хранение консервированных фруктов. Пастеризации подвергаются фрукты и ягоды, которые во время стерилизации развариваются в самое короткое время, — абрикосы, виноград.

ЯБЛОКИ МОЧЕННЫЕ

Для мочения пригодны крепкие, здоровые плоды поздних осенних и зимних сортов, а также китайские и райские яблочки. Отберите их, вымойте чисто-чисто. Приготовьте бочонок — лучше всего дубовый, именно он придаст яблокам неповторимый вкус.

Чистый и сухой бочонок ошпарьте кипятком. На дно положите слой сухой соломы, предпочтение лучше всего отдать ржаной. На нее — листья черной смородины, вишни, дуба. Их тоже надо предварительно вымыть и ошпарить кипятком.

Яблоки укладывайте рядами, а чтобы они не мялись и обладали отменным вкусом и ароматом, ряды также следует перестилать ржаной соломой и листьями. Их слой должен быть обязательно сверху. Укройте все это холстинкой, на нее положите специально изготовленное деревянное донышко (как при засолке капусты) и гнет.

После этого залейте рассол таким образом, чтобы весь верхний ряд был им покрыт. Самые вкусные яблоки получаются, если добавить в них самодельный солод: разболтайте муку (конечно, лучше всего ржаную) в холодной воде и потом заварите ее кипятком.

Неделю, а то и десять дней, бочонок следует держать в тепле, а потом перекатить его в погреб или подвал. Такие моченые яблоки хранятся до весны, причем со временем они становятся еще вкуснее. Вот только один совет — первое время нужно следить за поверхностью бочонка, и если появится плесень — сразу ее снимать.

Вам потребуется:

яблоки — 20 кг,

листья черной смородины — 100 г,

листья вишни — 100 г,

листья дуба — 100 г.

Для рассола:

вода — 10 л,

соль — 100–150 г,

сахар — 200–300 г или мед — 400–500 г,

солод — 100 г.

Для солода:

мука ржаная — 2 ст. л.,

вода холодная — 2 ст. л.,

кипяток — 1 стакан.

Мочить яблоки можно и по-другому — в капусте, причем вкус от этого не только не портится, а наоборот, улучшается.

ЯБЛОКИ, МОЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ

Опять-таки самая вкусная капуста и яблоки получаются в деревянных кадках. Капуста мелко режется и смешивается с тертой морковью. Специально отобранные для этой цели плоды тщательно моются. Перемешайте капусту с солью, морковью и тмином. В кадку уложите ряд капусты, причем при помощи деревянного пестика ее нужно плотно утрамбовывать до тех пор, пока она не покроется собственным соком. Потом нужно выложить слой яблок и покрыть его уже утрамбованной капустой, и так до самого верха кадки.

Если капуста была не очень сочной, можно долить ее слабосоленым рассолом. Сверху должна быть капуста. Покройте чистой холстиной, придавите кружком и грузом (не забудьте предварительно дочиста отмыть деревянный кружок и груз и ошпарить их кипятком). Яблоки получаются ядреные, с отменным вкусом, и очень нравятся детям.

Вам потребуется:

капуста — 10 кг,

морковь — 1 кг,

яблоки — 5 кг,

соль — 200 г,

тмин — 2–3 ст. л.

Для рассола:

вода — 5 л,

соль — 50–70 г.

МОЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С МЕДОМ

Вымойте, переберите, отрежьте плодоножки. Уложите яблоки в посуду, где будете мочить плоды. Прокипятите рассол полчаса, охладите и залейте яблоки.

Вам потребуется:

яблоки — 8 кг,

рассол — 7 л.

Для рассола:

вода — 10 л,

мед — 2 стакана,

соль — 100 г.

МОЧЕННЫЕ ГРУШИ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Пригодны груши мелкие и среднего размера. Плоды вымойте, уложите в бочонок, эмалированное ведро или эмалированную кастрюлю кверху веточками, перекладывая каждый ряд черносмородиновым листом. Хорошо переложить ряды груш ржаной соломой. Залейте суслом: ржанные сухари размешайте в 0,5 л воды, залейте кипятком, накройте крышкой. Остывшее сусло процедите, добавьте соль, горчицу, кипяченую воду. Сусло можно заменить, залив груши холодной кипяченой водой, добавив в нее 10 ч. л. простокваши (на 10 л воды), 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сухой горчицы.

Первые 5–6 дней доливать раствор по мере надобности, не оставляя груши оголенными. Через 8-10 дней бочку поместить в холодное место.

Вам потребуется:

ржаных сухарей — 150 г или 100 г сухого кваса.

Для сусла:

вода — 2,5 л,

соль — 2 ст. л.,

сухой горчицы — 1 ст. л.

кипяченая вода — 10 л.

МОЧЕННЫЕ ГРУШИ В МЕДОВОМ СИРОПЕ

Уложите груши в бочонок. Приготовьте сусло, прокипятив соль и мед в воде. Остудите, залейте суслом.

Вам потребуется:

вода — 10 л,

соль — 100 г,

мед — 2 стакана.

МОЧЕНЫЙ ВИНОГРАД

Отберите крепкий, зрелый крупный виноград. Промойте и уложите в подходящую посуду, пересыпав каждый ряд мелко смолотыми семенами горчицы. Залейте виноград холодной водой так, чтобы она покрыла его полностью. Плотнo закройте банки пергаментными кругами и поставьте на 20–25 дней в прохладное вентилируемое помещение.

Вам потребуется:

виноград — 10 кг,

семена горчицы — 600 г.

Приготовление маринадов основано на консервирующем действии уксусной кислоты. Если вы делаете кислые и острые маринады с использованием 0,8 %-ной уксусной кислоты, то плоды и ягоды можно консервировать без тепловой обработки. При использовании слабокислых маринадов — нужно подвергать их пастеризации и герметичной укупорке.

МАРИНОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

Маринованные яблоки хороши и сами по себе, и как деликатесный гарнир к мясу, птице. Салаты, в которые добавлены маринованные яблоки, становятся намного вкуснее.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Отберите здоровые яблоки, наколите, вымойте, залейте горячей водой, держите до полного охлаждения. Уложите в банки до уровня плечиков, залейте горячим маринадом, стерилизуйте 3 минуты.

Вам потребуется:

сахар — 1,5 стакана,

вода — 2 стакана,

душистый перец — 8 горошин,

гвоздика — 6 шт.,

небольшой кусочек корицы,

уксус — 1/2 стакана.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Уложите подготовленные яблоки в банки до плечиков, залейте горячим процеженным маринадом. Накройте банки крышками, поставьте в кастрюлю с горячей водой на подставку, стерилизуйте 3 минуты с момента закипания. Банки выньте, закупорьте, переверните вверх дном.

Вам потребуется:

вода — 500 г,

сахар — 250 г,

5%-ный уксус — 240 г,

перец — 5–6 стручков,

гвоздика — 5 шт.

кусочек корицы — для маринада.

МАРИНОВАННЫЕ ЯБЛОКИ С ВИНОГРАДОМ

Необычны, но тем не менее очень вкусны яблоки, замаринованные не сами по себе, а вместе с виноградом. Для этого подготовьте яблоки так, как это сказано в предыдущем рецепте, и пробланшируйте их в кипящей воде в течение 2–3 минут. Виноград обязательно вымойте. Мариновать его можно гроздьями или отдельными ягодами.

В стерилизованную банку уложите яблоки и виноград, добавьте специи и залейте маринадом. Банки прикройте крышками и стерилизуйте 20 минут, после чего их нужно закатать. Для того чтобы они остывали медленнее, укутайте их чем-нибудь теплым и оставьте так на сутки.

Вам потребуется:

виноград — 3 кг,

яблоки — 3 кг,

вода — 3 л,

сахар — 500–600 г,

соль — 100 г,

6%-ный уксус — 500 г,

специи (гвоздика, корица, кардамон, мускатный орех) по вкусу.

СОЛЕНЫЙ КРЫЖОВНИК

Для соленья пригодны сорта «финик» и «зеленый бутылочный». Вымойте крыжовник холодной водой, дайте стечь воде, уложите в эмалированную кастрюлю. Высота слоя примерно должна быть равна 25 см. Залейте крыжовник рассолом. Накройте деревянным гнетом или крышкой. Через 1,5–2 месяца соленье готово к употреблению. Храните в прохладном месте, снимайте плесень чистой ложкой.

Крыжовник уложите в банки и, залив горячим рассолом до самого верха, стерилизуйте в кастрюле с водой: пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 20. После стерилизации закатайте крышки.

Вам потребуется:

крыжовник — 1 кг,

рассол — 1 л,

вода — 1 л.

СОЛЕННЫЕ АРБУЗЫ

Возьмите арбузы не слишком крупного размера, удалите плодоножку, арбузы вымойте. Проколите арбузы острой деревянной шпилькой. Уложите в бочку, залейте приготовленным рассолом, оставьте для брожения на 25–30 дней при температуре около 3 градусов.

Вам потребуется:

вода — 10 л,

соль для рассола — 600–800 г.

МАРИНОВАННАЯ АЙВА

Плоды вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину, разрежьте на дольки. Поместите в дуршлаг, бланшируйте в кипящей воде 8-12 минут, погрузите в холодную воду. Положите на дно банок пряности, уложите айву, залейте горячим маринадом, предварительно прокипяченным в течение 15 минут, профильтрованным через несколько слоев марли, и вновь прокипяченным, в который, в конце кипячения, добавлен уксус. Заполненные банки накройте кипяченными крышками, поставьте в кастрюлю с горячей водой, пастеризуйте: пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут. Банки закатайте, переверните крышкой вниз, охладите.

Вам потребуется:

маринад — 1 л,

вода — 830 г,

сахар — 280 г,

уксус — 20 г.

на 1 пол-литровую банку — 170 г маринадной заливки.

МАРИНОВАННЫЕ ГРУШИ

Груши вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину, нарежьте на дольки, уложите в банки, залейте остуженным маринадом. В маринад можно добавить сок любых кислых ягод. Банки с маринадом поставьте в кастрюлю с холодной водой, накройте крышками, доведите до кипения. Стерилизуйте 3 минуты в кипящей воде. Выньте банки из воды, закатайте крышками, переверните вверх дном.

Вам потребуется:

вода — 1/2 л,

сахар — 250 г,

5%-ный уксус — 240 г,

специи по вкусу.

МАРИНОВАННЫЙ ВИНОГРАД

Приготовьте маринад, смешав воду, уксус, соль, сахар, прокипятив и охладив. Крупные кисти спелого винограда хорошо промойте, уложите в банки, залейте охлажденным маринадом. Накройте банку пергаментной бумагой, завяжите и храните в холодном месте.

Вам потребуется:

виноград — 1 кг,

уксус — 1 стакан,

вода — 2 стакана,

соль — 1 ч. л.,

сахар — 1 стакан.

МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ

Недозрелые сливы вымойте и обсушите. Сложите в банки. Вскипятите воду, добавьте уксус, сахар, приправы, еще раз прокипятите. Залейте кипящим маринадом сливы. Стерилизуйте 20 минут, закатайте.

Вам потребуется:

слива — 1 кг,

6%-ный уксус — 1 стакан,

сахар — 250 г,

гвоздика, корица — по вкусу,

вода — 3/4 л.

МАРИНОВАННАЯ КРАСНАЯ И БЕЛАЯ СМОРОДИНА

Ягоды смородины, лучше крупные, вымойте, просушите, снимите с веточек. Уложите в банки до плечиков, осторожно постукивая по столу для плотного заполнения ягод. Приготовьте маринад, прокипятите, охладите, процедите, залейте ягоды. Поставьте банки в кастрюлю с холодной водой, накройте крышками. На слабом огне доведите воду до кипения, стерилизуйте банки 3 минуты. Выньте банки из воды, закатайте крышки, переверните вверх дном.

Ягоды хороши с мясными и рыбными блюдами.

Вам потребуется (на 1 л маринада):

вода — 250 г,

сахара — 500 г,

чистый сок ягод смородины — 200 г,

6%-ный уксус — 2 ст. л.,

душистый перец, корица, гвоздика — по вкусу.

МАРИНОВАННЫЙ КРЫЖОВНИК

Возьмите ягоды только зрелые и одного размера. Ягоды вымойте, обсушите, обрежьте ненужное. Уложите крыжовник в стеклянные бутылки с широким горлышком, емкостью 0,5–0,7 л, предварительно простерилизованные. Приготовьте маринад, вскипятите, влейте в кипящий раствор 20–25 г уксусной эссенции. Залейте остывшим маринадом заполненные крыжовником бутылки. Заложите в горлышко каждой бутылки эстрагон и черносмородиновый лист. Закройте горлышко пергаментной бумагой, потом металлической крышкой или кружком, вырезанным по размеру из картона. Сверху вновь закройте бумагой или целлофаном и обвяжите.

Маринованный крыжовник можно добавлять в квашеную капусту, салаты, винегреты как гарнир к жаркому.

Вам потребуется:

вода — 1 л,

сахар — 2 стакана,

гвоздика, кусочек корицы, лавровый лист, соль — по вкусу.

МАРИНОВАННАЯ ВИШНЯ

Вымытые ягоды уложите в банки. Приготовьте маринад, вскипятив воду, в которую добавлен сахар и специи, охладив, процедив, добавив уксус. Залейте маринадом вишню в банках. Поставьте заполненные банки в кастрюлю с холодной водой на подставку, медленно нагревая, доведите воду до кипения. Стерилизуйте банки в кипящей воде 3 минуты.

Вам потребуется:

вода — 450 г,

сахар — 500 г,

5%-ный уксус — 1/2 стакана,

душистый перец — 6 горошин,

гвоздика — 5 шт.,

кусочек корицы.

МАРИНОВАННЫЕ АБРИКОСЫ

Для маринования возьмите немного недозревшие абрикосы. Абрикосы вымойте, разрежьте на половинки. Половинки абрикосов до укладки в банку держите в холодной воде, так как они на воздухе темнеют. Уложите на дно банок пряности. Залейте заполненные банки горячим маринадом, предварительно профильтрованным. Прикройте крышками, поставьте в кастрюлю с водой для пастеризации. Пастеризуйте литровые банки 35–40 минут. При пастеризации прикройте кастрюлю крышкой. Уровень воды в кастрюле должен быть на 3 см ниже горлышка банки. Банки после обработки закатайте, переверните вниз крышкой.

Вам потребуется (на 10 литровых банок):

вода — 2,4 л,

сахар — 1 кг,

6%-ный уксус — 500 г,

корица,

гвоздика — 3–4 шт.

СЛИВА, МАРИНОВАННАЯ ВМЕСТЕ С ВИНОГРАДОМ

Уложите на дно каждой банки пряности, слоями уложите отсортированные и промытые сливы и виноград, залейте горячим маринадом, предварительно профильтрованным, в который после фильтрации добавьте уксус и вновь прокипятите. Банки прикройте крышками, поставьте в кастрюлю с горячей водой, пастеризовать при 85 градусах: пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут.

Вам потребуется (на 1 литровую банку):

на 1 литровую банку,

слива — 250 г,

виноград — 250 г,

вода — 300 г,

сахар — 10 г,

душистый перец — 4 горошины,

корица — 1 шт.,

гвоздика,

6%-ный уксус — 6 г.

МАРИНОВАННЫЙ ТЕРН

Положите на дно чистых пол-литровых банок пряности, уложите подготовленные плоды терна. Приготовьте маринад. Залейте терн в банках горячим маринадом. Накройте банки металлическими крышками, поставьте в кастрюлю с горячей водой для пастеризации. Пастеризуйте пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 20 минут. Крышки закатайте, переверните вниз крышкой, охладите.

Вам потребуется (на 5 литровых банок):

на 5 литровых банок,

вода — 2,5 л,

сахар — 850 г,

душистый перец — 4 горошины,

гвоздика,

уксусная кислота — 18 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОМПОТОВ

Компоты можно варить из любых ягод и фруктов, как из одного вида плодов, так и из их смеси. В компоте замечательно сохраняется вкус, аромат, естественный цвет ягод и фруктов.

АБРИКОСОВЫЙ КОМПОТ

Абрикосы вымойте, плотно уложите в банки, залейте сахарным сиропом, имеющим температуру 90 градусов. Банки стерилизуйте в кипящей воде: пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 20–25 минут, трехлитровые — 40–45. Абрикосы должны быть еще немного твердыми, но уже спелыми. Недозрелые абрикосы придадут компоту горький вкус, перезрелые разварятся.

Вам потребуется:

абрикосы — 3 кг,

вода — 3 л,

сахар — 500 г.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки в зависимости от размера можно консервировать целыми, разрезанными на половинки и четвертинки, очищенные и неочищенные. Яблоки бланшируйте в растворе сахара 4–5 минут. Этим же раствором залейте плоды в банках и закатайте.

Вам потребуется:

яблоки — 3 кг,

вода — 3 л,

сахар — 900 г.

БЫСТРЫЙ КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки вымойте, вырежьте сердцевину, нарежьте. Поместите в марлевый мешочек, опустите на 2–3 минуты в кастрюлю с кипятком, затем в другую на такое же время. Быстро переложите яблоки в стерилизованные банки, залейте доверху кипящим сиропом. Закатайте банки, переверните вверх дном.

Вам потребуется:

вода — 3 л,

сахар — 900 г,

яблоки — 3 кг.

КОМПОТ ИЗ ГРУШ

На компот идут груши одного сорта, твердоватые. Очистите груши от кожуры и опустите в воду с лимонной кислотой, чтобы они не потемнели. Твердые груши проварите в кислой воде, спелые уложите в банки сырыми. Залейте сиропом, стерилизовать: пол-литровые — 30 минут, литровые — 45, трехлитровые — 60–70 минут.

Для придания красивого цвета можно положить половинку очищенного шиповника в углубление, оставшееся после удаления сердцевины.

Вам потребуется:

очищенные груши — 2 кг,

вода — 750 г,

сахар — 300 г,

лимонная кислота — 1/4 ч. л.

КОМПОТ ИЗ ГРУШ ОСОБЫЙ

Целые или разрезанные на половинки плоды положите в кипящий сироп, доведите до кипения, варите на слабом огне 10 минут. Откиньте груши на дуршлаг, уложите в банки по плечики. Доведите до кипения, заполните банки с грушами и стерилизуйте.

Вам потребуется:

вода — 5 л,

сахар — 500 г,

груши — 2 кг,

лимонная кислота — 4 г,

ванильный сахар — 1/3 ч. л.

НАТУРАЛЬНЫЕ ГРУШИ

Груши отсортируйте, вымойте в холодной воде, порежьте на дольки, удалите сердцевину, плодоножку, вырежьте испорченные места, снимите кожицу. Нарезанные груши сложите в эмалированный таз. Бланшируйте в слабом растворе лимонной кислоты (1 г кислоты на 1 л воды) в горячей воде 5-10 минут. Бланшированные груши охладите, уложите в подготовленные банки, залейте кипящей водой, добавьте 0,5 г лимонной кислоты на 1 пол-литровую банку. Поставьте в кастрюлю для стерилизации. Стерилизуйте пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 20.

Вам потребуется:

недозрелые груши — 5 кг,

лимонная кислота — 6 г,

вода — 6 л.

КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Вымойте, переберите клубнику. Приготовьте сироп, положите в нее очищенную клубнику и доведите до кипения. Снимите с огня, переложите в тазик. Остывшую клубнику залейте холодным сахарным сиропом и оставьте. На следующий день переложите в банки и стерилизуйте 20 минут при температуре 80 градусов. Такой способ приготовления клубничного компота дает возможность оставаться клубнике на дне, не поднимаясь на поверхность компота.

Вам потребуется:

клубника — 250 г,

вода — 250 г,

сахар — 850 г.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Насыпьте на дно сухих стерилизованных банок — 80– 100 г сахара, уложите слой подготовленных ягод, засыпьте сахаром, положите новый слой и так до верха банки, пересыпьте каждый слой ягод сахаром. Сверху насыпьте сахар горкой. Наполненные банки прикройте марлей, оставьте на 2–4 часа. Как только содержимое банки уплотнится и осядет до уровня горлышка банки, установите банку в кастрюлю с водой для стерилизации, прикрыв крышками. Стерилизуйте банки в кипящей воде: пол-литровые банки — 35 минут. Литровые, трехлитровые — 40–45 минут. Банки после стерилизации закатайте крышками, переверните вниз крышкой, быстро охладите на воздухе. Можно пастеризовать при температуре 90 градусов — 65 минут.

Вам потребуется (на 1 л банку):

сахар — 400 г.

КОМПОТ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Ягоды земляники очистите, вымойте, поместите в кастрюлю, залейте сахарным сиропом при температуре 50–60 градусов, чтобы покрыл ягоды. Дайте постоять 3–4 часа. Не стерилизуйте, а пастеризуйте — 15–20 минут.

Вам потребуется:

земляника — 5 кг,

сахар — 2 кг,

вода — 5 л.

«ЗИМНЯЯ РАДОСТЬ»

В кипящую воду засыпьте сушеные яблоки, сливы, алычу и абрикосы. Убавьте огонь и на медленном огне варите в течение одного часа. Выключите огонь и поставьте в прохладное место. Когда компот остынет, разлейте его по банкам.

Вам потребуется:

яблоки — 500 г,

слива — 200 г,

алыча — 200 г,

абрикосы — 300 г,

вода — 2,5–3 л.

«СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ»

В кипящую воду положите сушеные абрикосы, вишню, черешню и сливу. Поварите 10 минут, выключите и поставьте остывать. Как компот остынет, процедите его и разлейте по банкам. Он готов к употреблению.

Вам потребуется:

абрикосы — 400 г,

вишня — 300 г,

черешня — 300 г,

слива — 200 г,

вода — 2,5 л.

КОМПОТ ИЗ ПЕРСИКОВ

На компот идут неспелые персики. Бланшируйте персики в кипящем сахарном растворе (400 г сахара на 1 л воды) 2 минуты. Очистите от кожицы, уложите в банки и залейте холодным раствором, к которому добавлен остальной сахар (150 г). Для запаха положите несколько косточек. Простерилизуйте. Лучше стерилизовать на следующий день, они получаются более твердыми и прозрачными.

Вам потребуется:

персики — 2 кг,

сахар — 550 г,

вода — 1 л.

КОМПОТ ИЗ ТЕРНА

Вымытый терн бланшируйте в кипятке 5 минут, остудите в холодной воде, переложите в банки, залейте горячим сиропом. Сироп приготовьте из воды, в которой бланшировался терн. Стерилизовать пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут.

Вам потребуется:

вода — 3 л,

сахар — 1,5 кг.

КОМПОТ ИЗ КРЫЖОВНИКА

СПОСОБ ПЕРВЫЙ

Крупные ягоды крыжовника наколите в нескольких местах заостренной спичкой (чтоб не лопались). Наполните банки, залейте холодным сиропом до высоты плечиков. Можно залить просто кипяченой водой без сахара. Поставьте банки в кастрюлю с холодной водой, нагрейте до 80 градусов, пастеризуйте литровые банки — 15–20 минут, трехлитровые — 15–30 минут или стерилизуйте при медленном кипении воды: литровые банки 10, трехлитровые — 15 минут.

Вам потребуется:

вода — 1 л,

сахар — 250 г.

СПОСОБ ВТОРОЙ

Крупный крыжовник наколите. Заполните ягодами трехлитровые банки выше уровня плечиков, залейте кипящим сиропом, накройте крышками, слейте через 3 минуты. Слитый сироп доведите до кипения, залейте во второй раз ягоды на 3 минуты. Еще раз слейте сироп, нагрейте до кипения, разлейте в банки поочередно: заливая банку и сразу же ее закатывая. Сироп должен пролиться через край, вытесняя воздух. Банку потрясите в руках, переверните вверх дном. Большие банки положите набок для стерилизации крышки.

Вам потребуется:

вода — 1 л,

сахар — 500 г.

КОМПОТ ИЗ АЙВЫ

Айву вымойте, пух удалите, нарежьте дольками, вырежьте сердцевину. Дольки бланшируйте в воде нагретой до 80–85 градусов 15 минут. Подготовленные плоды уложите в чистые банки, залейте горячим сахарным сиропом. Заполненные банки накройте прокипяченными крышками, установите в кастрюлю с горячей водой для стерилизации. Стерилизовать пол-литровые банки — 15–20 минут, литровые — 20–25 минут, трехлитровые — 30–40 минут. После обработки банки закройте крышками.

Вам потребуется:

для сиропа:

вода — 600 г,

сахар — 400 г.

КОМПОТ ИЗ АЙВЫ БЕЗ САХАРА

Спелую айву разрежьте на дольки, удалите семенное гнездо, бланшируйте в горячей воде (85 градусов) 15 минут. Охладите в холодной воде, дайте воде стечь, уложите айву в чистые сухие банки. Залейте кипящей водой, накройте крышками, поставьте в кастрюлю с горячей водой стерилизовать: пол-литровые банки — 10 минут, литровые банки — 12 минут, трехлитровые банки — 25 минут. Банки закатайте, переверните крышкой вниз, охладите.

Вам потребуется:

айва — 5 кг.

КОМПОТ ИЗ ВИНОГРАДА

Вымойте виноград, возьмите небольшие кисточки и уложите в банки почти доверху, залейте сиропом. Стерилизуйте 15 минут. После стерилизации охладите банки водой до 40 градусов.

Вам потребуется:

воды — 1 л,

сахар — 350–400 г.

КОМПОТ ИЗ СЛИВ

Сливы наколите булавкой, положите в теплый сахарный сироп, доведите на слабом огне до кипения, выньте с помощью дуршлага, остудите, положите в тазик для варенья, залейте холодным сиропом, в котором разогревался сироп. На следующий день уложите ренклюд в банки, залейте процеженным сиропом и стерилизуйте: пол-литровые банки — 10–12 минут, литровые — 15–20.

Вам потребуется:

слива — 2 кг,

сахар — 400 г,

вода — 1 л.

КОМПОТ ИЗ СЛИВ С ВИНОМ

Крепкие, спелые сливы промойте, освободите от плодоножек, разрежьте пополам, удалите косточки, сливы положите в подготовленные банки. Воду, вино, сахар, пряности прокипятите, процедите, горячим сиропом залейте сливы, банки плотно закройте и простерилизуйте 5 минут, с момента закипания воды в кастрюле для стерилизации. Банки выньте, заверните в одеяло и выдержите до полного остывания.

Вам понадобится:

слива — 3 кг,

вода — 0,75 л,

красное виноградное вино — 0,75 л,

сахар — 750 г,

гвоздика — 3 шт.

корица, ваниль — по вкусу.

КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Переберите, вымойте красную смородину, осторожно перемешайте с сахаром, наполните ею плотно банки и стерилизуйте.

Вам потребуется:

смородина — 1 кг,

сахар — 750 г.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Залейте сахар водой, доведите до растворения, всыпьте вымытую, обсушенную красную смородину, снимите с огня, оставьте до следующего дня. Ягоды выньте, используя дуршлаг, сок сварите до загустения, положите в него смородину, доведите до кипения, вскипятите. Смородину остудите, переложите в обыкновенные банки, влейте сверху ложку рома, закройте двойным слоем целлофана. Храните в холодном помещении.

Вам потребуется:

смородина — 1 кг,

сахар — 1/2 кг,

ром — 1 ст. л.,

вода — 1 л.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРЕШНИ

Приготовьте сироп, охладите. Уложите черешни в банки, залейте холодным сиропом. Стерилизуйте. Сочные черешни залейте раствором на три четверти банки, так как они выделяют собственный сок. Стерилизуйте 25–30 минут при температуре 80 градусов.

Вам потребуется:

черешня — 1,3 кг,

сахар — 350 г.

КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Положите в эмалированную посуду ягоды и сахар. Добавьте воды или сока, поставьте на огонь, накройте крышкой, помешивая, выдержите при температуре 85 градусов. Заполните горячие банки доверху и закатайте.

Вам потребуется:

сахар — 1 кг,

вода или сок — 2–3 ст. л.,

смородина — 500 г.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Поместите ягоды в эмалированную кастрюлю. Добавьте сок или воду. Поставьте на огонь, накройте крышкой. Держите на огне 5 минут, помешивая. Залейте в банки сироп. Закатайте.

Вам потребуется:

ягоды — 1 кг,

сок или вода — 1/2 стакана.

ТРЕТИЙ СПОСОБ

Ягоды переберите, заполните до плечиков банки, залейте сахарным сиропом. Поставьте в кастрюлю с холодной водой, доведите ее до 80 градусов. Прогрейте пол-литровые банки 10 минут, литровые — 14 минут. Можно прогреть в кипящей воде — 4–6 минут.

Вам потребуется:

вода — 1 л,

сахар — 400 г,

смородина — 1 кг.

КОМПОТ «ВЕДУНЬЯ»

Приготовьте ягоды облепихи. Воду доведите до кипения и растворите в ней сахар, опустите ягоды в кипяток и проварите 2–3 минуты. Дайте компоту настояться и разливайте в банки.

Вам понадобится:

облепиха — 0,5 кг,

вода — 3 л,

сахар — 0,5 кг.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Уложите ягоды в банки, залейте сиропом, прогрейте при температуре 80 градусов: пол-литровые — 7–8 минут, литровые — 12–14 минут или кипятите 3–4 минуты.

Вам потребуется:

сок красной смородины — 1 л,

сахар — 500 г.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Поместите малину в эмалированную кастрюлю, пересыпая сахаром, добавьте 2–3 ст. л. воды или сока, поставьте на слабый огонь. Встряхивая время от времени, нагрейте до 85 градусов, выдержите 5 минут. Разложите массу по банкам доверху и закатайте.

Вам потребуется:

вода — 1 л,

сахар — 200 г.

ВИШНЕВЫЙ КОМПОТ

Переберите спелую вишню, очистите от плодоножек, промойте холодной водой, дайте воде стечь. Из воды и сахара сварите сироп. Ягоды положите в банки, залейте горячим сиропом и простерилизуйте в кипящей воде в течение 5 минут.

Вам понадобится:

вишня — 3 кг,

вода — 1,5 л,

сахар — 750 г.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С МЕДОМ

Растопите в широкой кастрюле мед, в кипящий мед засыпьте приготовленную вишню, чтобы она полностью покрылась медом. Дайте немного прокипеть, снимайте пену. Быстро выньте вишню шумовкой из меда и разложите по банкам. В каждую банку добавьте ром, залейте прокипяченным медом. Банки быстро закройте крышкой, заверните в одеяло и держите в таком виде до полного остывания компота.

Вам понадобится:

вишня — 3 кг,

мед — 2 кг,

ром.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ

Крупные яблоки и груши разрежьте на половинки и четвертинки, удалите сердцевину. Залейте сиропом при температуре 90–95 градусов. Стерилизуйте пол-литровые банки с момента закипания — 15–20 минут, литровые — 20–25 минут, трехлитровые — 30–40 минут.

Вам потребуется:

сироп — 400 г,

вода — 1 л,

сахар — 400 г.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И РЯБИНЫ

Ягоды, снятые после первых заморозков, залейте холодной водой, дайте сутки отстояться. Снова залейте холодной водой, повторите 2–3 раза. Сварите сироп. Ягоды рябины и яблоки положите в трехлитровые стеклянные банки, залейте горячим сиропом. Банки закатайте, переверните, поставив на крышку.

Вам потребуется:

рябина — 1,5 кг,

яблок — 1/2 кг,

вода — 3 л.

КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ И ЧЕРЕШНИ

Уложите подготовленные ягоды черешни и клубники в чистые сухие банки, залейте сахарным сиропом, температура которого — 50–60 градусов. Банки прикройте крышками, установите в кастрюлю с теплой водой, стерилизуйте пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут. Закатайте крышками, переверните вниз крышкой, охладите.

Вам потребуется (на 10 литровых банок):

клубника — 4 кг,

черешня — 4 кг,

сахар — 1,3 кг.

Для сиропа:

сахар — 400 г,

вода — 750 г.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ С ДРУГИМИ ЯГОДАМИ

Ягоды малины, смородины, крыжовника, земляники, яблоки, нарезанные дольками, уложите в банки, залейте сиропом, прогрейте при температуре 80 градусов: пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут.

Вам потребуется:

вода — 1 л,

сахар — 300–350 г.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ «АССОРТИ»

Нарежьте яблоки и груши дольками, бланшируйте в кипящей воде несколько минут, охладите и уложите в банки слоями, пересыпая ягодами облепихи и дольками лимона. Залейте горячим сахарным сиропом, приготовленным на бланшировочной воде и пастеризуйте в банках 10 минут.

Вам понадобится:

яблоки — 0,5 кг,

груши — 0,5 кг,

ягоды облепихи — 0,5 кг,

вода — 5 л,

лимоны — 2 шт.,

сахар — 1 кг.

Варенья, компоты и консервация — это еще не все! Из фруктов и ягод можно приготовить столько вкусных блюд, что невозможно себе представить! От сладких супов до фантастических десертов.

ГЛАВА VI ДИЕТА ОТДЫХАЕТ!

СЛАДКИЕ СУПЫ

Сладкие супы можно приготовить из ягод и фруктов, заготовленных в любом виде: свежих, сушеных, консервированных. Такие супы можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

СУП «ДЕТСКИЙ»

Ягоду переберите, вымойте теплой водой и, положив в сложенную в несколько слоев марлю, выжмите сок. Малину можно протереть через сито. Вам выбирать наиболее подходящий вариант. Груши и яблоки вымойте теплой водой, очистите от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте тонкими дольками. Изюм замочите на 5–7 минут в горячей воде, выньте из воды, остудите.

Малину, дольки яблок и груш засыпьте сахаром и поставьте на несколько часов в прохладное место, чтобы выделился сок. Малиново-яблочно-грушевую массу прокипятите, не забывая помешивать, влейте в закипевшую воду, добавьте изюм, доведите до кипения, влейте разведенный холодной водой крахмал и снова доведите до кипения. Суп снимите с огня, остудите, перед подачей к столу посыпьте сахарной пудрой и измельченными грецкими орехами.

Вам потребуется:

малина — 1 стакан,

яблоки — 300 г,

груши — 300 г,

изюм — 1/3 стакана,

сахар — 2/3 стакана,

крахмал — 3–4 ст. л.,

вода — 3 л,

сахарная пудра — 3 ст. л.,

грецкие орехи — 1/3 стакана.

СУП «ВЕСЕЛЫЙ АВГУСТ»

Ягоду переберите, вымойте теплой водой, протрите через сито. Апельсины и лимоны тщательно вымойте, очистите от кожуры и семечек, разделите на дольки. Чернослив замочите на 5–7 минут в горячей воде, выньте из воды, остудите, измельчите.

Малину, клубнику и дольки цитрусовых засыпьте сахаром и поставьте на несколько часов в прохладное место, чтобы выделился сок. Ягодно-фруктовую массу прокипятите, помешивая, влейте в закипевшую воду. Добавьте чернослив, доведите до кипения, влейте разведенный в холодной воде сахар и снова доведите до кипения. Суп снимите с огня, остудите.

Вам потребуется:

малина — 2 стакана,

клубника — 2 стакана,

апельсины — 5 шт.,

лимоны — 2 шт.,

чернослив — 1/3 стакана,

сахар — 2/3 стакана,

крахмал — 3–4 ст. л.,

вода — 3 л.

СУП-ПЮРЕ «МАЛИНОВКИ ЗАСЛЫШАВ ГОЛОСОК...»

Свежие ягоды (клубнику, малину, вишню без косточек) протрите через сито. В кипящую воду положите сахар, размешайте и процедите. Сироп охладите и смешайте с ягодным пюре. Подавайте суп со сметаной и ванильными сухарями.

Вам потребуется:

любые ягоды — 300 г,

вода — 2 стакана,

сахар — 1/4 стакана,

ванильные сухари — 80 г,

сметана — 1/4 стакана.

СУП «ПОДАРОК ДЯДЮШКИ АУ»

Ягоды переберите, тщательно вымойте, из вишни удалите косточки. Затем выжмите из ягод сок, залейте выжимки водой, поварите в течение 15–20 минут, процедите, добавьте в отвар сахар, разведенный холодной водой крахмал и еще раз прокипятите. Выжатый из ягод сок влейте в суп и прогрейте без кипячения. Подавайте к столу со сметаной и гренками из белого хлеба.

Вам потребуется:

малина — 1/2 стакана,

земляника — 1/2 стакана,

смородина — 1/2 стакана,

черника — 1/2 стакана,

вишня — 1/2 стакана,

сахар — 2/3 стакана,

картофельный крахмал — 1,5 ст. л.,

вода — 3,5 стакана.

ОКРОШКА «СЮРПРИЗ»

Промойте и переберите клубнику, отделите крупные ягоды, остальную клубнику сложите в эмалированную кастрюлю. Залейте ее водой, доведите до кипения, снимите с огня и оставьте на 20 минут. Затем слейте сок, процедите его, добавьте сахар, мед, дрожжи и лимонный сок или кислоту. Снова процедите и добавьте немного изюма, разлейте в темные бутылки так, чтобы в каждой оказалось по изюминке. Бутылки плотно закупорьте и поставьте в темное место на 7 дней. Когда квас будет готов, разложите по тарелкам разрезанные пополам ягоды клубники, нарезанные ломтиками апельсины и лимон и залейте все это приготовленным напитком. Добавьте сахар по вкусу или заправьте блюдо ложечкой клубничного варенья. Такая окрошка поднимет настроение в жаркий, душный день.

Вам потребуется:

клубника — 2 кг,

вода — 2 стакана,

мед — 2 ст. л.,

сахар — 8 ч. л.,

лимонная кислота — 2 г,

дрожжи — 5 г,

лимон — 1 шт.,

апельсин — 1 шт.

СУП — ПЮРЕ «КЛУБНИЧНЫЙ»

Свежую клубнику протрите через сито. В кипящую воду положите сахар, размешайте и процедите, затем охладите сироп и смешайте его с ягодным пюре. К столу подайте со сметаной или сливками и ванильными сухарями.

Вам потребуется:

клубника — 300 г,

вода — 2 стакана,

сахар — 1/4 стакана.

СУП-ПЮРЕ «НЕЖЕНКА»

Переберите и промойте клубнику. Откиньте на сито, дайте стечь воде и протрите ягоды через сито. Вскипятите воду, положите в нее сахар, размешайте и процедите сироп. Смешайте приготовленный сироп с клубничным пюре, охладите добавьте сметану и подайте на стол с сухим печеньем или сухариками.

Вам потребуется:

клубника — 500 г,

сахар — 1/2 стакана,

вода — 2 стакана.

СУП «МАДМУАЗЕЛЬ»

Вымойте ягоды клубники, переберите и дайте воде стечь. Залейте молоком кукурузные хлопья и доведите до кипения, оставьте под крышкой на некоторое время. Затем смешайте с целыми ягодами клубники и свежим клубничным пюре, добавьте сахар и рубленые орешки.

Вам потребуется:

клубника — 500 г,

кукурузные хлопья — 100 г,

молоко — 1,5 л.

КИСЕЛЬ «ЗАЮШКА»

Переберите, очистите и промойте клубнику. Протрите через сито. Приготовьте сахарный сироп и заварите его разведенным крахмалом, доведите еще раз до кипения. В горячий кисель положите приготовленное клубничное пюре и хорошо размешайте.

Вам потребуется:

клубника — 1 стакан,

сахар — 1 стакан,

вода — 2,5 стакана,

крахмал — 2 ст. л.

КИСЕЛЬ «ОРАНЖЕВОЕ СОЛНЦЕ»

Сварите ягоды облепихи в течение 10–15 минут, протрите через сито и смешайте с водой, в которой варили ягоды. Затем добавьте сахар и доведите до кипения. В холодной воде растворите крахмал и влейте в кипящую жидкость, проварите несколько минут и снимите с огня. Пейте охлажденным.

Вам понадобится:

облепиха — 400 г,

вода — 1 л,

сахар — 100 г,

картофельный крахмал — 50 г.

МАЛИНОВЫЙ КИСЕЛЬ «ПЧЕЛКА МАЙЯ»

Приготовьте ягоду — очистите ее, переберите, вымойте, если это необходимо. Положите ягоду в кастрюлю и залейте водой. Варите кисель на небольшом огне в течение 20 минут, затем добавьте сахар и предварительно разведенный крахмал. Все хорошо перемешайте, чтобы в киселе не было комочков, и варите еще немного.

Вам потребуется:

малина — 3 стакана,

сахар — 250 г,

крахмал — 1 ст. л.,

вода — 3 л.

«МАЛИНОВЫЙ АРОМАТ»

Малину переберите и вымойте. Чтобы ягоду без особого труда можно было протереть через сито, проварите ее в небольшом количестве воды без сахара. Проваренную малину остудите и протрите через сито.

Ягодную массу смешайте с сахарным песком, залейте горячей водой, доведите до кипения, добавьте, непрерывно помешивая, разведенный холодной водой крахмал. Кисель доведите до кипения и снимите с огня.

Вам потребуется:

малина — 2 стакана,

крахмал — 7 ст. л.,

вода — 5 л,

сахар по вкусу.

«РАЗНОЦВЕТНЫЙ ХОРОВОД ЯГОД»

Малину, вишню, смородину, крыжовник и клубнику переберите, вымойте, очистите. Если вы хотите сварить кисель из целых ягод, то смешайте их с сахаром, залейте горячей водой, доведите до кипения, добавьте, непрерывно помешивая, разведенный холодной водой крахмал. Кисель доведите до кипения.

Если вы хотите сварить кисель из ягодной кашицы, предварительно проварите ее в небольшом количестве воды без сахара, остудите, протрите через сито, смешайте с сахаром, залейте горячей водой, доведите до кипения, добавьте, непрерывно помешивая, разведенный холодной водой крахмал. Кисель доведите до кипения и снимите с огня.

Вам потребуется:

малина — 1/2 стакана,

вишня — 1/2 стакана,

черная смородина — 1/2 стакана,

красная смородина — 1/2 стакана,

крыжовник — 1/2 стакана,

клубника — 1/2 стакана,

крахмал — 7 ст. л.,

вода — 5 стаканов,

сахар по вкусу.

КИСЕЛЬ «БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ»

Тщательно переберите и промойте ягоды. Положите их в кастрюлю, залейте водой и варите до мягкости. Протрите их вместе с отваром через сито, добавьте сахар, вскипятите. Затем разведите крахмал и вылейте в кастрюлю. Некоторое время спустя добавьте в кисель еще немного сахара и варите до загустения. Кисель подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:

малина — 100 г,

черная смородина — 100 г,

красная смородина — 100 г,

вишня — 100 г,

сахар — 800 г,

крахмал — 2,5 ст. л.,

вода — 1,5 л.

КИСЕЛЬ «МЕЖДУ НАМИ»

Переберите ягоду и отожмите сок. Выжимки сложите в небольшую кастрюлю, залейте одним литром воды и вскипятите. После того как жидкость закипит, добавьте в нее сахар. В отдельной посуде разведите крахмал и влейте его в кастрюлю. После этого можно добавлять в варящийся сироп и сок от ягод. В конце добавьте еще сахара (по вкусу) и, помешивая, варите кисель в течение 5–7 минут.

Вам потребуется:

малина — 1 стакан,

черника — 1 стакан,

красная смородина — 1 стакан,

черная смородина — 1 стакан,

сахар — 250 г,

крахмал — 3 ст. л.,

вода — 3 л.

ПУДИНГИ, МУССЫ, ЖЕЛЕ

МУСС МАЛИНОВЫЙ

Приготовьте ягоды малины: очистите, промойте, дайте воде стечь, а затем протрите ягоду через сито. Смешайте малиновую кашицу с сахаром и желатином. Полученную массу взбейте миксером.

Вам потребуется:

малина — 200 г,

сахар — 200 г,

желатин — 40 г.

МУСС «НА ПРИГОРКЕ»

Подготовьте ягоду, отожмите из нее сок, процедите его и поставьте в холодное место на 20–25 минут. Помните ягоды, залейте их кипятком и поставьте на слабый огонь на 10 минут. Потом процедите отвар, положите в него желатин, сахар и охлажденный сок. Все тщательно перемешайте и взбейте миксером. После этого разлейте мусс по приготовленным формам и поставьте их на холод.

Вам потребуется:

малина — 100 г,

красная смородина — 100 г,

желатин — 50 г,

сахар — 200 г.

МУСС «ВАСЕК ТРУБАЧЕВ»

Малину и абрикосы переберите, вымойте теплой водой. Абрикосы очистите от косточек. Смешайте в миксере малину, половинки абрикосов и мякоть дыни в миксере. Полученную массу засыпьте сахаром, залейте водой, доведите до кипения и, непрерывно помешивая, варите около 5 минут, добавьте размоченный желатин, еще раз доведите до кипения и снимите с огня. Немного остывший мусс взбейте венчиком и разложите в посуду для десерта.

Вам потребуется:

малина — 1 ст.,

абрикосы — 300 г,

мякоть дыни — 200 г,

вода — 2 л,

сахарный песок — 6 ст. л.,

желатин — 3 ст. л.

МУСС С АРАХИСОМ «ТРИ ПОГОДЫ»

Малину переберите, вымойте теплой водой, протрите через сито, засыпьте сахаром и залейте необходимым количеством воды, доведите до кипения, всыпьте манную крупу и, непрерывно помешивая, кипятите в течение 5 минут. Готовый мусс снимите с огня, немного остудите, хорошенько взбейте венчиком с ванильным сахаром, измельченным арахисом и разложите в посуду для десерта.

Вам потребуется:

малина — 3 стакана,

вода — 2 стакана,

манная крупа — 5 ст. л.,

сахар — 6 ст. л.,

арахис — 1/4 стакана,

ванильный сахар.

МАЛИНОВЫЙ ПУДИНГ

Малину переберите, вымойте и несколько раз пропустите вместе с творогом через мясорубку. Полученную массу смешайте с манной крупой и взбитыми с сахарным песком яйцами. Форму для выпекания пирогов и коржей смажьте небольшим количеством сливочного или растительного масла и посыпьте манной крупой. Форму наполните массой. Выпекайте пудинг до готовности. Готовый пудинг аккуратно выложите из формы на блюдо, немного остудите и подавайте со сметаной, взбитой с малиновым сиропом.

Вам потребуется:

малина — 2 стакана,

творог — 1 кг,

яйца — 2 шт.,

сахар — 2/3 стакана,

манная крупа — 1/2 стакана.

ПУДИНГ «УТРО»

Вскипятите молоко с сахаром и разварите в нем крахмал, размешанный с холодным молоком. Сварите, помешивая на медленном огне до загустения. Снимите массу с огня, остудите и добавьте протертую с сахаром клубнику. Все тщательно размешайте. Смешайте готовый пудинг со взбитыми сливками, украсьте свежими ягодами, листиками мяты и кружочками апельсина.

Вам потребуется:

молоко — 1/2 стакана,

сахар — 2 ч. л.,

крахмал — 1 ч. л.,

клубника — 250 г,

сливки — 100 г.

МУСС «ЗАГАДКА»

Разотрите клубнику с сахаром и, помешивая, дайте закипеть. Взбейте желтки миксером или веселкой и влейте в них горячий сироп, все время помешивая массу. После того как пюре превратится в однородную массу, а желтки — в пену, заварите ими, предварительно взбитые, белки. Все нужно непрерывно помешивать до получения густой однородной массы. Остудите и добавьте туда взбитые сливки и распущенный желатин. Затем тщательно все перемешайте и выложите мусс в форму, смоченную холодной водой. Поставьте в холодильник, застывший мусс выложите на тарелку и украсьте листиками мяты и дольками апельсина.

Вам потребуется:

клубника — 300 г,

яйца — 5 шт.,

сливки — 1,5 стакана,

желатин — 20 г,

сахар — 1,5 стакана.

МАЛИНОВО-КРЫЖОВНИКОВОЕ ЖЕЛЕ

Малина, как и крыжовник, содержит много пектиновых веществ. Это обеспечивает хорошую консистенцию желе. Для усиления вкусовых качеств блюда можно добавить смородину и вишню.

Смесь сока крыжовника с другими соками поместите в эмалированную кастрюлю, добавьте сахар и подогрейте. Горячий сок профильтруйте через фланель или 3–4 слоя марли, вновь поместите в эмалированную кастрюлю и уварите до уменьшения первоначального объема на 20–25 %. Уваренное желе расфасуйте в горячие сухие банки, герметично закрыв крышками, и, не переворачивая, охладите.

Вам потребуется:

малина — 1 кг,

ягоды крыжовники — 2 кг,

сахар — 900 г.

ЖЕЛЕ «АССОРТИ»

Отобранные ягоды малины промойте, разомните деревянным пестиком и переложите в эмалированную посуду с подогретой до 60 градусов водой. Подогрейте ягоды до 60 градусов, не забывая помешивать, снимите с огня, накройте крышкой и через 15 минут профильтруйте получившийся сок.

То же сделайте с красной смородиной. Ягоды потолките деревянным пестиком, переложите в кастрюлю, на каждый килограмм влейте 1,5 стакана воды. Вода должна быть подогрета до 80 градусов. Ягоды с водой подогрейте на слабом огне до 60 градусов и выдержите при этой температуре 30 минут. Затем сок отожмите и профильтруйте.

Теперь смешайте оба сока и нагрейте почти до кипения. Растворите в соке сахар и варите на сильном огне до готовности. Храните желе в стеклянных банках в холодном месте.

Вам потребуется:

малиновый сок — 1 л,

красносмородиновый сок — 0,3 л,

сахар — 500–700 г.

ЖЕЛЕ «САДОВОЕ»

Малину отожмите через марлю. Готовый сок засыпьте сахаром, размешайте и поставьте на огонь. После того как все закипит, снимите образовавшуюся пену и варите в течение 1–2 минут. Переложите в стерилизованные банки и остудите. Остывшее желе закройте капроновой крышкой или пергаментной бумагой.

Вам потребуется:

малина — 900 г,

сахар — 1 кг.

ПЮРЕ «ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА»

Ягоды малины и земляники переберите, у земляники удалите плодоножки, протрите через сито. Полученную массу положите в кастрюлю, поставьте на слабый огонь и доведите до кипения. В готовое пюре добавьте сахар, размешайте до полного растворения сахара. Разложите в банки и закрутите. Храните пюре в холодильнике.

Вам потребуется:

малина — 2 кг,

земляника — 2 кг,

сахар — 1,5 кг.

ЖЕЛЕ «ЛЕСНАЯ ПРЕЛЕСТЬ»

Красную смородину освободите от веточек. Переложите в марлю и отожмите сок. Сок залейте горячей водой и добавьте сахар. Желатин замочите в небольшом количестве холодной воды и соедините со смородиновым соком. В полужстывшее желе добавьте промытые и обсушенные ягоды малины. Поставьте желе в холодильник на 1–2 часа. Подавать на плоской тарелке.

Вам потребуется:

малина — 200 г,

красная смородина — 300 г,

сахар — 1 стакан,

желатин — 1 ст. л.,

вода — 500 мл.

ЖЕЛЕ «КРОВАВОЕ»

Ягоды промойте, отделите от веточек, засыпьте сахаром и оставьте на полчаса. Затем залейте соком и доведите до кипения. Крахмал разведите холодной водой, добавьте его к ягодам и еще один раз вскипятите. Разлейте в розетки и поставьте охлаждаться.

Вам потребуется:

малина — 200 г,

красная смородина — 200 г,

сок красной смородины — 400 г,

сахар — 3 ст. л.,

крахмал — 2 ст. л.

ЖЕЛЕ 2 «НОЧИ КАБИРИИ»

Ягоду переберите, вымойте теплой водой и протрите через сито или отожмите через марлю сок. Ягодную массу засыпьте сахаром, залейте стаканом воды и прокипятите, остудите, добавьте желатин, разведенный в холодной воде. Прогрейте жидкость до полного растворения.

Горячее желе снимите с огня, слегка остудите, процедите через марлю или сито и разлейте в формочки, смоченные холодной водой.

Вам потребуется:

малина — 1 стакан,

красная смородина — 1 стакан,

вода — 1 стакан,

сахар — 1 стакан,

желатин — 2 ст. л.

ЖЕЛЕ «РУБИНОВОЕ»

Малину переберите, вымойте в теплой воде и через марлю отожмите из нее сок. Вишню очистите от косточек и измельчите. Малину уложите в несколько слоев. Измельченную вишню залейте малиновым соком, стаканом воды, засыпьте сахаром, прокипятите, остудите, добавьте желатин, разведенный в холодной воде. Прогрейте жидкость до полного растворения желатина. Желе снимите с огня, слегка остудите, процедите через марлю или сито и разлейте в формочки, смоченные холодной водой.

Вам потребуется:

малина — 1 стакан,

вишня — 1 стакан,

сахар — 2/3 стакана,

желатин — 25 г,

вода — 1 стакан.

ЖЕЛЕ АПЕЛЬСИНОВО-МАЛИНОВОЕ

Апельсины и малину тщательно вымойте в теплой воде. Апельсины очистите от кожуры и разделите на дольки. Дольки уложите в марлю, сложенную в несколько слоев, и отожмите из них сок. Из малины получите сок таким же образом. Апельсиновый сок смешайте с малиновым, засыпьте сахаром, залейте стаканом воды, прокипятите, немного остудите, добавьте измельченные апельсиновые корки и растворенный в холодной воде желатин. Прогрейте жидкость до полного растворения желатина, непрерывно помешивая. Желе снимите с огня, слегка остудите, процедите через марлю или сито и разлейте в формочки, смоченные холодной водой.

Вам потребуется:

апельсин — 3 шт.,

малина — 2 стакана,

сахар — 2/3 стакана,

желатин — 25 г,

вода — 1 стакан.

ЖЕЛЕ «КЛУБНИЧКА»

Промойте и переберите клубнику, пересыпьте сахаром (половиной нормы) и оставьте пропитаться. Слейте сок с сахаром, процедите и поставьте в холодильник. Залейте ягоды горячей водой, доведите до кипения, дайте настояться. После этого процедите и досыпьте сахар, снова доведите до кипения и отставьте. Добавьте растворенный в воде желатин, сок из холодильника, лимонный сок и разлейте на порции. Перед разливом в каждую формочку на дно положите свежую ягодку и листик мяты, все охладите.

Вам потребуется:

клубника — 100 г,

сахар — 5 ст. л.,

желатин — 12–15 г,

вода — 1/2 л,

лимонный сок — 1 ч. л.

ЖЕЛЕ «ИЗУМРУД»

Возьмите совершенно зрелую клубнику, добавьте немного воды, доведите до кипения и сразу снимите с огня, процедите. Приготовьте отдельно разваренный крыжовник, процедите его и смешайте с водой, в которой варилась клубника, добавьте сахар и сварите на маленьком огне до готовности. Помешивайте и следите, чтобы не переварилось.

Вам потребуется:

клубничная вода — 1,5 стакана,

сок крыжовника — 1/2 стакана,

сахар — 3 стакана.

ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ «ТРОПИКИ»

Яблоки отварите до мягкости, предварительно очистив их от кожуры и сердцевины. Разотрите до состояния пюре. Сахар разведите водой и сварите сироп. Влейте в него разведенный желатин. Смешайте сироп и яблочное пюре. Разлейте полученную смесь по формочкам и оставьте застывать.

Вам потребуется:

яблоки — 1,5 кг,

сахар — 400 г,

желатин — 60 г.

ЖЕЛЕ «ОФЕЛИЯ»

Яблоки нарежьте фигурными дольками и отварите в сладкой воде. Они не должны развариться. Охладите их и выложите в формочки, положите туда кусочки сладкой дыни, тоже вырезанной фигурно. В сироп, в котором варились яблоки, добавьте разведенный желатин и залейте фрукты. Оставьте железированные яблоки в прохладном месте.

Вам потребуется:

яблоки — 5 шт.,

дыня — 1 шт.,

сахар — 200 г,

вода — 0,5 л,

желатин — 30 г.

ЖЕЛЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Красную смородину вымойте, положите в кастрюлю, залейте водой. Варите до выделения сока. Сок процедите, оставьте до следующего дня. На следующий день слейте, варите, тщательно снимая пену. После уменьшения сока в объеме добавьте сахар и варите до готовности.

Вам потребуется:

чистый сок — 1 л,

сахар — 450–500 г.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Вымойте ягоды, положите в дуршлаг, опустите на несколько секунд в крутой кипяток. Положите ягоды в предварительно прокипяченный капроновый чулок, выжмите сок. Сок смешайте с сахаром. Разложите в банки, храните в холодном месте.

Вам потребуется:

ягоды красной смородины — 1 стакан,

сахар — 1 стакан.

ВИНОГРАДНОЕ ЖЕЛЕ

Залейте виноград водой, доведите до кипения. Процедите, снова залейте виноград водой, дайте отстояться. Затем слейте сок в отдельную посуду. Залейте виноград водой еще раз, снова доведите до кипения. Процедите, перелейте сок в высокую посуду, дайте отстояться. На следующий день слейте сок и варите, непрерывно снимая пену, до уменьшения объема наполовину. Подсыпая по частям сахар, варите до готовности. Перелейте горячим в банки.

Вам потребуется:

виноградный сок — 1 л,

сахар — 350 г.

ЖЕЛЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ И МАЛИНЫ

Ягоды смородины вымойте, бланшируйте 2–3 минуты, протрите в горячем состоянии через сито. Добавьте к полученному пюре пюре из малины. Поставьте на огонь сироп, нагрейте, помешивая, до полного растворения сахара. Снимите с огня, удалите образовавшуюся пену. В остывший до температуры 70–80 градусов сироп влейте протертое пюре, помешивая, хорошо перемешайте, разлейте в чистые подогретые банки, поставьте на солнце. Выдержите 4–5 дней на солнце. Закатайте крышки.

Вам потребуется:

смородиновое пюре — 1/2 кг

малиновое пюре — 1/2 кг

сахар — 1,5 кг

вода — 200 г.

ЖЕЛЕ ИЗ ВИШНИ

Для желе пригодны недозрелые ягоды. Плоды переберите, удалите плодоножки, вымойте, дайте стечь воде. Положите в эмалированную кастрюлю, поставьте на огонь, уварите на 1/3 первоначального объема, постепенно добавляя сахар. Варите до готовности. Готовность определяется так: опустите каплю кипящей массы в стакан с холодной водой. Она не должна, не растворившись, опуститься на дно. Готовое желе в горячем состоянии разлейте в подогретые сухие банки, накройте крышками, пастеризуйте в кастрюле с горячей водой при 85 градусах: пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15. Закатайте крышками.

Вам потребуется (на 1 кг желе):

вишня — 300 г,

сахар — 700 г.

ЖЕЛЕ ИЗ ТЕРНА

Поместите промытые плоды в эмалированный таз, залейте водой, чтобы покрывала плоды. Варите до полного размягчения. Сок профильтруйте через несколько слоев марли, уложенной на дуршлаг. После того как стечет, отожмите терн в марле. Сок налейте в эмалированную кастрюлю. Нагрейте до кипения, по частям добавьте сахар, уварите до готовности. Разлейте горячее желе в подогретые банки, герметично закупорьте, охладите.

Вам потребуется:

сок из терна — 1 л,

сахар — 1 кг.

ЖЕЛЕ ИЗ СЛИВЫ

Приготовьте сок из сливы: сплющите руками плоды, удалите косточку, положите в эмалированную кастрюлю, добавьте 10 % воды от массы, нагревайте 10–15 минут до температуры — 70–72 градуса. Горячие плоды спрессуйте. Полученный сок налейте в эмалированную кастрюлю, добавьте сахар, доведите смесь до кипения, растворите сахар полностью, профильтруйте через марлю, сложенную в несколько слоев. Уварите профильтрованный сок до уменьшения первоначального объема в три раза в течение 30–35 минут. Разложите горячее желе в сухие, горячие банки, накройте прокипяченными крышками. Закатайте. Накройте плотной тканью до остывания.

Вам потребуется:

сливовый сок — 1 л,

сахар для сока — 1 кг.

ЖЕЛЕ ИЗ ВІНОГРАДА

Для желе используйте недозрелый виноград с мясистой мякотью. Виноград тщательно промойте, дайте стечь воде, поставьте на огонь, при слабом кипении варите 15 минут. Профильтруйте полученный сок через несколько слоев марли. Мезгу выложите в холщовый мешочек, слегка отожмите, добавьте выжатый сок к общей массе сока. Уварите до уменьшения первоначального объема в 2 раза. Пенку снимайте. Горячее готовое желе разлейте в подогретые сухие банки, накройте прокипяченными крышками, поместите в горячую кастрюлю с водой. Пастеризуйте в кастрюле с закрытой крышкой. Вода должна находиться на 3 см ниже верха банки. Пол-литровые банки пастеризуйте 8-10 минут, литровые — 15 минут.

Вам потребуется:

виноград — 1 кг,

вода — 400 г,

на 1 л сока — 750 г сахара.

ЖЕЛЕ ИЗ АЙВЫ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Сок налейте в эмалированную кастрюлю, добавьте сахар, хорошо перемешайте, нагрейте до 90 градусов. После растворения сахара профильтруйте через несколько слоев марли, поставьте на огонь, уварите до уменьшения объема в три раза. Разлейте в горячем состоянии в банки, закатайте. Охладите, не переворачивая.

Вам потребуется:

сок — 1 л,

сахар — 800 г.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Спелую айву очистите от кожицы, нарежьте дольками, поместите в эмалированный таз, залейте холодной водой, чтобы покрывала нарезанные плоды. Варите до полного размягчения долек. Уваренную массу в горячем состоянии откиньте на сито, дайте стечь. Смесь воды и сока поместите в эмалированную кастрюлю, добавьте сахар, лимонный сок, варите до готовности. Расфасуйте готовое желе в подогретые банки, закатайте крышки. Охладите при комнатной температуре, не переворачивая.

Вам потребуется:

айва — 1 кг,

сахар — 1 кг,

лимон — 1 шт.

ВСЯКАЯ ВКУСНАЯ ВСЯЧИНА

МАЛИНА СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Переберите, вымойте малину, просушите и протрите через сито. Полученную массу взбейте с сахаром. Сливки взбейте с небольшим количеством сахара, добавьте в малиновое пюре и осторожно все перемешайте. Охладите в холодильнике. Подавайте к столу, выложив в креманку и украсив целыми ягодами малины и тертым шоколадом.

Вам потребуется:

малина — 1/2 кг,

сливки — 2 стакана,

сахар — 1/2 стакана,

шоколад.

КЛУБНИКА «МОРСКАЯ ПЕНА»

Промойте и переберите клубнику, уложите в фужер, засыпьте сахаром. Перед подачей к столу взбейте сливки и перемешайте с клубникой. Фужер украсьте веточками мяты и бисквитной крошкой.

Вам потребуется:

клубника — 250 г,

сахар — 1 ст. л.

КЛУБНИКА «ВАЛЬС»

Вскипятите молоко с сахаром по вкусу. Разведите муку небольшим количеством воды и добавьте постепенно, непрерывно помешивая, в кипящее молоко. Варите, помешивая, пока не загустеет, снимите с огня, добавьте ванилин. Затем хорошо взбейте яичные желтки и добавьте туда же. Полученную массу хорошенько перемешайте и протрите через сито или дуршлаг. На тарелочки выложите крупные свежие ягоды и залейте их приготовленным кремом.

Вам потребуется:

молоко — 1/2 л,

мука — 2 ст. л.,

желтки — 3 шт.,

клубника — 1 кг.

«ВОЗДУШНАЯ КЛУБНИКА»

Взбейте миксером в воздушную массу ягоды клубники с сахаром и яичными белками, переложите в стеклянные вазочки и поставьте в холодильник на 1 час. Перед подачей украсьте целыми ягодами и листиками мяты.

Вам потребуется:

клубника — 500 г,

сахар — 4 ст. л.,

белки — 2 шт.

«СЛИВОЧНАЯ КЛУБНИКА»

Промойте, переберите и очистите клубнику, затем протрите ее через сито и разотрите с сахаром, до его полного растворения. Полученную массу разложите по бокалам, добавьте сливки, хорошо размешайте и поместите в холодильник. Перед подачей бокалы украсьте ягодой клубники.

Вам потребуется:

клубника — 1/2 кг,

сливки — 1/2 л,

сахар — 5 ст. л.

МАЛИНОВО-ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

Ягоду переберите, вымойте теплой водой, протрите через сито и засыпьте сахаром. Шоколад растворите и тщательно смешайте с малиной.

Шоколадно-малиновую смесь взбейте со сметаной и соедините с набухшим желатином. Крем выложите в одну большую форму или в несколько маленьких, смоченных холодной водой, и поставьте в прохладное место закапывать.

Кусочками крема можно украшать торты и пирожные, наполнять, смешав с другим кремом, трубочки. Такой крем также можно есть небольшими порциями с мороженым.

Вам потребуется:

малина — 3 стакана,

шоколад — 200 г,

сахар — 2/3 стакана,

сметана — 3 стакана,

желатин — 2 ст. л.

КРЕМ «ФАНТАЗИЯ»

Взбейте творог с сахаром, добавьте лимонный сок, клубничный джем и введите взбитый белок. Разделите творожную массу на две части. Уложите первую часть в бокал и украсьте свежими ягодами клубники, на ягоды сверху уложите оставшуюся творожную массу и снова украсьте ягодами. К столу подавайте охлажденным.

Вам потребуется:

творог — 200 г,

лимон — 1 шт.,

клубничный джем — 3 ст. л.,

сахарная пудра — 2 ч. л.,

белок — 1 шт.,

свежие ягоды клубники — 15 шт.

ТОРТ «НАСТРОЕНИЕ»

Вскипятите молоко, всыпьте в него часть сахара и соедините со взбитыми желтками. Доведите до кипения и варите непрерывно помешивая, до загустения; и при первых признаках кипения снимите с огня. Прибавьте замоченный в холодной воде желатин (в соотношении 1:4). Хорошо размешайте до полного растворения желатина, процедите и дайте слегка застыть. Затем смешайте со сметаной, взбитыми с сахаром сливками и круто взбитыми белками. Полученный крем переложите в форму, на дно которой уложите ягоды клубники, и поставьте в холодильник. Перед подачей к столу опустите дно и бока формы в горячую воду и сразу переверните на красивое блюдо.

Вам потребуется:

молоко — 800 г,

сахар — 300 г,

яйца — 8 шт.,

сметана — 200 г,

желатин — 25 г,

клубника — 300 г.

ПИРОГ «СЕЗАМ»

Приготовьте дрожжевое тесто по любому известному вам рецепту. Поставьте его в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, обомните его и дайте подняться снова. Раскатайте тесто в виде круглой лепешки и перенесите на противень, смазанный маслом. Насыпьте ровным слоем клубнику и равномерно залейте ее взбитой с сахаром и яйцом сметаной. Бортики оформите красиво и смажьте желтком. Выпекайте пирог при температуре 200–210 градусов.

Вам потребуется:

дрожжевое тесто — 1 кг,

клубника — 2 стакана,

яйца — 2 шт.,

сметана — 1/2 стакана,

сахар — 5 ст. л.

ПИРОГ «СКОРЫЙ»

Тщательно разотрите яйца с сахаром и сливочным маслом, добавьте сметану и соду, клубничное варенье, молотые грецкие орехи и все хорошо перемешайте. Добавьте муку и хорошо вымесите тесто. Выложите полученную массу на смазанный маслом противень и выпекайте в горячей духовке в течение 30–40 минут. Готовый пирог остудите и украсьте клубникой со взбитыми сливками или сметаной.

Вам потребуется:

яйца — 2 шт.,

сахар — 1 стакан,

сливочное масло — 2 ст. л.,

сметана — 1 стакан,

сода — 1/2 ч. л.,

орехи — 10 шт.,

клубничное варенье — 5 ст. л.,

мука — 1 стакан,

свежая клубника — 200 г,

сметана для клубники — 100 г.

ТОРТ «КЛУБНИКА В ШОКОЛАДЕ»

Смешайте яйца с сахаром и взбейте на водяной бане до образования густой теплой массы, отставьте и продолжайте взбивать, пока не остынут. Очень аккуратно деревянной ложечкой смешайте полученную массу с мукой и какао. Выложите готовое тесто в разъемную форму, обсыпанную мукой и смазанную маслом. Выпекайте в духовке при температуре 200 градусов.

Готовый бисквит разрежьте пополам и выньте из половинок весь мякиш. У вас должны получиться две коробочки из корок бисквита. Бисквитный мякиш разотрите с небольшой частью заранее приготовленного крема, затем смешайте его с половиной всего количества клубники. Разделите полученную массу на две равные части и уложите в коробочки, которые предварительно смажьте внутри кремом. На нижнюю коробочку выложите часть крема и засыпьте клубникой, другой половинкой закройте нижнюю часть торта. Готовый торт облейте шоколадной глазурью и украсьте ягодами клубники.

Крем приготовьте так: смешайте какао с 1/2 ст. сахара, влейте молоко и сварите, непрерывно помешивая, когда масса станет однородной, снимите с огня и остудите. Затем добавьте туда яйца и взбейте. Затем разотрите мягкое сливочное масло с сахаром и постепенно добавляйте массу из яиц и какао, размешивайте до образования густой однородной массы.

Клубнику приготовьте заранее, за 2 дня до выпечки торта, залейте ее клубничным ликером или коньяком, добавьте сахар и настаивайте под крышкой.

Вам потребуется:

Для теста:

яйца — 10 шт.,

сахар — 2,5 стакана,

мука — 2 стакана,

какао — 50 г,

Для крема:

какао — 50 г,

масло — 600 г,

сахар — 3 стакана,

молоко — 4 ст. л.,

яйца — 4 шт.,

клубника — 3 стакана,

ликер — 1/2 стакана,

ванилин — 2 пакетика.

ТОРТ «РОЗОВЫЙ ФЛАМИНГО»

Отделите белки от желтков. Взбейте отдельно желтки с сахаром и ванилином и белки с сахаром и мукой. Испеките отдельно два коржа из белков и желтков. После выпечки охладите коржи и смажьте взбитыми с сахаром и ванилином сливками. Верхний корж и бока залейте клубничным желе, взбитыми сливками и украсьте свежими ягодами.

Вам потребуется:

мука — 2 стакана,

яйца — 9 шт.,

Для начинки:

клубника — 500 г,

сливки — 3 стакана,

сахар — 4 ст. л.,

клубничное желе — 1 стакан.

ТОРТ «КЛУБНИЧНЫЙ РАЙ»

Разотрите желтки с сахаром, тщательно размешивая добавьте сметану, майонез, соду и муку. Полученную массу выложите на противень и выпекайте до полуготовности. Посыпьте клубникой и взбитыми сливками и допеките до полной готовности. Поверхность торта украсьте кокосовой стружкой и половинками свежих ягод клубники.

Вам потребуется:

мука — 2 стакана,

сахар — 2 стакана,

майонез — 1 банка,

яйца — 4 шт.,

масло — 20 г,

сода — 1/2 ч. л.,

белки — 3 шт.,

клубника — 500 г.

БИСКВИТ «ПРИНЦЕССА»

Испеките бисквит по любому известному вам рецепту или воспользуйтесь готовым бисквитом. Клубнику накануне приготовления засыпьте сахарной пудрой и поставьте на холод для того, чтобы она пропиталась сахаром и дала сок. Бисквит разрежьте по горизонтали и пропитайте ягодным соком, разбавленным водой, пересыпьте ягодами и украсьте верх взбитыми с сахаром и ванилином сливками.

Вам потребуется:

готовый бисквит — 1 шт.,

клубника — 1 кг,

сахарная пудра — 1,5 стакана,

сливки — 3 стакана.

ТОРТ «РОЗОВАЯ ФАНТАЗИЯ»

Разотрите желтки с сахаром. В растертые желтки всыпьте муку, а сверху взбитые в крутую пену белки. Осторожно и тщательно все перемешайте и выложите в намазанный маслом и обсыпанный мукой противень. Выпекайте бисквит в слабонагретой духовке на маленьком огне до готовности около 1 часа.

Пока печется бисквит приготовьте крем. Отберите крупные, свежие ягоды. Перетрите и разделите на порции получившееся пюре. Один стакан пюре отложите, а остальное постепенно разотрите со сливочным маслом и сахаром, до образования однородной пышной розовой массы. Разрежьте бисквит на 3 пласта и каждый намажьте клубничным пюре, смешанным с водой. На каждый смазанный пюре пласт затем намажьте крем и уложите пласты друг на друга. На верхний пласт из кондитерского шприца выдавите узор из крема «сеточку», украсьте бока «звездочками». Сверху по краю «веночком» уложите ягоды клубники.

Вам потребуется:

яйца — 10 шт.,

сахар — 2,5 стакана,

мука — 2 стакана,

Для крема:

клубника — 1,5 кг,

масло сливочное — 500 г,

сахар — 2 стакана.

КОРЗИНОЧКИ «СКАЗКА»

Приготовьте песочное тесто по любому известному вам рецепту. Раскатайте тесто толщиной 1/2 см и вырежьте из него небольшие лепешки для металлических формочек-корзиночек. Испеките корзиночки в этих формочках, опрокиньте и остудите. Заполните корзиночки ягодами клубники. Сверху залейте горячим клубничным мармеладом.

Вам потребуется:

готовые песочные корзиночки — 15 шт.,

клубника — 300 г,

клубничный мармелад — 200 г.

ПЕЧЕНЬЕ «НЮАНС»

Тщательно разотрите маргарин с сахаром и прибавьте желтки, сваренные вкрутую. Натрите цедру лимона, добавьте муку и замесите тесто. Разделите его на небольшие шарики, сделайте в каждом углубление и положите свежую клубничку, туда же насыпьте немного сахарной пудры. Выпекайте печенье до розоватого оттенка. Готовое печенье остудите, обсыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

мука — 200 г,

маргарин — 100 г,

сахарная пудра — 250 г,

желтки — 2 шт.,

лимон — 1 шт.,

ваниль — 1 пакетик,

клубника — 200 г.

ПРЯНИКИ «ОТ БАБУШКИ»

Смешайте муку, сахар, мед, коньяк, яйцо и замесите очень крутое тесто, оставьте его на сутки. Раскатайте тесто пластом толщиной 1,5 см и вырежьте формочкой лепешки. Выложите их на смазанный маргарином противень и поставьте в разогретую духовку. Приготовьте глазурь: добавьте в сахар клубничный сок, залейте кипятком и взбейте, пока масса не станет однородной и белой. Пряники смажьте горячими и дайте остыть.

Вам потребуется:

мука — 500 г,

сахар — 200 г,

мед — 2 ст. л.,

яйца — 2 шт.,

коньяк — 1 ст. л.,

лимон — 1 шт.,

сода — 1/2 ч. л.,

Для глазури:

сахар — 200 г,

клубничный сок — 5 ст. л.,

вода — 3 ст. л.

ПИРОГ «СЕСТРИЦА»

Приготовьте песочное тесто, раскатайте тесто в круглую лепешку толщиной 15 мм по размеру формы, в которой будет выпекаться пирог. Тесто положите в смазанную маслом форму, оформите бортики орнаментом из теста и смажьте пирог яйцом. Выпекайте его при температуре 210–220 градусов. Готовый пирог заполните клубникой, залейте желе и посыпьте ореховой крошкой.

Вам потребуется:

мука — 2 стакана,

масло — 250 г,

сахар — 1 стакан,

вода — 1 стакан,

желтки — 3 шт.,

желатин — 1 ст. л.,

клубника — 1 стакан,

МЕРЕНГИ «ФЕЯ»

Приготовьте белковую массу из взбитых с сахаром белков. Перед взбиванием следует охладить белки, взбейте сначала без сахара до образования густой пены. Затем не прекращая взбивать, тонкой струйкой введите сахар. Через кондитерский мешочек отсадите на противень круглые лепешечки. Испеките и охладите меренги, соедините по две лепешки, прослоив их клубничным кремом. На верхнюю лепешку нанесите рисунок из крема и ягод клубники. Клубничный крем приготовьте так: взбейте мягкое сливочное масло до образования однородной массы, введите постепенно, по чайной ложке, клубнику, протертую с сахаром, и ликер.

Вам потребуется:

белки — 4 шт.,

сахар — 1 стакан.

Для крема:

масло — 200 г,

клубника — 1 стакан,

клубничный ликер — 3 ст. л.

ПИРОГ «ЯБЛОНЬКА»

Приготовьте дрожжевое тесто безопасным способом. Для этого дрожжи разведите в небольшом количестве молока и дайте им постоять в теплом месте, пока они не начнут подниматься пышной пеной. Затем в большую кастрюлю всыпьте муку, яйца, соль, сахар и начинайте вымешивать тесто. Молоко подливайте небольшими дозами. Влейте подошедшие дрожжи. Перед окончанием вымешивания влейте растопленное масло. Тесто не должно сильно липнуть к рукам и к стенкам кастрюли. Затем тесто прикройте полотенцем и оставьте в теплом месте для брожения. Поднимающееся тесто опускайте. Через 1,5–2 часа оно готово.

Займитесь приготовлением начинки. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину и порежьте их тонкими ломтиками. Дольки переложите в глубокую миску и пересыпьте сахаром. Дайте им немного постоять, пока сахар не впитается и яблоки не дадут сок.

Готовое тесто выложите на стол, присыпанный мукой. Отделите от него небольшой кусок и оставьте немного для украшения пирога. Основную массу раскатайте и выложите на смазанный маслом противень. Из теста сделайте бортики по краям раскатанного пласта. Начинайте располагать яблочные дольки: выложите их ровными полосками или другим рисунком, который вам нравится.

Из оставшегося кусочка теста скатайте тонкие полоски и выложите их сеточкой на пироге. Края закрепите. Пирогу дайте расстояться в течение 15 минут, смажьте его взбитым яйцом для получения румяной корочки и отправляйте в духовку. Выпекайте пирог при температуре 180–200 градусов в течение 25–30 минут. Испеченный пирог посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

мука — 500 г,

яйца — 2 шт.,

молоко — 1,5 стакана,

дрожжи — 30 г,

сливочное масло — 150–200 г,

сахар — 0,5 стакана,

соль — 2 ч. л.,

яблоки — 500 г,

сахарная пудра — 1 ст. л.

ПИРОГ «ЛЕСНОЕ ЧУДО»

Приготовьте тесто безопасным способом. Разведите дрожжи в молоке и дайте им расстояться. В большую кастрюлю всыпьте указанное в рецепте количество муки, сахар, соль, яйца и начинайте вымешивать. Небольшими порциями подливайте молоко. В конце вымешивания добавьте растопленное масло. После тесто оставьте в теплом месте для брожения.

Для приготовления начинки яблоки очистите от кожуры и удалите сердцевину. Порежьте их на мелкие кубики или тонкие ломтики, выложите в блюдо и пересыпьте сахаром. Когда они «отдадут» некоторое количество сока, можно укладывать их на раскатанный пирог и уложенный на смазанный маслом противень. Можно слегка присыпать сахаром. Яблочный слой посыпьте мукой. Это делается, чтобы малиновый сок, который ягоды дадут при выпечке, впитывался и не просачивался через стенки пирога. Малину присыпьте тонким слоем сахара.

Из куска теста, который вы оставили для украшения пирога сделайте жгуты и уложите их поверх начинки. Пирог смажьте взбитым яйцом и оставьте для расстойки. Выпекайте при температуре 180–200 градусов 25–30 минут. Готовый пирог присыпьте сахарной пудрой и тертыми орехами.

Вам потребуется:

мука — 500 г,

молоко — 1 стакан,

яйца — 3 шт.,

соль — 2 ч. л.,

сахар — 0,5 стакана,

дрожжи — 25–30 г,

яблоки — 200 г,

малина — 150 г.

КЕКС «ЛАУРА»

Яйца взбейте с сахаром. Всыпьте соду, погашенную уксусом. В полученную массу небольшими порциями подсыпайте муку. Добавьте размягченный маргарин и как следует вымешивайте тесто. Яблоки очистите от кожуры и удалите сердцевину. Натрите их на крупной терке и выложите в тесто. Добавьте толченые орехи. Тесто хорошо промешайте и выложите в смазанную маслом формочку. Выпекайте кекс при температуре 200 градусов в течение 25 минут.

Вам потребуется:

яйца — 4 шт.,

мука — 1,5 стакана,

сахар — 1 стакан,

сода — 0,5 ч. л.,

маргарин — 200 г,

яблоки — 2 шт.,

орехи — 0,5 стакана.

ПЕЧЕНЬЕ «СКАЗКА»

Яблоки очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. В эту массу добавьте яйца, корицу, погашенную соду, сахар и начинайте вымешивать тесто. Умеренными порциями подсыпайте муку. Добавьте сметану. Тесто должно получиться густым. Если оно недостаточно густое, добавьте еще немного муки. Затем отрезайте небольшие кусочки и скатайте из них жгуты. Сделайте из каждого лепешечки. Каждую лепешечку смажьте растопленным маслом. В центр печенья положите изюминку, орех или ягоду. Печенье выложите на смазанный противень и выпекайте в духовке при температуре 200–210 градусов в течение 20 минут. Готовое печенье посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

яблоки — 200 г,

яйца — 3 шт.,

корица — 1 ч. л.,

сода — 0,5 ч. л.,

сметана — 4 ст. л.,

сахар — 1 стакан,

мука — 500 г.

ПИРОГ «АЛИСА»

Яйца взбейте с сахаром, добавьте соду, погашенную уксусом. Яичную массу влейте в указанное количество муки и взбейте тесто. Положите размягченное масло.

Мягкие яблоки можно оставить с кожурой. Удалите из них сердцевину. Яблоки порежьте мелкими кубиками. Курагу хорошенько промойте и залейте горячей водой. Потом порежьте на кусочки и смешайте с яблоками.

Формочку смажьте маслом и слегка присыпьте манной крупой. Вылейте в нее половину или чуть больше теста. Выложите начинку. Сверху вылейте оставшуюся часть теста. Поставьте пирог в духовку и выпекайте при температуре 200 градусов около 20–25 минут.

Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

мука — 250 г,

яйца — 4 шт.,

сахар — 1 стакан,

сода — 0,5 ч. л.,

сливочное масло — 100 г,

яблоки — 3–4 шт.,

курага — 150 г.

ЯБЛОЧНАЯ СЛОЙКА «ЧЕРНИГОВСКАЯ»

Для приготовления теста яйцо немного взбейте с уксусом и растопленным жиром. Смешайте взбитую массу с мукой. Добавьте немного воды и замесите густое тесто. Вымешивайте его до тех пор, пока оно не начнет отделяться от рук. Во время вымешивания в тесто можно добавить немного вина.

Потом его раскатайте. В отдельной посуде перемешайте немного муки и кусочек жира. Эту массу выложите на раскатанный пласт теста и размажьте. Сверните конвертиком и оставьте на 10–15 минут. Затем снова раскатайте и смажьте жиром, перемешанным с мукой. Эту процедуру нужно проделать не менее трех раз. После тесто положите в холодное место на 30–40 минут.

Приступайте к приготовлению начинки. Яблоки натрите на крупной терке. Положите их в глубокую посуду, засыпьте сахаром и потушите в течение 20 минут. Перед тем как выложить начинку на слой теста, ее нужно немного охладить.

Остывшее тесто поделите на две части. Одну раскатайте и выложите на смазанный маслом противень. Выложите на слой теста начинку. Раскатайте второй пласт. Смажьте его маслом и посыпьте тертыми орехами, изюмом и творогом. Положите его поверх первого и заверните оба пласта в виде рулета.

Чтобы края теста не раскручивались, смажьте их водой и плотно присоедините друг к другу. Положите рулет на противень так, чтобы он оказался «швом» вниз.

Выпекайте слойку в течение 35–40 минут при температуре 180 градусов. Готовое изделие посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

мука — 600 г,

яйцо — 1 шт.,

жир — 60 г,

уксус — 1 ст. л.,

вода — 4 ст. л.,

соль — 1 ч. л.,

сахар — 3 ч. л.,

яблоки — 5 шт.,

сахар — 300 г,

орехи — 0,5 стакана,

изюм — 3 ст. л.,

творог — 5 ст. л.

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ-ПЛЕТЕНКА

Дрожжи, сахар, муку (примерно 3 ст. л.) и масло разведите теплым молоком или водой и поставьте в теплое место на 2 часа, накрыв полотенцем.

В готовую опару всыпьте просеянную муку, влейте 2 яйца, взбитых с солью, и замесите не очень крутое тесто, которое не должно прилипать к рукам. Тесто поставьте на 1 час в теплое место, посыпав сверху мукой, чтобы избежать подсыхания теста, и накрыв полотенцем.

Готовое тесто выложите на посыпанный мукой стол. Для украшения оставьте 1/4 часть теста, а все остальное сначала скатайте в шар, а потом раскатайте скалкой слоем толщиной 5 мм.

Пласт теста выложите на смазанный растительным или сливочным маслом и посыпанный мукой противень. Из краев пласта сделайте высокие бортики. На тесто выложите густую начинку. Верх пирога украсьте косами или простыми полосами из оставшейся четвертой части теста. Сверху пирог смажьте яйцом и поставьте в хорошо разогретую духовку. Выпекайте в течение 45–50 минут. Пирог можно сделать круглым, прямоугольным или квадратным — все зависит от вашего желания и фантазии.

Вам потребуется:

для теста:

мука — 4 стакана,

растительное или сливочное масло — 3 стакана,

яйца — 3 шт.,

молоко — 1,5 стакана,

дрожжи — 30 г,

сахар — 5 ст. л.,

соль по вкусу.

А начинка для именинного пирога может быть самой разной.

МАЛИНОВО-ЯБЛОЧНАЯ НАЧИНКА

Малину переберите, вымойте теплой водой и протрите через сито, а вымытые и очищенные от кожуры и семечек яблоки натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку.

Малиново-яблочное пюре засыпьте сахаром и залейте небольшим количеством воды, проварите до загустения, помешивая время от времени. После этого залейте массу сгущенным молоком, прокипятите и остудите.

Вам потребуется:

малина — 2 стакана,

яблоки — 7 шт.,

банка сгущенного молока — 1 шт.

МАЛИНОВО-ЕЖЕВИЧНАЯ НАЧИНКА

Малину и ежевику переберите, вымойте теплой водой, засыпьте сахаром, поставьте на 1 час, чтобы выделился сок. Ягоду с сахаром прокипятите и остудите.

Вам потребуется:

малина — 3 стакана,

ежевика — 1/2 стакана,

сахар — 2 стакана.

МАЛИНОВО-КЛУБНИЧНАЯ НАЧИНКА

Малину и клубнику переберите, вымойте теплой водой, засыпьте сахаром, поставьте на 1 час, чтобы выделился сок. Ягоду с сахаром прокипятите и остудите.

Вам потребуется:

малина — 2 стакана,

клубника — 1 стакан,

сахар — 2 стакана.

МАЛИНОВО-СМОРОДИНОВАЯ НАЧИНКА

Малину и клубнику переберите, вымойте теплой водой, засыпьте сахаром, поставьте на 1 час, чтобы выделился сок. Ягоду с сахаром прокипятите и остудите.

Вам потребуется:

малина — 2 стакана,

смородина — 1 стакан,

сахар — 2 стакана.

ТРУБОЧКИ «ВОЛШЕБНЫЕ»

Сливочное масло тщательно разотрите с сахаром, добавьте яйца, взбитые с лимонным соком, перемешайте. Затем всыпьте просеянную муку и замесите тесто.

Из теста, раскатанного слоем примерно в 5 мм, вырежьте кружки диаметром 10 см, проколите вилкой в нескольких местах и выложите на противень, слегка припудренный мукой. Выпекайте кружки около 25 минут. Еще горячими кружки аккуратно сверните в трубочки диаметром 1,5–2 см и положите остывать.

Для приготовления крема сгущенное молоко маленькими порциями вливайте в размягченное сливочное масло и при этом тщательно взбивайте. В полученный крем подмешайте малину, давшую сок, арахис и лимонную цедру. Этим «волшебным» кремом заполните трубочки.

Вам потребуется:

для теста:

сливочное масло — 200 г,

яйца — 5 шт.,

сахар — 2/3 стакана,

мука — 2 стакана,

сок — 1/2 лимона.

Для начинки:

банка сгущенного молока — 1 шт.,

сливочное масло — 300 г,

свежая или замороженная малина — 200 г,

арахис — 1/2 стакана,

лимонная цедра.

ШОКОЛАДНО-МАЛИНОВЫЙ КЕКС

Малину переберите, вымойте и протрите через сито. Полученное пюре смешайте с сахаром, какао-порошком и молоком, поставьте на огонь и, время от времени помешивая, доведите до кипения. Закипевшую массу снимите с огня, немного остудите, соедините с чайной содой, погашенной уксусом, а затем, добавив муку, замесите жидкое тесто. Готовое тесто вылейте в специальную форму для выпекания кекса, смазанную сливочным или растительным маслом. Кекс выпекайте до готовности. Готовый кекс остудите, разрежьте на кусочки и посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

малина — 1 стакан,

сахар — 1/2 стакана,

молоко — 1/2 стакана,

какао-порошка — 5 ст. л.,

яйца — 4 шт.,

чайная сода — 1 ч. л.,

уксус — 1 ч. л.,

мука — 2 стакана,

сахарная пудра — 3 ст. л.

МАЛИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ «МАЛЫШ И КАРЛСОН»

Маргарин растопите, соедините с взбитыми яйцами, сахаром, чайной содой, погашенной уксусом, и перемешайте до однородности. Малину переберите, вымойте, протрите через сито и добавьте в полученную массу вместе с измельченными грецкими орехами или арахисом, тщательно перемешайте, добавьте муку и замесите некрутое тесто.

Готовое песочное тесто раскатайте слоем толщиной 5 мм и вырежьте из него печенье различной формы. Печенье выпекайте до готовности.

Вам потребуется:

малина, малиновое варенье или сироп — 1 стакан,

маргарин — 1 стакан,

яйца — 2 шт.,

сахар — 1 стакан,

чайной соды — 1 ч. л.,

уксус — 1 ч. л.,

мука — 2 стакана,

грецкие орехи или арахис — 1/3 стакана.

ВАТРУШКИ «А ВОТ И Я!»

Сухие дрожжи смешайте с мукой, сахаром и солью. Добавьте туда теплое молоко, растопленное сливочное масло, сметану, яйцо. Замесите тесто и поставьте его в теплое место подходить. Тесто должно подойти два раза. После второго подъема можно приступать к разделке.

Творог и очищенные грецкие орехи пропустите через мясорубку, смешайте и добавьте сахар и сливки. Еще раз все тщательно перемешайте. Начинка готова.

Тесто раскатайте в пласт, толщиной не более одного сантиметра, вырежьте из него кружочки, уложите их на противень, а из оставшегося теста сплетите косички для бордюра. Смажьте яичным желтком. На дно готовых ватрушек разложите свежую малину, цедру, а сверху выложите творожную массу. Ватрушки уложите на смазанный маслом противень и поставьте в разогретый духовой шкаф на 40 минут.

Вам потребуется:

для теста:

мука — 500 г,

сухие дрожжи — 1 ст. л.,

сахар — 3 ст. л.,

сметана — 100 г,

сливочное масло — 50 г,

молоко — 1 стакан,

соль — 1/2 ч. л.,

яйцо — 1 шт.

Для начинки:

творог — 400 г,

сахар — 1 стакан,

грецкие орехи — 200 г,

сливки — 1 стакан,

свежая малина — 300 г,

лимонная цедра.

ПИРОГ «ВО САДУ ЛИ...»

Разведите дрожжи в небольшом количестве теплого молока. Смешайте в большой кастрюле теплое молоко, яйцо, сахар, соль, разведенные дрожжи. Небольшими порциями всыпайте муку. Перед концом вымешивания добавьте размягченное или растопленное масло. Вымешенное тесто поставьте в теплое место для брожения на 3–4 часа. Поднявшееся тесто опускайте.

От готового теста отделите небольшую часть для украшения пирога. Раскатайте широкий пласт теста и выложите его на смазанный маслом или жиром противень. Сделайте из теста бортики по краям.

Для приготовления начинки яблоки разрежьте и удалите сердцевину. Порежьте их на мелкие кусочки, смешайте с малиной, сахаром и сметаной.

Начинка при выпекании даст сок, поэтому пласт теста можно немного присыпать мукой, потом выложить ровным слоем начинку, пересыпая ее мукой. Из оставшегося теста вырежьте листочки или полоски и украсьте пирог. Смажьте яйцом украшения из теста и края пирога. Оставьте изделие на 15–20 минут для расстойки. Выпекайте при температуре 200 градусов 25–30 минут. Готовый пирог можно смазать сливочным маслом.

Вам потребуется:

для теста:

мука — 500 г,

молоко — 300 г,

дрожжи — 25–30 г,

сливочное масло — 150 г,

сахар — 100 г,

яйцо — 1 шт.,

соль — 1/2 ч. л.,

1 яичный желток для смазки пирога.

Для начинки:

яблоки — 250 г,

малина — 200 г,

сахар — 150 г,

сметана — 3 ст. л.

ПИРОГ «СОЛНЕЧНОЕ АССОРТИ»

Яблоки и груши помойте, очистите, удалите сердцевину, нарежьте дольками. Приготовьте по основному рецепту бездрожжевое слоеное тесто. Добавьте в него ванилин. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 4 мм. Выложите его на противень, сделайте небольшой бортик. Фрукты аккуратно разложите по всей поверхности и залейте взбитыми с яйцом и сахаром сливками. Выпекайте в разогретой духовке в течение 30 минут. Готовый пирог остудите.

Вам потребуется:

для теста:

мука — 2 стакана,

сливочное масло — 200 г,

холодная вода — 8 ст. л.,

лимонная кислота — 1/4 ч. л.,

яйцо — 1 шт.,

ванилин — 1/4 ч. л.

Для начинки:

груши — 600 г,

яблоки — 600 г,

малина — 1 стакан,

сливки — 1 стакан,

сахар — 1/2 стакана,

ПИРОЖНОЕ «С СЕКРЕТОМ»

Взбейте яйца с сахаром, добавьте масло, гашеную соду, соль, постепенно введите муку. Готовое тесто разделите на две части. В одну из них добавьте какао и хорошо перемешайте до образования однородной массы. Противень смажьте маслом и выкладывайте по очереди: ложку белой, ложку шоколадной массы в два-три слоя. Выпекайте при температуре 200–220 градусов в течение 30–40 минут. Готовый бисквит осторожно снимите с формы, разрежьте его на небольшие кусочки, смажьте кремом, соединив попарно. Верхний слой украсьте свежей ягодой.

Для приготовления крема масло хорошо взбейте со сгущенным молоком до образования густой пены, добавьте малину.

Вам потребуется:

для теста:

сливочное масло или маргарин — 200 г,

сахар — 1 стакан,

яйца — 2 шт.,

сода, гашенная уксусом — 1/2 ч. л.,

мука — 2 стакана,

соль — 1/4 ч. л.,

какао — 2 ст. л.

Для крема:

банка вареного сгущенного молока — 1 шт...

сливочное масло — 200 г,

малина — 200 г.

«ПРОЩАЙТЕСЬ С ЯЗЫКОМ»

Взбейте яйца с сахаром, добавьте размягченное масло, соду, муку. Испеките 3 бисквитные лепешки и остудите их.

Для начинки: желатин оставьте в холодной воде на 1 час, затем растворите его в горячем малиновом пюре. Смесь охладите до температуры 15–20 градусов и смешайте со взбитыми сливками.

Каждый слой бисквита покройте готовым желе. Чтобы украсить верхушку пирожного, приготовьте следующий состав: смешайте в однородный порошок сухое молоко, пудру и крахмал. Добавьте взбитые белки и замесите тесто так, чтобы его можно было раскатать скалкой. Раскатанный пласт нарежьте в виде «платочков» и покройте каждое пирожное сверху. На «покрывало» уложите свежие ягоды малины или ежевики.

Вам потребуется:

для теста:

мука — 1 стакан,

яйца — 3 шт.,

масло — 200 г,

сахар — 1 стакан,

гашеная сода — 1 ч. л.

Для крема:

пюре из ягод малины и ежевики — 200 г,

сливки — 1,5 стакана,

желатин — 15 г.

Для украшения:

сахарная пудра — 250 г,

сухое молоко — 50 г,

крахмал — 25 г,

белки — 2 шт.

ЯГОДНЫЙ РУЛЕТ

Яйца взбейте с сахаром, добавьте муку, воду, тщательно перемешайте. Выложите на смазанный маслом противень. Выпекайте в духовке в течение 20–25 минут при температуре 180–200 градусов.

Для крема ягоды протрите через сито, в стакан полученной массы добавьте сахар и растирайте до загустения. Взбейте сливки и добавьте их к ягодной массе. Этим кремом покройте готовый корж и сверните в рулет. Посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

для теста:

сахар — 1 стакан,

мука — 1 стакан,

яйца — 3 шт.,

вода — 1/2 стакана

Для крема:

малина — 1 стакан,

клубника — 1 стакан,

земляника — 1 стакан,

сахар — 1 стакан,

белки — 3 шт.,

густые сливки — 1 стакан,

ванильный сахар — 1/2 пакетика.

КЕКС «ПРОЩЕ ПРОСТОГО»

Разотрите сахар с маслом, постепенно добавляя яйца. Положите сметану, мед, коньяк, всыпьте муку, добавьте ванильный сахар и разрыхлитель. Выпекайте в духовке в течение 20 минут при температуре 180–200 градусов. Готовый кекс смажьте медом, украсьте ягодами и посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

для теста:

мука — 2 стакана,

сахар — 1,5 стакана,

масло или маргарин — 200 г,

яйца — 4 шт.,

сметана — 1/2 стакана,

мед — 1 ст. л.,

коньяка — 1 ст. л.,

ванильный сахар — 1/2 пакета,

разрыхлитель — 1 ч. л.

Для украшения:

свежая малина — 2 стакана,

мед для смазки кекса — 1 ч. л.,

сахарная пудра — 50 г.

ТОРТ «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

Сахар и белок взбейте в густую пену. Добавьте сахарную пудру и крахмал. На противень, застеленный пергаментом, высадите безе и поставьте в духовку на несколько часов (на слабый огонь). Готовое безе охладите. Взбейте сливки с сахаром и влейте коньяк. Смесью смажьте поверхность торта и сверху украсьте ягодами.

Вам потребуется:

яичный белок — 8 шт.,

сахара — 200 г,

сахарная пудра — 150 г,

крахмал — 30 г,

малина — 250 г,

сливки — 1/4 л,

сахар — 2 ст. л.,

коньяк — 20 г.

МАЛИНОВЫЙ ТОРТ

Взбейте в пену белки и сахар. Сварите густой сахарный сироп и влейте его в пену. Затем примешайте джем и массу взбейте. В форму выложите половину пены, положите на нее печенье, пропитанное соком. Сверху залейте оставшейся пеной, посыпьте орехами, покройте сметаной и миндалем в сахаре.

Для украшения: в сахарный сироп погрузите поджаренный миндаль, добавьте масло, перемешайте и выложите на сковороду, смазанную маслом. Оставьте постоять на 4 минуты.

Вам потребуется:

для теста:

яичный белок — 4 шт.,

сахар — 200 г,

малиновый джем — 50 г,

песочное печенье — 300 г,

малиновый сок.

Для украшения:

тертые орехи — 50 г,

свежая малина — 20 г,

сметана — 35 г,

взбитые сливки — 20 г,

миндаль — 100 г,

сахарная пудра — 100 г,

сливочное масло — 10 г.

ГРУШИ «СЮРПРИЗ»

Очистите груши от кожи, оставьте плодоножки, сварите их в легком сиропе на слабом огне. Следите за тем, чтобы они не разварились. Испеките бисквитные лепешки. Для этого хорошо разотрите желтки с целыми яйцами, сахаром, ванилином и мукой, хорошо вымешайте и вылейте ложкой на смазанный маслом противень, подальше друг от друга, посадите в духовку и выпекайте на слабом огне 15–20 минут пока лепешки не затвердеют (но не ждите пока они зарумянятся). На каждую испеченную лепешку намажьте немного пюре из облепихи, на него поставьте отварную грушу и сверху облейте облепиховым пюре, в которое добавьте немного апельсинового или лимонного сока. Для украшения обсыпьте все рубленым или нашинкованным миндалем.

Вам потребуется:

груши — 10 шт.,

сахар — 200 г,

облепиховое пюре — 500 г,

желтки — 4 шт.,

яйца — 2 шт.,

сахар для бисквита — 300 г,

мука — 300 г.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАЛИНЫ

Отделите яичные белки от желтков. Желтки взбейте с двумя ложками сахара и сливочным маслом, добавьте йогурт, всыпьте ванильный порошок, муку, крахмал. Белки взбейте с двумя ложками сахарной пудры в густую пену. Малину разотрите с ложкой сахара, смешайте с остальной массой и осторожно введите белки.

Вылейте полученную смесь в смазанную маслом форму и выпекайте около получаса при средней температуре. Оставшуюся малину взбейте с сахарной пудрой и сметаной и залейте готовую запеканку.

Вам потребуется:

свежей или мороженная малина — 0,5 кг,

сахар — 3 ст. л.,

яйца — 4 шт.,

йогурт — 1 стакан,

сливочное масло — 2 ст. л.,

мука — 3 ст. л.,

ванильный порошок — 3 ч. л.,

сахарная пудра — 3 ст. л.,

крахмал — 1 ст. л.,

сметана — 1 стакан.

ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ «ЧЕРНОМОРОЧКА»

Яблоки очистите от кожуры и удалите сердцевину. Выложите их на противень и запеките в духовке до мягкости. Затем остудите их и разотрите до состояния пюре. Яйца взбейте с сахаром и соедините с яблочным пюре. Добавьте корицу и муку. Яблочную массу тщательно перемешайте и выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями формочку. Суфле считается готовым, когда оно хорошо застынет и испарится вся влага. Дайте ему немного остыть, прежде чем переложить на блюдо. Перед подачей к столу полейте растопленным шоколадом.

Вам потребуется:

яблоки — 5 шт.,

сахар — 1 стакан,

яйца — 4 шт.,

корица — 0,5 ч. л.

мука — 0,5 стакана.

ЯГОДНОЕ СУФЛЕ

Творог несколько раз пропустите через мясорубку. Ягоду переберите, вымойте теплой водой, протрите через сито или пропустите через мясорубку вместе с творогом. Протертую массу смешайте с сахаром, желтками, ванильным сахаром. Отдельно взбейте белки и добавьте их в творожно-ягодную массу, тщательно перемешайте. Полученную массу аккуратно выложите в глубокую форму, смазанную сливочным маслом, и запекайте в хорошо разогретой духовке в течение 15–20 минут. Готовое блюдо подавайте со сметаной или вареньем из слив, яблок, груш или абрикосов.

Вам потребуется:

малина — 500 г,

клубника — 500 г,

яйца — 5 шт.,

творог — 1 стакан,

сахарный песок — 2 стакана,

сливочное масло — 3 ст. л.

ванильный сахар.

ЗАПЕКАНКА «ПИКАНТНАЯ»

Разрежьте хлеб на кусочки одинаковой величины, размочите их в молоке с сахаром. Затем протрите творог, клубнику и смешайте с взбитым белком, сахаром и изюмом. Хлеб уложите в смазанную маслом форму и на него — приготовленную массу. Сверху накройте другими ломтиками хлеба, промажьте маслом и поставьте в духовку. К столу подавайте со сливками или сметаной.

Вам потребуется:

творог — 200 г,

манка — 1 ч. л.,

белок — 1 шт.,

сахар — 3 ч. л.,

молоко — 2 ст. л.,

батон или белый хлеб — 200 г,

клубника — 100 г,

изюм — 1 ст. л.,

масло сливочное — 50 г.

Если вы не едите мучного и сладкого — боитесь за свою фигуру, — то следующая глава для вас! Полезные и вкусные, богатые витаминами напитки из ягод и фруктов.

ГЛАВА VII ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ И ВСЕ-ВСЕ-ВСЕ!

Из ягод и фруктов можно приготовить очень вкусные, сладкие, полезные коктейли с добавлением кефира, ягодных и фруктовых соков, минеральной воды, мороженого. Фруктово-ягодные соки и напитки тоже пользуются популярностью у детей и взрослых.

СОКИ

ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК

Переберите и промойте ягоды, в ступке растолките их до однородной массы и залейте водой. Затем перемешайте и отожмите сок. Сок разлейте в чистые бутылки и простерилизуйте, храните его в темном и прохладном месте.

Вам потребуется:

облепиха — 1 кг,

вода — 200 г.

ОБЛЕПИХОВО-СЛИВОВЫЙ СОК

Приготовьте облепиховый сок, как указано в предыдущем рецепте. Затем вымойте сливы, нарежьте кусочками и поместите в посуду с высокими стенками. Налейте туда сок и добавьте сахар, доведите до кипения и снимите с огня. Полученную массу отожмите и сок законсервируйте.

Вам потребуется:

облепиховый сок — 1 л,

слива — 0,5 кг,

сахар — 400 г.

МАЛИНОВЫЙ СОК

Малину вымойте, очистите от чашелистиков, раздавите деревянным пестиком. Поместите в эмалированную кастрюлю, залейте горячей водой, помешивая, нагрейте до 60 градусов. Закройте кастрюлю крышкой, выдержите при этой температуре в течение 15 минут.

Вам потребуется:

вода — 1 стакан,

мезга — 1 кг.

СОК ИЗ БЕЛОЙ И КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Ягоды следует перерабатывать в день сбора. Вымойте ягоды, удалите испорченные, отделите от кистей руками, раздавите деревянной толкушкой. Мезгу поместите в марлевый мешочек, отожмите сок.

Вам потребуется:

белая и красная смородина.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Возьмите кисло-сладкие яблоки, они лучше подойдут для сока. Яблоки вымойте, вырежьте поврежденные места, мелко порежьте или пропустите через мясорубку. Мезгу прогрейте до 60–70 градусов в течение 20–30 минут. Отжатый сок процедите через 2–3 слоя марли и отстаивайте в течение 5–8 часов.

Вам потребуется:

мезга — 10 кг,

вода — 2–3 л.

СОК ИЗ КЛУБНИКИ

Для сока подойдут мелкие спелые ягоды. Клубнику вымойте, проточной водой положите в керамическую посуду, засыпьте сахаром, дайте постоять в течение 2 часов.

Вам потребуется:

клубника — 5 кг,

сахар — 200–400 г.

СОК ИЗ АЙВЫ

Ранние сорта айвы после съема выдержите 10–18 дней, поздние — 2 месяца. Плоды вымойте после лежки, пропустите через мясорубку с крупными отверстиями или измельчите на шинковке. Измельченную массу спрессуйте, полученный сок слейте в эмалированную посуду, нагрейте до 80 градусов. Горячий сок профильтруйте через фланелевый мешочек или марлю, сложенную в 4 слоя.

Вам потребуется:

айва.

АБРИКОСОВЫЙ СОК С МЯКОТЬЮ

Спелые абрикосы вымойте, косточки удалите, положите в кастрюлю, добавьте воду, варите в течение 5-10 минут. Протрите через металлическое сито. Приготовьте сироп, залейте абрикосы, кипятите в течение 10 минут.

Вам потребуется:

абрикосы — 1 кг,

вода — 1/2 стакана.

Для сиропа:

вода — 1 л,

сахар — 250 г,

сахар для приготовления сиропа в расчете на 0,5 л сока.

СОК ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Высыпьте ягоды в ведро, наполненное водой, осторожно помешивая. После того как ягоды всплывут, выньте их на дуршлаг, чтобы стекла вода. Очистите от чашелистиков, раздавите деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, оставьте на 3–4 часа.

Вам потребуется:

вода — 3/4 ведра,

на 100 г воды — 1 кг мезги.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Удалите из виноградных кистей испорченные ягоды, вымойте виноград. Снимите с веточек, раздавите. Мезгу белых сортов винограда быстро спрессуйте, отожмите, мезгу красных сортов нагрейте, непрерывно помешивая до 60–65 градусов, дайте остыть, спрессуйте. Соку для получения прозрачности дайте отстояться. Чтобы во время отстоя сок не забродил, подогрейте его в эмалированной посуде при непрерывном помешивании в течение 5 минут.

Вам потребуется:

виноградные грозди.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК С МЯКОТЬЮ

Используйте спелый виноград сладких сортов. Ягоды вымойте, дайте стечь воде, отделите от кистей, удалите поврежденные ягоды, пропустите через соковыжималку. Вместе с мякотью влейте в эмалированную кастрюлю, добавьте сахар (в кислый виноград), поставьте на огонь, кипятите в течение 15 минут. Разлейте в виде в простерилизованные банки, накройте крышкой, закатайте, охладите.

Вам потребуется:

на 1 л виноградного сока — 50– 100 г сахара.

СОК ИЗ СЛИВЫ

Раздавите спелые сливы, положите в эмалированную кастрюлю, добавьте воду, нагрейте до температуры не выше 70 градусов. Переложите массу в холщовый мешочек и отжмите сок. Профильтруйте через плотную ткань или марлю, сложенную в 3–4 слоя. Дайте отстояться.

Вам потребуется:

слива — 10 кг,

вода — 1 л.

СОК КРЫЖОВНИКА

Переберите спелый крыжовник, разомните, залейте горячей водой. Смесь поставьте на огонь, прогрейте, помешивая, в течение получаса. До кипения не доводите. Снимите с огня, не давая остыть, отожмите сок, разлейте по банкам, закатайте.

Вам потребуется:

на 1 кг крыжовника — 1/4 стакана воды.

СОК КРЫЖОВНИКА С ТЫКВЕННЫМ СОКОМ

Ягоды крыжовника залейте тыквенным соком, добавьте сахара, доведите до кипения, протрите через сито. Положите в сок листья, кипятите в течение 4 минут.

Вам потребуется:

крыжовник — 1 кг,

тыквенный сок — 2 л,

сахар — 3,2 кг,

виноградные листья — 5 шт.,

листья лимонника — 5 шт.

Очень вкусны и питательны безалкогольные крюшоны на фруктово-ягодной основе с добавлением газированной воды. Попробуйте несколько рецептов крюшонов. Норма продуктов из дана расчета на одну порцию.

КРЮШОН КЛУБНИЧНЫЙ

Смешайте и охладите клубничный сироп и яблочный морс до температуры 12–15 градусов. Затем добавьте к этой смеси охлажденное сидро или любую другую сладкую газированную воду. Все тщательно перемешайте, сверху положите клубнику. Крюшоны принято подавать в специальных стеклянных или хрустальных кувшинах (от французского *cuisse* — кувшин), через стенки которых видны целые свежие или консервированные ягоды, добавленные в напиток.

Вам потребуется:

клубничный сироп — 25 г,

яблочный морс — 75 г,

газированный напиток на основе клубники — 1/2 стакана,

свежая клубника — 15 г.

КРЮШОН ВИШНЕВЫЙ

Смешайте вишневое пюре с соком и морсом и охладите до температуры 12–15 градусов. К смеси добавьте охлажденный газированный напиток на основе вишни и тщательно все размешайте. Сверху положите вишню.

Вам потребуется:

вишневое пюре — 30 г,

яблочный сок — 40 г,

вишневый морс — 40 г,

газированный напиток на основе вишни — 1/2 стакана,

свежие ягоды вишни — 20 г.

КРЮШОН ПЕРСИКОВЫЙ

Смешайте персиковый сок с сиропом и морсом, охладите до температуры 12–15 градусов. К смеси добавьте охлажденный газированный сладкий напиток и тщательно все перемешайте, сверху положите половинки персиков.

Вам потребуется:

персиковый сок — 40 г,

сахарный сироп — 10 г,

малиновый морс — 60 г,

газированный напиток из персиков — 1/2 стакана,

свежие персики — 20 г.

КРЮШОН «КОЛОКОЛЬЧИК»

Смешайте сливовое пюре с сахаром, охладите до температуры 12–15 градусов. К смеси добавьте охлажденное сидро «Колокольчик» и тщательно размешайте. Сверху положите половинки сливы.

Вам потребуется:

сливовое пюре — 30 г,

сливовый сок — 50 г,

сидро «Колокольчик» — 1/2 стакана,

свежая слива — 20 г.

Морсы — это напитки из фруктово-ягодных сиропов, соков. Сначала из фруктов и ягод отжимают сок, который затем соединяют с отваром, полученным после варки мезги. Предлагаем вам несколько рецептов этого полезного напитка.

МОРС «МЕЖСЕЗОНЬЕ»

Отожмите сок из яблок или возьмите готовый, добавьте кипяченую воду, сахар и корицу по вкусу.

Вам потребуется:

кислые яблоки — 5–6 шт.,

вода — 1 л,

сахар — 1/2 стакана,

корица.

ОБЛЕПИХОВО-МОРКОВНЫЙ МОРС

Очистите и промойте морковь, натрите ее на терке, залейте водой и поставьте в холодильник на 2 часа, плотно закрыв крышкой. Затем хорошо отожмите через полотняную тряпочку. В морковный сок добавьте сок лимона и облепихи, сахар по вкусу. Подавайте напиток холодным.

Вам потребуется:

морковь — 1 кг,

облепиховый сок — 3/4 стакана,

воды — 0,5 л,

лимон — 1 шт.,

сахар — 100 г.

МОРС ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК

Очищенные плоды шиповника и яблоки нарежьте мелкими кусочками, залейте водой и прокипятите в течение несколько минут. Процедите и в отвар добавьте сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, лимонный сок или лимонную кислоту по вкусу.

Вам потребуется:

шиповник — 4 ст. л.,

яблоки — 6 шт.,

вода — 1 л,

сахар — 1/2 стакана,

лимонная или апельсиновая цедра,

лимонная кислота.

КЛЮКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ МОРС С МОРКОВНЫМ СОКОМ

Разомните клюкву, натрите яблоки. Через марлю процедите сок. Выжимки от ягод залейте водой, вскипятите и процедите. Натрите морковь, процедите через марлю. Соки смешайте, добавьте по вкусу сахар.

Вам потребуется:

клюква — 1 стакан,

яблоки — 5 шт.,

морковь — 100 г,

вода — 1 л,

сахар по вкусу.

МОРС «СМОРОДИНКА»

Переберите и промойте ягоды черной смородины, протрите и отожмите их. Сок поставьте в холодильник. Мезгу залейте горячей водой и проварите при слабом кипении в течение 5–8 минут. Дайте настояться и процедите полученный отвар. Добавьте сахар, размешайте до полного растворения сахара, влейте отжатый сок и охладите. При подаче морса положите в бокалы свежие ягоды черной смородины и листочки мяты.

Вам потребуется:

черная смородина — 150 г,

сахар — 120 г,

вода — 1 л.

МОРС «ВИШНЕВО-МАЛИНОВЫЙ»

Переберите и вымойте малину и вишню, выньте косточки из вишни, протрите ягоды и отожмите сок. Оставшуюся мезгу залейте горячей водой и варите в течение 10–20 минут. Дайте настояться, доведите до кипения, влейте сок и охладите.

Вам понадобится:

малина — 150 г,

вишня — 150 г,

сахар — 130 г,

вода — 1 л.

ЯБЛОЧНЫЙ ЛИМОНАД

В бокал налейте яблочный сок или морс. Добавьте сахар и лимонный сок. Размешивайте, пока не растворится сахар. Долейте газированную или кипяченую воду, положите кусочек льда и дольку лимона.

Вам потребуется:

яблочный сок — 100 г,

вода — 100 г,

сахар по вкусу,

лед,

лимон и лимонный сок.

«МАЛИНОВЫЙ ЛЕД»

Заморозьте малиновый, положите в бокалы по 3 кусочка замороженного сока и залейте сладким холодным чаем. В каждый бокал положите листочек мяты.

Вам потребуется:

малиновый сок — 200 г,

холодный чай — 1 л,

мята.

МОЛОЧНЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Взбейте в миксере желтки с сахаром и кефиром до образования густой однородной пены. Добавьте вишневый сок.

Вам потребуется:

желтки — 3 шт.,

сахар — 5 ст. л.,

кефир — 1/2 стакана,

сок вишни — 200 г.

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ «РАДОСТЬ»

Отделите желтки от белков. Взбейте желтки до образования густой массы, затем взбейте белки в крутую густую пену. Смешайте взбитые желтки с сахаром, клубничным соком и хорошо размешайте. Влейте холодное молоко, разведенное водой, и все тщательно перемешайте. Добавьте предварительно взбитые белки. Перед подачей посыпьте гоголь-моголь тертым орешком или шоколадом.

Вам потребуется:

яйца — 3 шт.,

сахар — 1 стакан,

клубничный сок — 200 г.

КВАС «ДОБРЫЙ»

Промойте ягоды клубники, переберите и положите в эмалированный таз. Нагрейте до кипения и снимите с огня. Дайте постоять в течение 10–15 минут, процедите отвар и добавьте мед, сахар и лимонную кислоту. Все размешайте, процедите еще раз и разлейте по бутылкам. В каждую бутылку положите по несколько изюминок. Проследите, чтобы бутылки были заполнены на 7–10 см ниже горлышка. Закройте бутылки пробкой и поставьте в холодное место на неделю. Вкусный ароматный квас поможет перенести вам летний зной.

Вам потребуется:

клубника — 500 г,

сахар — 8 ч. л.,

лимонная кислота — 2 г,

мед — 2 ст. л.

ОБЛЕПИХОВЫЙ КВАС

Промойте и переберите ягоды облепихи, засыпьте их в эмалированную кастрюлю и залейте водой. Поставьте кастрюлю на огонь и кипятите в течение 10–15 минут, раздавливая ягоды деревянной ложкой. Затем слейте полученную массу через сито, раздавленную ягоду откиньте и отожмите, добавьте к основной массе в кастрюле. Сюда же добавьте сахар и лимонные корочки, снова доведите до кипения, снимите с огня и немного охладите. В этой кастрюле распустите дрожжи и пшеничную муку. Когда квас начнет хорошо бродить и покроется пеной, процедите его через полотняный мешочек и перелейте в бутылки из-под шампанского, закройте предварительно распаренными пробками и перенесите в холодное помещение для выдержки и дображивания.

Вам потребуется:

облепиха — 2 стакана,

вода — 4 стакана,

сахар — 100 г,

дрожжи — 4 ст. л.,

пшеничная мука — 2 ст. л.

ОБЛЕПИХОВО-МЕДОВЫЙ КВАС

Разведите мед в кипящей воде, удалите шумовкой пену и слегка охладите, долейте процеженный сок облепихи в полученную массу. Если сок свежееотжатый, то дрожжи добавлять не нужно, но если сок пастеризованный — добавьте 50– 100 г изюма или дрожжи, разведенные в воде. Когда бурное брожение закончится и квас несколько осветлится, осадки выпадут на дно, сцедите его в бутылки, закупорьте и перенесите в холодное помещение на 20–40 дней.

Вам потребуется:

мед — 3 кг,

вода — 12 л,

сок облепихи — 8 л,

изюм — 100 г.

ВИШНЕВЫЙ КВАС

Помойте и переберите вишню, удалите хвостики и косточки. Насыпьте полную бутыл вишни, положите туда же косточки, залейте их холодной кипяченой водой и поставьте в холодное место до тех пор, пока вода не приобретет вишневый вкус. Воду слейте и замените новой. В готовый квас добавьте сахар по вкусу.

Вам потребуется:

вишня — 2 кг,

вода — 5 л,

сахар,

вишневые листья.

КВАС «МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ»

Нарежьте кусочками неочищенные яблоки, удалите сердцевину и сварите в небольшом количестве воды. Слейте воду, в нее положите дрожжи, растертые с сахаром, мед и вишневые листья. Дайте жидкости настояться, в течение нескольких часов и добавьте затем сок красной смородины и корицу. Смесь поддержите в теплом месте 2 дня — до появления пены. В готовый квас добавьте изюм, цедру.

Вам потребуется:

яблоки — 1 кг,

вода — 5 л,

мед — 2 стакана,

сок красной смородины — 1 стакан,

дрожжи — 10–15 г,

цедра,

вишневые листья.

ОБЛЕПИХОВЫЙ НЕКТАР

Пропустите через мясорубку ягоды облепихи, предварительно вымыв и просушив их. Залейте полученную массу горячей водой, слегка подогрейте и дайте настояться. Затем протрите ягоды через сито из нержавеющей стали так, чтобы в отходах остались только семена. Полученную мякоть смешайте с яблочным соком и сахаром.

Вам потребуется:

облепиха — 1 кг,

яблочный сок — 1 л,

сахар — 1,5 кг.

ПЕННЫЙ НАПИТОК С ЙОГУРТОМ

Растворите в 1 стакане кефира мед, добавьте сок облепихи и апельсиновый сок. На терке измельчите кожуру апельсина, добавьте йогурт и взбейте полученную массу миксером до образования густой пены. Напиток охладить и подавать к столу.

Вам потребуется:

кефир — 1 стакан,

мед — 1 ст. л.,

апельсин — 1 шт.,

облепиховый сок — 100 г,

йогурт — 2 стакан,

сахар — 1 ч. л.

КЕФИР «НОВОСТЬ»

Промойте и переберите клубнику, дайте ей стечь и разотрите. Постепенно добавьте кефир и мед, все тщательно перемешайте. Добавьте сахар по вкусу и охладите.

Вам потребуется:

клубника — 6 стакан,

кефир — 3 стакана,

мед — 6 ст. л.

НАПИТОК «КЛУБНИЧНЫЙ МЕДОК»

Смешайте холодный кефир, клубничный сок и мед. Напиток подайте с булочками или сухариками.

Вам потребуется:

кефир — 1 л,

клубничный сок — 1/2 стакана,

мед — 5 ст. л.

НАПИТОК «РАДОСТЬ ДИЕТИКА»

Вскипятите молоко, охладите. Свежую малину промойте, очистите от плодоножек и разотрите с сахаром. Добавьте в малину молоко и взбейте миксером.

Вам потребуется:

молоко — 3 стакана,

малина — 3 стакана.

сахар по вкусу.

НАПИТОК «МАЛИНА СО СЛИВКАМИ»

Вскипятите молоко, охладите. Малину вымойте, очистите от плодоножек. Все компоненты смешайте и взбейте с помощью миксера. Добавьте в стаканчик при желании кубик льда.

Вам потребуется:

молоко — 1,5 стакана,

малина — 2 стакана,

сливки — 1/2 стакана,

сахар — 2 ст. л.

НАПИТОК «ПОЧЕМУ?»

Протрите ягоду через сито, затем процедите полученный сок и смешайте его с сахаром. Вбейте в смесь яйцо, добавьте молоко и все взбейте, желательно миксером.

Вам потребуется:

свежая малина — 4 стакана,

яйца — 2 шт.,

молоко — 1 стакан,

сахар — 5 ст. л.

НАПИТОК «БОГАТЫРСКИЙ»

В холодное молоко добавьте стакан облепихового сока и порошок какао, растертый с сахаром. Полученную массу тщательно перемешайте, охладите и взбейте миксером.

Вам потребуется:

молоко — 1 л,

сок облепиховый — 250 г,

порошок-какао — 2 ст. л.,

сахар — 0,5 кг.

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»

Раздробите плоды шиповника, рябины и облепихи, смешайте и залейте кипящей водой, прокипятите в течение нескольких минут и перелейте в термос. Дайте отвару настояться в течение 4–5 часов, добавьте сахар, размешайте, процедите и употребляйте как укрепляющий напиток ежедневно.

Вам потребуется:

вода — 1 л,

облепиха — 5 ст. л.,

рябина — 2 ст. л.,

плоды шиповника — 2 ст. л.,

сахар — 100 г.

НАПИТОК «МЕДОВЫЙ»

Размешайте облепиховый сок с медом и кипяченой водой. Добавьте по вкусу сахар, охладите и подайте с кусочками пищевого льда и лимона.

Вам потребуется:

облепиховый сок — 1 стакан,

мед — 5 ст. л.,

вода — 3 стакана.

НАПИТОК «ДУШИСТЫЙ»

Смешайте ягоды облепихи, предварительно вымытые, с медом, водой и отваром мяты. Все компоненты тщательно разотрите и оставьте на 2 часа на холоде. Добавьте по вкусу сахар и подавайте к столу.

Вам потребуется:

облепиха — 3 стакана,

мед — 2 ст. л.,

вода — 1 стакан,

отвар мяты — 1/2 стакана.

НАПИТОК «ЛЕСНОЙ АРОМАТ»

Смешайте сок облепихи с отваром листьев смородины, вишни, зверобоя. Добавьте малиновый сок и сахар по вкусу, доведите до кипения и снимите с огня. Напиток охладите и подавайте к столу с кусочками льда.

Вам потребуется:

облепиховый сок — 1 л,

отвар листьев — 1 стакан,

малиновый сок — 1 стакан.

НАПИТОК «МОЛОЧНЫЙ»

Хорошо взбейте яйца с сахаром, добавьте облепиховое пюре и влейте охлажденное молоко.

Вам потребуется:

яйца — 2 шт.,

сахар — 130 г,

облепиховое пюре — 2 ст. л.,

молоко — 1 л.

НАПИТОК «ДАР ОСЕНИ»

Вымойте яблоки, удалите сердцевину, нарежьте кусочками и добавьте половину нормы воды и сахара. Из сердцевины яблок сварите отвар и смешайте с яблочным соком. Все проварите на маленьком огне в течение 5 минут и охладите. Сварите напиток из плодов шиповника из оставшейся половины продуктов. Смешайте яблочный напиток с шиповником, все тщательно размешайте и перед подачей к столу охладите.

Вам потребуется:

шиповник — 100 г,

сахар — 120 г,

яблоки — 300 г,

вода — 1,5 л.

НАПИТОК «ЧЕРНОЕ МОРЕ»

Промойте свежие листья черной смородины, переберите и залейте кипятком, дайте настояться в течение 2 часов, процедите и добавьте пюре из черной смородины.

Вам потребуется:

листья черной смородины — 200 г,

пюре черной смородины — 150 г,

сахар — 100 г,

вода — 1 л.

НАПИТОК «УТРЕННЯЯ ЗАРЯ»

Переберите и промойте вишню, сварите сироп из сока и воды с сахаром. Добавьте лимонный сок и размешайте. Дайте настояться. Добавьте свежие целые ягоды вишни и дольки лимона. Перед подачей напиток охладите.

Вам потребуется:

вишневый сироп — 250 г,

лимон — 1 шт.,

вода — 1 л.

ЯБЛОЧНО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК «БОДРОСТЬ»

Для приготовления этого напитка подойдут яблоки разных сортов. Вполне возможно использовать лежалые, переспелые плоды, предварительно обрезав испорченные места. Вымытые плоды натрите вместе с кожурой, смешайте с сахаром и добавьте горячее или холодное молоко. Хорошо перемешайте и взбейте. Поджарьте орехи, потолките и добавьте в приготовленную смесь. Еще раз все перемешайте.

Вам потребуется:

яблоки — 4–5 шт. или яблочный сок — 0,5 л,

сахар — 1/2 стакана,

молоко — 1 л,

орехи — 1 ст. л.

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ С ЗЕЛЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ «С ДОБРЫМ УТРОМ»

Заварите чай и дайте заварке остыть. Жесткие, желательно неспелые яблоки мелко нарежьте и залейте кипятком, добавьте сахар и заварку. Остудите.

Вам потребуется:

яблоки — 1 шт.,

кипяток — 1 стакан.

заварка и сахар по вкусу.

Очень вкусными и полезными являются фруктово-ягодные напитки с добавлением мяты-джулепы. При их приготовлении компоненты напитка соединяют, но ни в коем случае не размешивают.

ДЖУЛЕП «ЛЕТНЯЯ ПРОХЛАДА»

Соедините, не смешивая, черносмородиновый сок, малиновый морс, мятный сироп, пищевой лед, замороженные ягоды черной смородины и малины, свежие ягоды клубники.

Вам потребуется:

сок — 100 г,

морс — 80 г,

сироп мятный — 20 г,

лед — 20 г,

клубника — 100 г.

ДЖУЛЕП «ФРУКТОВЫЙ АРОМАТ»

Соедините, не смешивая, абрикосовый сок, персиковый сок, яблочный морс, лед. Свежие персики, абрикосы и яблоки вымойте, разрежьте на дольки и добавьте в джулеп.

Вам потребуется:

абрикосовый сок — 100 г,

персиковый сок — 100 г,

яблочный морс — 80 г,

мятный сироп — 20 г,

лед — 20 г,

персики — 15 г,

абрикосы — 15 г,

яблоки — 15 г.

ДЖУЛЕП «ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА»

Соедините, не смешивая, сок белого и черного винограда. Добавьте вишневый сок и мятный сироп, пищевой лед и маленькие замороженные кисточки черного и белого винограда.

Вам потребуется:

белый виноградный сок — 100 г,

черный виноградный сок — 100 г,

вишневый сок — 20 г,

мятный сироп — 20 г,

лед — 10 г,

замороженный виноград — 100 г.

ДЖУЛЕП «МАЛИНКА»

Соедините малиновый сок, мятный сироп, пищевой лед консервированные и свежие ягоды малины.

Вам потребуется:

малиновый сок — 180 г,

мятный сироп — 20 г,

лед — 10 г,

малина — 10 г.

А если в фруктово-ягодный сок добавить газированную воду, то получится совершенно другой, необычный пенящийся напиток — физ. Физ в переводе — «шипучий», "игристый". Все охлажденные компоненты напитка вместе со льдом смешивают в миксере или шейкере в течение нескольких минут. Затем переливают в бокал и доливают холодной газированной водой.

Попробуйте несколько таких замечательных рецептов, которые станут сюрпризом для ваших детей. Норма продуктов дана из расчета на одну порцию.

ПЕРСИКОВЫЙ ФИЗ

Смешайте в миксере персиковый сок, апельсиновый сок, ванильный сироп, белок яйца, лед. Перелейте в бокалы и долейте газированной водой.

Вам потребуется:

персиковый сок — 80 г,

апельсиновый сок — 20 г,

ванильный сироп — 10 г.

ФИЗ «ВОСТОЧНЫЙ БАЗАР»

Смешайте в миксере пряный сироп, айвовый джем, алычовый сок и малиновый морс, добавьте мелко колотый лед. Перелейте в бокал и долейте газированной водой.

Вам потребуется:

айвовый джем — 10 г,

алычовый сок — 50 г,

пряный сироп — 10 г,

малиновый морс — 50 г,

лед — 20 г,

газированная вода — 70 г.

ФИЗ «НИАГАРСКИЙ ВОДОПАД»

Смешайте в миксере малиновый и клубничный сок, морс из крыжовника, пищевой лед, перелейте в бокал добавьте газировку.

Вам потребуется:

малиновый сок — 50 г,

клубничный сок — 50 г,

морс из крыжовника — 40 г,

пищевой лед — 20 г,

газированная вода — 80 г.

И наконец — коктейли! Сливочные, молочные, фруктово-ягодные, что может лучше утолить жажду. Нет человека, который бы не любил коктейли, а уж ваши ребяташки будут пить их с превеликим удовольствием.

Несколько общих правил приготовления коктейлей. Вначале в миксер вылейте сливки или молоко, затем сиропы и в последнюю — очередь мороженое. Отмеривайте продукты точно по объему или по массе. Есть коктейли, при приготовлении которых миксером не пользуются, в частности плодово-ягодные с молоком и мороженым, их компоненты наливают в бокал осторожно, не перемешивая.

Норма продуктов дается из расчета на одну порцию.

КОКТЕЙЛЬ «ВИНОГРАДНОЕ МОЛОЧКО»

Соедините виноградный сок, молоко, мятный сироп. Подавайте охлажденным. В бокал положите несколько виноградинок.

Вам потребуется:

виноградный сок — 60 г,

молоко — 80 г,

мятный сироп — 10 г.

КОКТЕЙЛЬ ШОКОЛАДНО-ГРУШЕВЫЙ

Взбейте в миксере охлажденные молоко, грушевый и шоколадный сироп, мороженое. Готовый коктейль украсьте шоколадной стружкой и дольками засахаренной груши.

Вам потребуется:

молоко — 100 г,

шоколадный сироп — 10 г,

грушевый сироп — 25 г,

мороженое — 25 г.

КОКТЕЙЛЬ КОФЕЙНО-СЛИВОВЫЙ

Смешайте в миксере охлажденное молоко, сливовый и кофейный сироп и фруктовое мороженое. Готовый коктейль украсьте дольками сливы.

Вам потребуется:

молоко — 100 г,

сливовый сироп — 25 г,

кофейный сироп — 10 г,

мороженное — 25 г.

КОКТЕЙЛЬ «АБРИКОТИН»

Смешайте в миксере охлажденный абрикосовый сок, мороженое-пломбир, свежие абрикосы. Украсьте половинками абрикоса и листиками мяты, сверху посыпьте тертыми орешками.

Вам потребуется:

абрикосовый сок — 75 г,

мороженое-пломбир — 75 г,

абрикосы — 30 г,

мята,

орехи.

КОКТЕЙЛЬ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Смешайте в миксере охлажденные яблочный, морковный и апельсиновый соки. Добавьте мед, лед. Хорошо взбейте. Перед подачей к столу украсьте дольками апельсина, листочками мяты и натертой цедрой.

Вам потребуется:

яблочный сок — 50 г,

морковный сок — 20 г,

апельсиновый сок — 70 г,

мед — 20 г,

лед — 10 г,

апельсин — 30 г.

КОКТЕЙЛЬ «ФИРЮЗА»

Смешайте в миксере охлажденный персиковый и гранатовый сок, сахарный сироп, мороженое. Взбейте коктейль и украсьте его зернышками граната и кусочками персика.

Вам потребуется:

персиковый сок — 30 г,

гранатовый сок — 30 г,

сахарный сироп — 15 г,

мороженое — 75 г.

КОКТЕЙЛЬ «СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА...»

Смешайте в миксере малиновый сироп, абрикосовый и виноградный сок, вишневое пюре и мороженое. Хорошо взбейте, перед подачей украсьте коктейль целыми ягодами винограда, вишни и малины, посыпьте цветной карамельной стружкой.

Вам потребуется:

малиновый сироп — 20 г,

абрикосовый сок — 50 г,

виноградный сок — 50 г,

вишневое пюре — 10 г,

мороженое — 60 г,

виноград,

карамельная стружка.

КОКТЕЙЛЬ «КОРОЛЬ»

Для приготовления этого коктейля вам необходимо промыть ягоды клубники, удалить плодоножки, добавить молоко и сметану, клубничный сироп или жидкое варенье и смешать все компоненты миксером.

Вам потребуется:

молоко — 1/2 л,

сметана — 150 г,

клубника — 150 г,

сироп — 5 ст. л.,

измельченный лед — 4 ст. л.

КОКТЕЙЛЬ «КЛУБНИЧНАЯ ЗАРЯ»

Вымойте клубнику, протрите через сито и разотрите с сахаром, до полного растворения сахара. Добавьте сливки и мороженое и взбейте миксером или венчиком. Затем поставьте в холодильник на 30–40 минут. Край бокала смочите и обмакните в сахар для того, чтобы получился «иней», разлейте коктейль по бокалам и подайте к столу с соломинкой.

Вам потребуется:

клубника — 500 г,

сливки — 1/2 л,

сливочное мороженое — 500 г,

сахар — 50 г.

КОКТЕЙЛЬ «КЛУБНИЧКА»

Взбейте в миксере клубничное варенье, холодное молоко, ваниль, сливочное мороженое до пены. Затем разлейте по бокалам, сверху добавьте взбитые сливки и тертый шоколад и подайте к столу.

Вам потребуется:

клубничное варенье — 6 ч. л.,

молоко — 1 ст. л.,

ваниль — 1/2 пакетика,

мороженое — 50 г,

взбитые сливки — 25 г.

КОКТЕЙЛЬ «ЛЕСНАЯ ТАЙНА»

Взбивайте клубничный сироп с молоком и мороженым в миксере в течение 3–4 минут. Разлейте по бокалам и подайте к столу. Коктейль украсьте ягодами клубники и взбитыми сливками, бисквитной крошкой и лесными орехами.

Вам потребуется:

молоко — 200 г,

клубничный сироп — 200 г,

мороженное — 100 г,

сливки — 100 г,

сахар — 70 г,

лесные орехи — 200 г.

КОКТЕЙЛЬ «БОНИФАЦИЙ»

Взбейте в миксере клубничное варенье, йогурт, яблочное пюре в течение 3–5 минут. Вылейте напиток в бокал и сверху украсьте свежими ягодами или кусочками клубничных вафель.

Вам потребуется:

йогурт — 70 г,

клубничное варенье — 20 г,

яблочное пюре — 30 г,

свежая клубника — 20 г.

КОКТЕЙЛЬ «САДОВОЕ АССОРТИ»

Разотрите добела желтки с сахаром, добавьте горячее молоко, размешайте и остудите. Влейте туда клубничный сок и сок красной смородины и малины. Хорошо взбейте эту смесь и охладите. К столу подайте с кусочками льда и свежими ягодами.

Вам потребуется:

клубничный сок — 1 стакан,

сок красной смородины — 1/2 стакана,

малиновый сок — 1/2 стакана,

молоко — 1/2 стакана,

желтки — 3 шт.,

сахар — 6 ст. л.

КЛУБНИЧНЫЙ «ХОЛОДОК»

Промойте, обсушите и протрите через сито клубнику. Затем добавьте холодное молоко, сахар, все размешайте, разлейте по бокалам и остудите в холодильнике. Перед подачей взбейте сливки и положите сверху. Напиток подайте очень холодным и украсьте кубиками льда и листиком мяты.

Вам потребуется:

клубника — 600 г,

молоко — 1/2 л,

сахар — 3 ст. л.

«РОЗОВЫЙ ФЛАМИНГО»

Малину переберите, вымойте, протрите через сито и взбейте в миксере вместе с кефиром и сахарной пудрой. Готовый коктейль разлейте в высокие стаканы, края которых предварительно украсьте сахаром, и посыпьте сверху кокосовой стружкой.

Вам потребуется:

малина — 1 стакан,

кефир — 1 л,

сахарная пудра — 1/3 стакана,

кокосовая стружка белого цвета — 5 ст. л.

«ВОСХИТИТЕЛЬНАЯ ПРОХЛАДА»

Малину переберите, вымойте, протрите через сито и взбейте в миксере с яблочным и ананасовым соком. Готовый коктейль разлейте в высокие бокалы, на дно каждого предварительно положите необходимое количество кусочков льда. Сверху коктейль украсьте листиками малины.

Вам потребуется:

малина — 1 стакан,

яблочный сок — 1/2 л,

ананасовый сок — 1/2 л,

листья малины,

кубики льда.

«В ОБЪЯТИЯХ ЛЕТА»

Малину переберите, вымойте, протрите через сито и взбейте в миксере с мякотью дыни и апельсина, апельсиновым соком и минеральной водой. Готовый коктейль разлейте в высокие стаканы, края которых украсьте спиральками из свежей апельсиновой корки.

Вам потребуется:

малина — 1/2 стакана,

мякоть дыни — 1/2 стакана,

апельсин — 1 шт.,

апельсиновый сок — 1 стакана,

минеральная вода — 50 г.

«РУБИНОВО-КРАСНЫЙ С ШОКОЛАДНЫМИ КРАПИНКАМИ»

Ягоду переберите и вымойте. Малину протрите через сито, вишню очистите от косточек. Подготовленную ягоду взбейте в миксере с яблочным и смородиновым соком. Готовый коктейль разлейте в высокие бокалы. Сверху чайной ложечкой выложите на коктейль сливочное мороженое, посыпьте тертым шоколадом и измельченными грецкими орехами или арахисом.

Вам потребуется:

малина — 1 стакан,

вишня — 1 стакан,

яблочный сок — 1 стакан,

смородиновый сок — 1 стакан,

сливочное мороженое — 200 г,

горький шоколад — 50 г,

измельченные грецкие орехи или арахис — 5 ст. л.

«ЯРКИЙ ДУЭТ»

Малину переберите, вымойте и протрите через сито. Бананы вымойте и очистите. Малину и бананы измельчите, а потом взбейте с мороженым и молоком в миксере. Готовый коктейль разлейте в высокие бокалы и посыпьте сверху кокосовой стружкой.

Вам потребуется:

малина — 1/2 стакана,

бананы — 2 шт.,

сливочное мороженое — 200 г,

кипяченое молоко — 1 стакан,

кокосовая стружка ярко-желтого цвета — 2 ст. л.

КОКТЕЙЛЬ «ЗАВТРАК ГЕРДЫ»

Пломбир, малину, смешанную с сахаром, и молоко взбейте, желательно миксером, и сразу же пейте.

Вам потребуется:

кипяченое молоко — 1/2 л,

свежая или мороженая малины — 1 стакан,

мороженое пломбир — 250 г,

сахар — 1/4 стакана.

КОКТЕЙЛЬ «МАЛИНОВАЯ СКАЗКА»

Разотрите малину с сахаром, перемешайте с мороженым, залейте холодным молоком и взбейте все миксером.

Вам потребуется:

малина — 1 стакан,

мороженое — 100 г,

молоко — 100 г,

сахар — 1 ст. л.

КОКТЕЙЛЬ «ЗАКАТ БАГРЯНЫЙ»

Клубнику и малину взбейте с сахаром, добавьте мороженое, желтки, молоко. Разлейте коктейль в бокалы, посыпьте сверху измельченным печеньем. Подавайте к столу сразу же.

Вам потребуется:

малина — 200 г,

клубника — 200 г,

мороженое — 150 г,

молоко — 2 ст. л.,

желтки — 2 шт.,

сахар — 2 ст. л.,

измельченное печенье — 1 ст. л.

КОКТЕЙЛЬ «МЕДОВЫЙ»

Прежде всего приготовьте сок: протрите малину через сито и процедите. Взбейте мед с соком и влейте холодное молоко, сильно взбивая. Добавьте в коктейль несколько ягодок малины.

Вам потребуется:

мед — 6 ст. л.,

свежая малина — 500 г,

свежее молоко — 1 л.

КОКТЕЙЛЬ «ПРОСТО МАЛИНА...»

Смешайте в миксере предварительно приготовленный малиновый сок (протереть малину через сито и процедить полученный сок) с мороженым, постепенно добавляя молоко. Украсьте коктейль свежими ягодами малины. Подавайте в высоком бокале охлажденным, с соломинкой.

Вам потребуется:

малина — 2 стакана,

сливочное мороженое — 200 г,

молоко — 1/2 стакана.

ОБЛЕПИХОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Смешайте в миксере облепиховое пюре, сахарную пудру, яйцо и облепиховый сок, добавьте чашку молока.

Вам потребуется:

облепиховое пюре — 2 ст. л.,

сахарная пудра — 2 ч. л.,

яйца — 1 шт.,

облепиховый сок — 20 г,

молоко — 200 г.

КОКТЕЙЛЬ «СЛИВОЧНАЯ ПРОХЛАДА»

Разведите облепиховый сироп в охлажденной воде, добавьте сливочное мороженое, тщательно перемешайте и поставьте в прохладное место. Подавайте в холодном виде, сверху украсьте коктейль свежими ягодами облепихи.

Вам потребуется:

облепиховый сироп — 3 ст. л.,

вода — 100 г,

сливочное мороженное — 100 г.

Больше всего на свете дети любят мороженое! Предлагаем вам приготовить айс-крим. Главная составная часть этого напитка — мороженое, поэтому напиток и называется айс-крим. Чем же он отличается от коктейля? В отличие от молочных коктейлей составные части айс-кремов не смешивают в миксере, а укладывают в бокал последовательно, слоями, как указано в рецепте и не перемешивают. Норма продуктов указана для одной порции.

АЙС-КРИМ «ЯБЛОЧКО»

Положите на дно бокала мороженое, залейте яблочный сок, затем яблочный морс, а сверху поместите кусочки консервированного яблока, посыпьте все тертым орешком и шоколадом.

Вам потребуется:

фруктовое мороженое — 70 г,

яблочный сок — 50 г,

яблочный морс — 50 г,

яблоко консервированное — 50 г.

АЙС-КРИМ «АБРИКОСОВЫЙ ШАР»

Положите на дно бокала абрикосовое пюре, затем залейте его соком, а сверху положите шарик сливочного мороженого. Украсьте напиток половинками абрикоса и листиками мяты.

Вам понадобится:

абрикосовое пюре — 50 г,

виноградный сок — 50 г,

сливочное мороженое — 50 г,

абрикосы — 30 г,

мята — 10 г.

АЙС-КРИМ «ФРУКТОВЫЙ БУКЕТ»

Положите на дно фруктовое мороженое, залейте его вишневым сиропом, затем — грушевым соком. Сверху уложите консервированные ягоды малины, смородины, клубники, кусочки груши и яблока.

Вам понадобится:

мороженое — 50 г,

вишневый сироп — 30 г,

грушевый сок — 70 г,

консервированные фрукты и ягоды — 50 г.

АЙС-КРИМ «ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА»

На дно бокала положите ягодное мороженое, налейте клубничный сироп, затем добавьте сладкий газированный напиток типа «Вишня», «Клубника», «Лесная ягода». Сверху уложите замороженную вишню, клубнику, малину.

Вам потребуется:

ягодное мороженое — 50 г,

клубничный сироп — 30 г,

сладкая газировка — 50 г,

замороженные ягоды — 30 г.

АЙС-КРИМ «ИЗУМРУДНЫЙ»

На дно бокала положите сливочное мороженое, затем пюре из крыжовника и залейте все сладкой газированной водой типа «Sprite», «Тархун» или «Колокольчик». Сверху уложите замороженный крыжовник.

Вам потребуется:

сливочное мороженое — 50 г,

пюре крыжовника — 30 г,

сладкая газировка — 70 г,

крыжовник — 30 г.

А теперь рецепты самого главного лакомства для детей и взрослых — мороженого!

МОРОЖЕНОЕ «ФРУКТОВЫЕ КОРЗИНОЧКИ»

Возьмите крупные яблоки твердых сортов, срежьте верхушку и выберите мякоть. Переберите, вымойте клубнику, малину, добавьте яблочную мякоть и все протрите с сахаром. Возьмите сливочное мороженое, смешайте с фруктовым пюре и уложите его в яблочные «корзиночки», сверху уложите ягоды малины и клубники, посыпьте тертым шоколадом.

Вам потребуется:

яблоки — 5–6 шт.,

малина — 100 г,

клубника — 100 г,

сахар — 200 г,

шоколад.

МОРОЖЕНОЕ С ЯГОДАМИ ОБЛЕПИХИ

Разомните ягоды облепихи, добавьте сахар и немного воды. Доведите полученную массу до кипения и добавьте несколько капель апельсинового сока, затем остудите и процедите. Полейте ею порции мороженого так, чтобы получились разводы. Украсьте мороженое в вазочках свежими ягодами и листочками мяты.

Вам потребуется:

облепиха — 30 г,

сахар — 100 г,

вода — 50 г,

мороженое — 100 г.

МОРОЖЕНОЕ «ТРОПИКАНКА»

Смешайте облепиховый джем с апельсиновым соком и полейте порции мороженого, сверху уложите дольки апельсина, кусочки ананаса и кружочки банана, посыпьте кокосовой стружкой.

Вам потребуется:

облепиховый джем — 50 г,

апельсиновый сок — 20 г,

апельсины — 1 шт.

банан — 1 шт.

ананас — 100 г.

МОРОЖЕНОЕ «ЯГОДНАЯ ПОЛЯНКА»

Переберите, промойте клубнику и дайте воде стечь. Затем засыпьте ягоду сахаром и дайте постоять в холодном месте до полного растворения сахара. Полученным сиропом полейте мороженое так, чтобы получились линии или разводы. Украсьте мороженое свежими ягодами клубники и дольками апельсина.

Вам потребуется:

клубника — 700 г,

сахар — 300 г,

апельсин — 1 шт.

ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ «ЯГОДНЫЙ ВАЛЬС»

Взбейте яйца с сахаром и нагрейте до полного растворения сахара, влейте кипяченое молоко, малиновый сок. Туда же добавьте ванилин и разбухший желатин. Когда масса остынет, добавьте мороженое и взбейте миксером, уложите массу в прямоугольную или квадратную форму-лоток. Выложите сверху узор из свежей малины и клубники и листиков мяты. Поставьте в холодильник, чтобы торт загустел.

Вам потребуется:

яйца — 3 шт.,

сахар — 3 ст. л.,

молоко — 1/2 стакана,

ванилин,

малиновый сок — 1/2 стакана,

сливочное мороженое — 400 г,

желатин — 20 г,

мята.

ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ «ПОДАРОК ФЕИ»

Замочите желатин в клубничным соке. Взбейте сливки с сахаром, добавьте в них изюм, замоченный предварительно в воде, ванилин и все соедините с желатином и ягодами клубники, хорошо перемешайте. У вас должна получиться густая сметанообразная масса. Поставьте ее в холодильник на 2–3 часа. Из сливочного мороженого сформируйте прямоугольник и сверху выложите часть охлажденного крема, на него положите тонкий слой хрустящих вафель, снова слой мороженого и крема. Поставьте его на холод и перед употреблением опустите форму в горячую воду на несколько секунд и переверните на блюдо. Верх торта украсьте половинками клубники.

Вам потребуется:

клубника — 300 г,

клубничный сок — 100 г,

густые сливки — 2/3 стакана,

сахар — 2 ст. л.,

изюм — 30 г,

желатин — 8 г,

вафли — 100 г.

Из ягод, фруктов и мороженого можно приготовить еще один необычный, даже экзотический напиток. Напиток, который пили еще в средневековые богdadские халифы, — шербет — охлажденный сгущенный сироп из фруктов. В наши дни рецепт этого напитка немного изменился, но он по-прежнему имеет своих ценителей и придется по вкусу вашим близким.

СЛИВОВЫЙ ШЕРБЕТ

Взбейте в миксере охлажденные шоколадный сироп, сливовый сок. Полученную смесь быстро разлейте по бокалам и положите мороженое и дольки фруктов.

Вам потребуется:

шоколадный сироп — 10 г,

сливовый сок — 90 г,

фруктовое мороженое — 50 г.

ШЕРБЕТ «ВИШНЕВАЯ РАДУГА»

Взбейте в миксере вишневый и черносмородиновый сок, малиновый сироп. Полученную смесь быстро перелейте в бокал и положите мороженое. Украсьте свежими ягодами вишни.

Вам потребуется:

вишневый сок — 50 г,

черносмородиновый сок — 50 г,

малиновый сироп — 10 г,

мороженое-пломбир — 50 г.

ШОКОЛАДНО-МАЛИНОВЫЙ ШЕРБЕТ

Взбейте в миксере шоколадный сироп, малиновый сок. Перелейте в бокалы и добавьте фруктовое мороженое. Украсьте его ягодами малины.

Вам потребуется:

шоколадный сироп — 20 г,

малиновый сок — 80 г,

шоколадное мороженое — 50 г.

ШЕРБЕТ «ШЕХЕРЕЗАДА»

Взбейте в миксере кофейный сироп, айвовый джем, персиковый сок. Добавьте мороженное, свежие ягоды винограда и посыпьте крупно порезанным миндалем.

Вам потребуется:

кофейный сироп — 20 г,

айвовый джем — 50 г,

персиковый сок — 80 г,

миндаль — 20 г,

виноград — 20 г.

ФРУКТОВЫЙ ШЕРБЕТ

Переберите, промойте ягоды малины, крыжовника, вишни. Вымойте сливы и груши, выньте косточки и разрежьте на дольки. Измельчите миксером ягоды и очищенную мякоть фруктов или протрите через сито. Добавьте сахар и апельсиновый сок. Выложите массу в посуду и оставьте в морозилке на 3 часа. Замороженные фрукты еще раз измельчите в миксере. Еще раз поставьте в морозильную камеру на 30–40 минут. Перед подачей миску подержите несколько секунд в горячей воде и переверните на блюдо. Сверху украсьте взбитыми сливками и листиками мяты.

Вам потребуется:

фрукты — 500 г,

апельсин — 1 шт.,

сливки — 100 г,

сахар — 3 ст. л.,

мята.

КЛУБНИЧНЫЙ ШЕРБЕТ

Вымойте, очистите клубнику, разомните ее в пюре и охладите. Смешайте полученное пюре со сливочным мороженым и заморозьте. Перед подачей посыпьте тертым миндалем и уложите половинки свежих ягод.

Вам потребуется:

клубника — 200 г,

сливочное мороженое — 200 г.

МАЛИНОВО-ВИШНЕВЫЙ КОБЛЕР

В бокал, заполненный льдом, положите сливочное мороженое, добавьте малиновый сироп и ягоды малины и вишни, долейте вишневый сок.

Вам понадобится:

мороженое — 50 г,

малиновый сироп — 20–30 г,

ягоды — 10 г,

вишневый сок — 2/3 стакана,

лед — 20 г.

И еще несколько рецептов напитка с необычным названием эг-ног. Это напиток на основе яиц, молока и фруктовых сиропов.

ЭГ-НОГ «ФРУКТОВЫЙ САД»

Взбейте яичный желток, грушевый сок, сливовый сироп и измельченный лед до пышной однообразной массы. Осторожно перелейте массу в высокий стакан, наполненный до половины измельченным льдом. Отдельно взбейте яичный белок, пока он не увеличится в объеме в 5–6 раз. Добавьте 1/2 взбитого белка в стакан и ложечкой осторожно перемешайте содержимое. Оставшийся белок уложите ложкой на поверхности напитка в виде шапки.

Вам потребуется:

грушевый сок — 80 г,

сливовый сироп — 30 г,

яйцо — 1 шт.

ЭГ-НОГ «МАЛИНОВАЯ ЗАРЯ»

Влейте в миксер и взбейте молоко, желток, малиновый сироп и мороженое-пломбир. Белок взбейте с небольшим количеством малинового сиропа и осторожно уложите сверху напитка. Украсьте бокал листочками мяты и ягодами малины.

Вам потребуется:

молоко — 90 г,

яйцо — 1 шт.,

мороженое-пломбир — 50 г,

малиновый сироп — 20 г.

ЭГ-НОГ АБРИКОСОВЫЙ

Взбейте молоко, желток, сахарный сироп, абрикосовый сок. Осторожно переложите в бокал, отдельно взбейте белок и выложите 1/2 его в бокал и перемешайте, оставшиеся белки уложите сверху шапкой для украшения.

Вам потребуется:

молоко — 100 г,

яйцо — 1 шт.,

сахарный сироп — 20 г,

абрикосовый сок — 40 г.

А следующая глава — исключительно для взрослых!

ГЛАВА VIII КРЕПКОЕ? НА СТОЛ!

В этой главе мы познакомимся с приготовлением из ягод и фруктов крепких алкогольных напитков, которые все называют наливками и которые воспринимают почему-то несерьезно, отдавая предпочтение магазинным винам. Что же касается вин, то их история началась именно с наливок: ведь брожение — один из самых распространенных процессов в живой природе, и человек долгое время не использовал вообще никаких технологий в приготовлении спиртных напитков, целиком полагаясь на природу и ожидая конечного результата странного поведения ягодного сока. И лишь потом, после длительных наблюдений, человек выработал определенную технологию получения качественных напитков.

Существует четыре основные технологии получения виноградных и плодово-ягодных вин. Полное сбраживание виноградного или, для некоторых сортов вин, плодово-ягодного сусла дает различные столовые, иначе натуральные, вина. Иногда используется неполное сбраживание для получения полусладких столовых вин. Приготовление ароматизированных вин требует добавления спирта и сахара, а также травяных настоек для вкуса, причем настойки изготавливаются не только из самих трав, но и из их цветов, семян, корней. Неполное сбраживание сусла с добавлением спирта применяют в производстве крепленых вин. Столовые виноградные вина применяются для получения игристых вин: исходное вино насыщают углекислотой, выделяющейся в результате вторичного брожения, и добавляют в него сахар.

Виноградные вина в домашних условиях мы готовить не будем, но займемся плодово-ягодными наливками. Они содержат меньше сахара, но больше кислоты, чем виноградные вина, а потому их следует готовить с добавлением сахара и воды. Вкусовые качества плодово-ягодных алкогольных напитков напрямую зависят от качества сырья — ягод и фруктов, от наличия или, наоборот, отсутствия мезги (плодовой мякоти) и вкусовых добавок.

Уровень качества плодово-ягодных вин, зависящий, в свою очередь, от его состава и выдержки, позволяет разделить их на два типа: ординарные, вина малой выдержки (возрастом менее 1 года), и марочные, вина большей выдержки из лучших сортов винограда, произрастающего в особых условиях или особых климатических регионах. Понятно, что рецептов приготовления марочных вин вы в нашей книге не найдете, но зато сможете изготавливать напитки, близкие по вкусу и равные по качеству (а это возможно!) обычным плодово-ягодным винам: узнаете все необходимые секреты приготовления домашних наливок.

Нужны ли наливки, когда можно приобрести магазинные винные изделия? Оказывается, нужны! Кроме того, что ваше мастерство доставит вам чувство удовлетворения и самоуважения, вы приготовите лекарственный пищевой продукт, который уступает только дорогим марочным виноградным винам по своей питательности, по содержанию витаминов, ароматических веществ и микроэлементов.

Наливки представляют собой необычайно полезный продукт еще и потому, что на их приготовление идет мало этилового спирта как добавки, обязательной для промышленных вин, а иногда его не требуется совсем. Этиловый спирт не лучшим образом сказывается на состоянии здоровья, а потому желательно употребление его в малых количествах. Наливки, стало быть, представляют собой если не источник здоровья, то, по крайней мере, общеукрепляющий продукт. Именно такие напитки готовили наши предки — целительные, а не дурманные. Последуем их примеру, тем более, что в наш век стресса и экологического кризиса сохранить здоровье стало не так-то просто.

Основным сырьем для получения плодово-ягодных наливок являются, в основном вишня, земляника, клубника, малина, рябина, слива, смородина, а яблоки, хотя, конечно, наливки можно готовить из фруктов и ягод, было бы умение и желание. В домашних условиях в них обычно добавляют водку, но возможно получение хороших наливок из ягод, сбраживающихся на одном соке, без добавления воды или водки.

Клубничным наливкам можно придать вкус настоящего виноградного вина, если положить в них немного изюма.

Обычными условиями брожения наливок считаются, во-первых, определенная температура, а именно около 25 градусов, и во-вторых, сроки брожения, которые колеблются для разных видов наливок от 15 до 35 дней, а в случаях с ягодами иногда бывает необходимо выдерживать наливки в течение 3 месяцев. Наливки имеют характерное отличие от домашних плодово-ягодных вин: при изготовлении наливок нет необходимости в добавлении в них дрожжей. Если для получения наливки требуется водка, то вы должны знать, что водку следует применять только очищенную, так как неочищенная водка способна заметно испортить вкус вашего напитка.

В общем виде процесс изготовления наливок выглядит следующим образом. Наливки в бутылках должны перебродивать при их заполнении ягодами или измельченными фруктами до половины, реже, если используются земляника или клубника, — до 3/4 объема. Затем сырье заливают водкой и настаивают в теплом освещенном месте. После наливку тщательно процеживают через сложенную втрое марлю. Ягоды и фрукты отжимают, за исключением земляники и клубники. После напитков иногда отстаивают, а потом подслащивают. Теперь напиток готов и его можно разливать в бутылки, разумеется, не в те, в которых он перебродивал. Держат наливки в закупоренных бутылках.

В процессе приготовления некоторых видов наливок важную роль играют сахарные сиропы. Их часто добавляют в перебродившие на водке ягодные наливки после того, как напиток процедили и дали ему отстояться. Добавление сиропа в некоторые наливки, разумеется, необязательно и может быть легко заменено простым введением сахара по специальной методике, но, по заверению опытных в изготовлении наливок людей, для определенных напитков сахар нежелателен, и его лучше заменить сиропом. К таким «привередливым» напиткам относят клубничные и иногда малиновые наливки.

Сахарный сироп изготавливается довольно нехитрым способом, поэтому наливки и без сиропа, и на сиропе одинаково называют напитками «для ленивых»: приготовление сиропа особого труда не составит, и ниже мы приводим описание приготовления этого заменителя чистого сахара. Сахар разводят водой в пропорции 1:3 или меньшим количеством воды до получения достаточно насыщенного раствора, затем сироп нагревают. Доведя раствор до кипения, сливают его в емкость, в которой он будет настаиваться в течение суток. После этого раствор вновь кипятят на медленном огне, пока он не станет густым.

Сахар рекомендуется добавлять в большинство плодово-ягодных наливок следующим способом. Для этого вам понадобится небольшой тазик, в котором вы обычно варите варенье. Впрочем, и сама процедура добавки сахара сильно напоминает приготовление варенья: перебродившую наливку сливают в тазик и засыпают сахаром из расчета 200 г на 3,5 стакана наливки. Потом наливку нагревают на медленном огне, непрерывно помешивая. Когда же сахар растворится, наливку кипятят еще в течение 2 минут и снимают с огня. Наливка готова, и ее, предварительно остудив, разливают по бутылкам.

Помните, что подслащивают и сахаром, и сиропом только процеженную после брожения наливку.

Качество наливок, как уже упоминалось выше, определяется их составом, а следовательно, пищевыми качествами используемых для приготовления напитков плодов. Качество плодов узнать, надкусав их все, конечно невозможно, да это и не нужно. Это, конечно, способы распознавания качества фруктов и ягод «на глазок», но такая техника проверена временем: она пока никого не подводила. Итак, пищевое и вкусовое качество плодов устанавливают по степени их зрелости. Различают три типа зрелости плодов, а именно — съемную, потребительскую и техническую. Вспомогательным критерием оценки качества служит также такое понятие, как спелость, отнюдь не адекватное зрелости.

Причина, по которой спелость отличают от зрелости, заключается в том, что плоды, достигшие

определенной степени зрелости, необязательно полностью созрели. Съемная зрелость некоторых фруктов, к примеру, наступает еще до их полного созревания, просто фруктовые плоды достигли определенных размеров и приобрели характерный цвет. Это и есть признаки, которые говорят о том, что накопление питательных веществ плодом из материнского растения закончено, и плоды можно срывать для последующего дозревания в специально созданных для того условиях.

Схожая, хотя и не аналогичная, ситуация складывается в случае использования плодов степени технической зрелости. Принято считать, что техническая зрелость наступает за 10 дней или несколько позднее до наступления съемной зрелости. Это мнение вполне справедливо за небольшой оговоркой: дело в том, что приведенное выше утверждение относится главным образом опять-таки к фруктам. Фрукты технической зрелости, очевидно, далеки от спелости и даже от съемной зрелости. Такие плоды используют только потому, что они уже достигли определенного возраста и, стало быть, обладают не всеми качествами, но только необходимыми в каком-то конкретном случае. Что касается приготовления наливок, то, похоже, это и есть лучший пример, иллюстрирующий такой случай. Дело в том, что на наливки идут для лучшего вкуса напитка почти одни лишь неспелые кислые яблоки технической зрелости.

Состояние плода, называемое спелостью, во всех случаях совпадает со степенью потребительской зрелости, о чем, собственно, и говорит название этой степени — годный к употреблению. Потребительская зрелость характеризуется тем, что плоды, достигая ее, обнаруживают полностью все требуемые пищевые и вкусовые свойства и качества. Как вы могли догадаться, в некоторых случаях сроки съемной и потребительской зрелости плодов совпадают. Подобное наблюдается при созревании большинства ягод, которые применяются только в спелом виде, а потому собираются по достижении потребительской зрелости.

А сейчас перейдем к рассмотрению некоторых рецептов приготовления наливок.

РАТАФИЯ ИЗ АБРИКОСОВ

Эта наливка изготавливается из освобожденных от косточек и мелко нарезанных абрикосов с различными вкусовыми добавками без использования водки. Ядра из абрикосовых косточек («бобы») достаньте, разбив косточки, и измельчите в крошку вроде муки, а потом получившуюся муку тщательно смешайте с кусочками абрикосов и добавьте к смеси следующие специи: гвоздику, корицу и мускатный цвет. Смесь подсластите сахарным сиропом и добавьте в смесь. Бутылку с готовой смесью, закупоренную, поместите на хорошо освещенное место и оставьте на 3 недели, чтобы наливка успела перебродить. В течение срока брожения наливку желательно ежедневно взбалтывать. По окончании срока брожения напиток готов и его необходимо процедить.

Вам потребуется:

абрикосы — 100 г,

специи — по 1/3 ч. л. для каждого вида.

НАПИТОК С ВИНОМ И КЛУБНИКОЙ

В прозрачную посуду — хрусталь или стекло — положите клубнику, посыпьте сахаром и залейте вином. Накройте крышкой и оставьте в прохладном месте. Перед подачей к столу разлейте в бокалы и украсьте листочком мелиссы.

Вам потребуется:

клубника — 300 г,

сахар — 3/4 стакан,

белое вино — 1 стакана.

красное вино — 1/2 ст.

«МАДАМ ПОМПАДУР»

Свежие ягоды или плоды переберите, промойте, дайте стечь и засыпьте в баллон, добавьте сахар, завяжите горлышко и оставьте в теплом месте на 3–4 дня для образования брожения. После того как брожение начнется, снимите марлю, установите водяной затвор и перенесите емкость в темное место. Выдержите до полного прекращения брожения. Профильтруйте наливку, разлейте по бутылкам и храните в темном месте.

У слив, абрикосов, прежде чем их разминать, удалите косточки.

Вам потребуется:

1) для клубники, вишни, малины:

ягоды — 7 кг,

сахар — 2,5 кг,

2) для абрикосов, слив, и винограда:

ягоды — 6 кг,

сахар — 2,4 кг,

вода — 3 стакана.

А теперь несколько конкретных рецептов наливок, которые будут приятным сюрпризом для ваших гостей перед обедом или плотным ужином.

НАЛИВКА «АССОРТИ»

По мере созревания ягод, летом, насыпьте поочередно сначала клубнику, затем абрикосы и пересыпьте сахаром, затем добавьте постепенно малину, вишню, черную смородину и тоже пересыпьте сахаром. С самого первого дня поставьте бутылку на солнце и закройте горлышко марлей. Когда засыпете последние ягоды, бутылку оставьте на солнце еще на две недели и затем налейте туда водки из расчета 1 л на 1 кг ягод, плотно закупорьте пробкой и оставьте в прохладном месте на 1 месяц. Затем процедите и разлейте наливку. Готова она будет через 3–4 месяца.

Вам потребуется:

клубника — 1 кг,

абрикосы — 1 кг,

малина — 1 кг,

черная смородина — 1 кг,

сахар — 2,5 кг,

водка — 5 л.

ТЕРНОВКА

Промойте и переберите спелый терн. Положите его в бутыл и засыпьте сахаром. Завяжите марлей и оставьте на солнце на 6 недель. После того как терн перебродит, влейте в него 1/2 л водки и дайте постоять 4 месяца на солнце, после чего процедите наливку, влейте еще 4 л водки, поместите все в эмалированную кастрюлю или таз, вскипятите и охладите, затем разлейте по бутылкам и хорошо закройте пробками. Дайте ей настояться в сухом прохладном месте 6 месяцев — и наливку можно подавать к столу.

Вам потребуется:

терн — 5 кг,

сахар — 2,5 кг,

водка — 4,5 л.

НАЛИВКА «ВИШНЕВЫЙ САД»

Переберите и вымойте вишню. Засыпьте ее в бутыл и пересыпьте сахаром. Завяжите бутыл марлей и дайте постоять на солнце 5–6 недель, пока вишня не перебродит. Затем слейте вишневый сок, разлейте по бутылкам и закупорьте, оставьте в холодном месте. Оставшуюся вишню залейте водкой (1/2 л на 1 кг вишни), плотно закройте и дайте постоять при комнатной температуре 2 месяца. Слейте вторую наливку, процедите и разлейте в бутылки. Через 5–6 месяцев этой наливкой можно угощать друзей.

Вам потребуется:

вишня — 5 кг,

сахар — 2 кг,

водка — 2,5 л.

ОБЫЧНАЯ ВИШНЕВАЯ НАЛИВКА

Мытые вишневые ягоды одним слоем раскладывают на противень отверстиями от черешков вверх, чтобы не вытекал сок, и слегка подсушивают в духовке при температуре, не превышающей 80 градусов. Когда ягоды подсохнут и сморщатся, их остужают и сыпают в бутыл. После доливают в бутыл водки доверху, вровень с ягодами и ставят в холодное место (погреб или холодильник) на срок до 10 дней. Потом получившийся напиток сливают и хранят отдельно, а ягоды повторно заливают водкой и настаивают в том же месте в течение двух недель. Настоявшуюся наливку сливают, а ягоды в третий раз заливают водкой. Третья наливка настаивается 7 недель. Когда она перебродит, все три наливки смешиваются, фильтруются и подслащиваются сахаром по вкусу. Готовую наливку разливают по бутылкам.

Вам потребуется:

вишня — 1 кг,

водка — 6 л,

сахар на литр — 100–300 г (по вкусу).

СМОРОДИНОВКА

Переберите и вымойте черную смородину, обсушите на полотенце и сложите в посуду в которой будете готовить. Тщательно разотрите смородину. Дайте стечь соку. Сварите из этого сока густой сироп, с добавлением сахара и воды. В этот сироп влейте сок черной смородины и вскипятите еще раз, снимите с огня и добавьте водки. Все хорошо размешайте и непрерывно помешивая на огне, дайте наливке загустеть. Как только появятся признаки закипания снимите с огня, остудите и разлейте по бутылкам.

Вам потребуется:

смородина — 2 кг,

сахар — 2 кг,

вода — 7 стаканов,

водка — 1,5 л.

ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Положите в бутылъ очищенные и нарезанные яблоки, залейте их водкой и холодной кипяченой водой. Обвяжите горлышко бутылки марлей и поставьте на 2 недели на солнце, ежедневно взбалтывайте бутылъ. Когда яблоки всплывут наверх, процедите жидкость. Добавьте 2 кг сахара, поставьте на 2 дня на солнце и затем вынесите на 10 дней на холод, после чего процедите и разлейте в бутылки. Через 3 недели напиток будет готов.

Вам потребуется:

яблоки — 2,5 кг,

водка — 1,5 л,

вода — 7,5 л,

сахар — 2 кг.

Особой популярностью пользуются вишневые наливки, или вишневки, приготовляемые в небольших бочках. Ниже приведен рецепт приготовления одной из наиболее ценных в отношении вкусовых качеств и стимулирующего действия вишневов — вишневки на меду.

МЕДОВАЯ ВИШНЕВКА

На эту наливку идет зрелая вишня, не очищенная от косточек. Тщательно промыв, поместите ее в бочонок объемом в три ведра. Потом в бочонок аккуратно залейте мед, чтобы он просочился сквозь слой ягод до дна бочонка и пропитал ягодную массу насквозь. Потом бочонок плотно закупорьте и поместите в холодное место, например в погреб, или, еще лучше, закопайте в песок. Через 3 месяца, когда вишня перебродит, бочку можно открывать. Вишневку процедите через плотную холщовую ткань и разлейте по бутылкам — наливка готова к употреблению.

Вам потребуется:

вишня — 2 ведра,

мед — 1 ведро.

Сейчас познакомимся с технологией изготовления домашних вин. Они вина содержат много минеральных веществ, микроэлементов, дубящие и вяжущие вещества, а кроме того, некоторое количество свободных аминокислот и ферментов, поэтому вина не уступают, а кое в чем даже превосходят наливки. Превосходство домашних вин над магазинными очевидно: в домашние вина добавляется гораздо меньше или совсем не добавляется этилового спирта, благодаря чему домашние вина не теряют лечебных свойств, присущих плодово-ягодным винам.

В приготовлении плодово-ягодных вин используется сок, спирт, сахар, лимонная кислота, вода, мед, настои различных растений и множество других компонентов. Перерабатывать на сок для изготовления вина нужно только зрелые, полноценные ягоды. Вот несколько рецептов приготовления вина в домашних условиях.

ВИНО ИЗ ЯБЛОК

Зрелые сочные плоды яблок вымойте и пропустите через мясорубку или соковыжималку. Полученную мезгу поместите в баллон, добавьте сахар, обвяжите горлышко баллона марлей и оставьте в теплом месте на 2–4 дня. Полученный сок с мякотью процедите, тщательно отожмите мезгу, добавьте еще столько же сахара, накройте водяным затвором и дайте добродить 20–25 дней. Слейте сок по бутылкам, закупорьте и храните в прохладном месте.

Вам потребуется:

яблоки — 8 кг,

сахар — 1 кг.

ВИНО ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Ягоды красной смородины, тщательно вымытые, очистите от веточек и поместите в большую емкость, желательно бочонок. После в емкость насыпьте сахар, налейте воду, водку, плотно закупорьте посуду и поставьте в погреб или другое холодное хранилище для переброживания. Спустя 6 месяцев брожения напиток готов, и его можно фильтровать и разливать в бутылки.

Вам потребуется:

красная смородина — 6 кг,

сахар — 8 кг,

водка — 0,5 л,

вода — 12 л.

«БУРГУНДСКОЕ» ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Сахар разделите на две порции. Ягоды красной смородины, очищенные от веточек, засыпьте первой порцией сахара. Потом к ним добавьте лепестки роз и полученную смесь поместите в большую бутылку или иную емкость, повторно засыпьте сахаром (вторая порция) и залейте водкой. Емкость закупорьте, причем герметической закупорки не требуется. Закрытую посуду поместите в хорошо освещенное место и выдерживайте там до обесцвечивания ягод. После вино поставьте устояться в холодное место, обернув посуду влажной тряпкой. В идеале посуда с вином необходимо зарыть в сырой песок. Устоявшееся вино разлейте по бутылкам, а осадок из мякоти, несколько раз процеживая через плотную марлю, отстаивают в отдельной посуде и, устоявшийся, подливают в вино.

Вам потребуется:

ягода — 2 кг,

сахар — 3 кг,

лепестки роз — 100 г,

водка — 100 г.

СУХОЕ ВИНО ИЗ КРЫЖОВНИКА

Мезгу крыжовника поместите в тазик или другую емкость и облейте горячей (80 градусов) водой. Ягоды перемешайте и поставьте с водой на медленный огонь для дополнительного нагревания примерно на четверть часа. После через сито сцедите с ягод сусло и приступайте к прессованию ягод. Вымытые и нарезанные яблоки прессуют без предварительной обработки.

Полученное в результате прессования сусло яблок и крыжовника слейте в емкость и залейте слегка нагретой, до 24 градусов, водой (вторая порция воды). В емкость добавьте закваску бродящих дрожжей и хлористый аммоний, а затем засыпьте сахаром. Помешиванием добейтесь полного растворения сахара. Когда сахар растворится, сусло разлейте по двум бутылкам разного объема, не заполняя их полностью, а оставляя на четверть пустыми.

Бутыли закупорьте ватными тампонами и поместите в теплое место с температурой не ниже 22 градусов, в котором сусло хранится в течение 2 дней. Затем поменяйте суслу условия хранения на несколько прохладное место с температурой в пределах 18–20 градусов. Там бутылки держите до окончания бурного брожения, то есть на протяжении 4–5 дней. Потом в большую бутылку каждые два дня в течение 6 дней после окончания срока выдержки наливайте настойки из малой бутылки, пока не заполните большую бутылку до горлышка. Обе бутылки закупорьте водяными затворами и выдерживайте месяц до завершения полного брожения.

Вино к тому времени осветлится и его можно будет переливать по бутылкам, оставляя дрожжевой осадок, который фильтруется, и фильтрат после хранения в особой бутылке: это вино третьего сорта. Снятое с осадка вино вторично выдержите при низкой температуре — 18 градусов — на протяжении 1 месяца. После фильтрации вино готово к употреблению.

Вам потребуется:

крыжовник — 6 кг,

яблоки — 5 кг,

первая порция воды — 1,5 л,

вторая порция воды — 3,3 л,

сахар — 1,8 кг,

хлористый аммоний — 3 г,

закваска — 1 стакан.

Ликеры в отличие от вин и наливок делаются не путем брожения какого-то исходного сырья, а смешиванием отдельных составных частей (купажированием): спирта, воды, сахарного сиропа, ароматических спиртов, спиртованных плодово-ягодных соков, водно-спиртовых настоев различных пряных сушеных растений, свежих и сушеных плодов и ягод.

ЛИКЕР МАЛИНОВЫЙ

Переберите, вымойте ягоды малины, разотрите и процедите через марлю, отжмите сок. Смешайте с сахаром, вскипятите, снимите пену и остудите. Затем добавьте спирт или водку и процедите. Тщательно смешайте получившуюся смесь, дайте настояться.

Вам потребуется:

сок малины — 9 стаканов,

сахар — 3 кг,

спирт — 2,5 л.

ЛИКЕР КЛУБНИЧНЫЙ

Переберите свежую клубнику, промойте и всыпьте в бутыл, долейте ее спиртом, так чтобы ягоды были покрыты. Оставьте на 2 дня в теплом темном месте, затем слейте полученную жидкость. 2,5 л получившегося «клубничного» спирта разведите с 3 стаканами воды и залейте им клубнику. Дайте клубнике пропитаться этим составом, для чего оставьте на 2–3 дня и вскипятите с сахаром. Ароматный клубничный ликер готов.

Вам потребуется:

клубника — 5 кг,

вода — 3 стакана,

спирт — 2,5 л,

сахар — 3,5 кг.

Изюминкой любого торжественного обеда или приема является коктейль. Коктейль в (переводе с английского значит «петушиный хвост») — смешанный напиток, в состав которого входят различные ликеро-водочные изделия, коньяк, ром, виски, вина, фруктово-ягодные соки, сахар, пряности. Коктейли хороши тем, что дают возможность поиска все новых и новых решений и оригинальных рецептов, которые станут предметом вашей гордости и удивят ваших друзей и знакомых. Если смесь делается прямо в бокалах, то гости принимают в этом участие, что сделает атмосферу вашего вечера более непринужденной.

КОКТЕЙЛЬ КЛУБНИЧНЫЙ

Вымойте и очистите клубнику, протрите через сито или измельчите в миксере, разотрите с сахаром и взбейте с наколотым льдом, рюмкой любого фруктового ликера, коньяка. Затем добавьте шампанского и разлейте в стаканчики.

Вам потребуется:

клубника — 200 г,

сахар — 3 ст. л,

ликер — 1 рюмка,

коньяк — 1 рюмка,

шампанское — 1 стакан.

КОКТЕЙЛЬ «АБРИКОС»

Очистите абрикосы, нарежьте кусочками, засыпьте сахаром. Измельчите лед, слейте абрикосовый сок, протрите мякоть абрикоса. Смешайте и взбейте в миксере коньяк, абрикосовый ликер, сок и мякоть. Перед подачей к столу в бокалы долейте шампанское. В каждый бокал для украшения добавьте половинку абрикоса.

Вам потребуется:

абрикосы — 400 г,

сахар — 100 г,

коньяк — 1 рюмка,

ликер — 1 рюмка,

шампанское — 1 стакан.

КОКТЕЙЛЬ «ВИШНЕВЫЙ ЛИКЕР»

Смешайте вишневый ликер, вермут и ликер бенедиктин. В бокал для украшения положите ягоду вишни.

Вам потребуется:

вермут — 1 рюмка,

вишневый ликер — 1 стакан,

ликер бенедиктин — 1 рюмка.

КОКТЕЙЛЬ «МАЛИНОВАЯ МЕЧТА»

Вымойте, переберите малину. Засыпьте сахаром, дайте постоять и отожмите сок. Смешайте малиновый сок с коньяком и взбейте. Добавьте холодное молоко и украсьте бокалы целыми ягодами малины, подайте с соломинкой.

Вам потребуется:

коньяк — 2 рюмки,

малиновый сок — 1 рюмка,

молоко — 1/2 стакана.

Некоторые коктейли готовятся из наливок, как, например, тот, рецепт которого приведен ниже.

ДЕСЕРТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Приготавливается смешением различных наливок с добавлением консервированных фруктов (сорт по вкусу). Предпочтение отдается вишневой наливке и «Сливянке». Основная наливка — из ягод черной смородины. Первоначально наливки смешиваются в бокале, потом в них добавляют кусочки консервированных фруктов по указанной ниже мере и сливают весь фруктовый сок. Сахарный сироп не добавляется. Коктейль подают охлажденным, для чего напиток предварительно выдерживают в холодильнике, а перед подачей к столу кладут в него кубики пищевого льда.

Вам потребуется:

черносмородинная наливка — 30 г,

вишневая наливка — 15 г,

«Сливянка» (наливка) — 10 г,

лед пищевой — 15 г,

консервированные фрукты — 5 г.

Похожим способом готовятся крюшоны, очень вкусные крепкие фруктовые напитки, в которые в основном кладут цитрусовые. Так как цитрусовые в вашем саду не растут, то в настоящей книге приведен только один рецепт приготовления крюшона — из яблок.

ЯБЛОЧНЫЙ КРЮШОН

Мытые свежие яблоки очищают от кожуры, разрезают пополам или — для большего удобства — на четвертинки, чтобы извлечь из них сердцевину. Яблоки нарезают мелкими ломтиками. Нарезанные яблоки помещаются в эмалированную или стеклянную посуду, добавляют туда крепкий свежесваренный чай, предварительно охлажденный, а также лимонный сок, и засыпают сахаром. Посуду плотно закрывают и помещают в холодильник или любое другое холодное место не более чем на 6 часов (постарайтесь не передержать!), а после переливают в крюшонницу, в которую для вкуса доливают шампанское.

Вам потребуется:

яблоки — 1,5 кг,

чай — 2 л,

лимоны — 2 шт,

сахар — 2,5 стакана.

шампанское — 1 бутылка.

И, наконец, расскажем о таком замечательном напитке, как яблочник, который знатоки «крепкого дела», то есть опытные в приготовлении домашних спиртных напитков люди, не всегда относят к наливкам, хотя готовится яблочник похоже.

ЯБЛОЧНИК

Готовится только из яблок, точнее — из яблочного сока, без добавления других соков или плодов. Возьмите кислые и сладкие яблоки в равных долях. Количество яблок, необходимое для приготовления напитка, зависит от мощности вашей соковыжималки или прессы, поскольку все определяет количество сока. Яблоки тщательно вымойте и нарежьте на мелкие дольки, которые потом перемешайте (кислые и сладкие яблоки вместе), после чего спрессуйте.

Для приготовления яблочника требуется сахарный сироп, получаемый уже известным способом: доведением до кипения водного раствора сахара и последующей варкой на медленном огне в течение 1 часа. Готовый сироп остудите, переливая в фаянсовую или, еще лучше, деревянную посуду. Смешайте сироп с яблочным соком в достаточно вместительной емкости (бочонке).

Емкость не слишком плотно закройте и поместите для бурного брожения в погреб или другое холодное место на срок до 8 дней. Потом добавьте в напиток водки и емкость герметично закупорьте и оставьте для полного переброживания в прежних условиях в течение 3 месяцев. По истечении срока напиток готов к употреблению.

Вам потребуется:

яблочный сок — 3 л,

сахар — 2 кг,

вода — 6 л,

водка — 750–1000 г.

Рассказ о самодельных алкогольных напитках «из сада» заканчивается, и нам только остается напомнить, что все вышеперечисленные напитки в готовом состоянии следует хранить в темном и холодном месте. При неправильном приготовлении или несоблюдении правил хранения напитки портятся. Признаками испорченных напитков являются приобретение напитком темного или темно-бурого цвета, сероводородного запаха и появление у напитка странных неприятных привкусов, главным образом дубового, дрожжевого или так называемого «лисьего». Употреблять такие напитки нельзя, это может привести к отравлению.

Вы дочитали нашу книгу до этой главы? Молодцы, теперь снимайте фартуки и поговорим о красоте. Вернее о том, как ее сохранить и поддержать с помощью ягод и фруктов.

ГЛАВА IX ВЫ НЕКРАСИВЫ — ВЫ ОЧЕНЬ КРАСИВЫ

(СОВЕТЫ ГРАФИНИ ВИШНИ)

Скажите честно, дорогие читательницы, кто из вас не мечтает о том, чтобы быть красивой: обладать пропорциональной, стройной фигурой, правильными чертами лица, роскошными волосами и ровной, гладкой кожей? Думаем, что этого хотят все женщины.

Но нередко (а скорее, чаще всего) вы недовольны собой: вашу фигуру никак не удастся подогнать под мировой стандарт 90:60:90, волосы, увы, не выются, а кожа оставляет желать лучшего... Конечно, во многом это могут быть просто ваши домыслы: вы слишком требовательны к себе и склонны замечать такие мелкие недостатки своей внешности, на которые никто не обратит внимания.

Однако это не значит, что за собой не надо следить, особенно в том случае, если вы женщина, объективно оценивающая свою внешность и четко представляющая себе, над чем в своей внешности надо «поработать», чтобы достичь лучших результатов. Наметив основные направления работы над собой, вы начинаете действовать.

После этого многие из вас наверняка совершают одну и ту же ошибку: бросаются к прилавкам дорогих магазинов в поисках чудодейственных косметических средств.

Остановитесь! Подумайте, так ли они вам необходимы? Оглянитесь вокруг: сколько полезных и нужных средств вы можете найти буквально у себя под рукой! Вот если, например, у вас есть свой сад, то добрая половина ваших «косметических проблем» отпадет сама собой, ведь сад — это просто кладезь витаминов, которые так нужны вашему организму и которые так хорошо влияют на состояние вашей кожи.

О том, как использовать этот кладезь в косметических целях, мы и поговорим в данной главе.

Прежде всего хотим предупредить вас, что при выборе тех или иных косметических средств нужно руководствоваться не тем, что вам сказала подруга («Мне это очень хорошо помогло: попробуй и ты!») и не тем, что рецепт какого-нибудь из предлагаемых нами косметических средств заманчиво звучит, а исключительно типом вашей кожи и ее состоянием.

Конечно, лучше всего это сможет определить специалист-косметолог, но все же мы дадим вам некоторые сведения о типах кожи.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА. Считайте, что вам повезло: ваша кожа просто идеальна! Она ровная, гладкая, в меру увлажненная, с небольшими порами, без морщинок. Однако вашу великолепную кожу нужно регулярно поддерживать в таком состоянии, иначе вы можете ее пересушить. Не надо наивно предполагать, что если сейчас ваша кожа выглядит безупречно, то такой она будет всегда.

СУХАЯ КОЖА. Не огорчайтесь и не впадайте в панику. Сухая кожа может быть невероятно красивой! У молодых девушек она тонкая, ровная, матовая, с мелкими, практически невидимыми порами. Но, увы, это не вечно: с течением времени такая кожа покрывается сетью морщинок, а потом начинает шелушиться. Однако при своевременном и систематическом уходе за кожей эти проблемы не возникают.

ЖИРНАЯ КОЖА. Не унывайте! Пусть вас поддерживает то, что это, пожалуй, самый распространенный тип кожи, которая, между прочим, дольше всех остальных типов сопротивляется процессу старения. Если вы, как говорится, женщина в возрасте и обладательница именно этого типа кожи, можно держать пари, что выглядите вы цветущей, чего в большинстве случаев нельзя сказать о ваших подругах с сухой кожей.

Однако проблем много и здесь. Наверняка кожа у вас блестит, выглядит неровной и загрязненной.

Часто такая кожа покрывается черными точками, которые являются следствием закупорки грязью и пылью протоков сальных желез. Конечно, такую кожу непременно надо поддерживать «в форме», иначе ваш внешний вид будет вас постоянно огорчать. Разве вас это устраивает? Не лучше ли будет последить за своей кожей и добиться хороших результатов?

Во всех случаях вам помогут дары вашего сада — ягоды и фрукты. Однако помните, что то, что полезно жирной коже, не подходит для сухой. Иными словами, для каждого типа кожи существуют свои косметические средства.

А теперь поговорим о них более подробно.

Одним из наиболее эффективных косметических средств является МАСКА. Основная функция косметической маски — улучшение кровообращения, повышение тонуса кожи, а также ее очищение и питание.

Многие женщины считают маски ненужной косметической процедурой. Как они не правы! Возможно, что, узнав из нашей книги о том, какие функции выполняют маски, многие женщины изменят свое мнение о них в лучшую сторону. А если они еще и осмелятся испробовать на себе одну-две маски из тех, которые мы предлагаем, думаем, результат приятно их удивит и поразит.

МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И СУХОЙ КОЖИ

Одной из самых распространенных является маска на основе яичного желтка. Приготавливается она очень легко. Возьмите яичный желток и разотрите его. А теперь добавьте чайную ложку любого ягодного или фруктового сока.

Возможно, что вы предпочтете сок клубники, так как он обладает превосходным тонизирующим и стимулирующим действием. А что больше всего нужно для сухой кожи? Конечно, тонизирование и увлажнение!

Очень полезным будет и сок малины, поскольку он обладает вяжущим и противовоспалительным действием (а сухая кожа сильнее остальных типов подвержена раздражениям).

Кроме желтка и сока, компонентами этой маски являются растительное масло в количестве чайной ложки и такое же количество сметаны.

Все ингредиенты тщательно перемешайте (сметану добавляйте в последнюю очередь). Если вы хотите, чтобы маска была гуще, добавьте в нее раскрошенный мякиш черного хлеба или ячменную муку до той консистенции, которая вам нужна.

Нанесите маску на лицо (это можно сделать с помощью специальной кисточки). Через 15–20 минут маску удалите с помощью шпателя, ополосните лицо слабым чайным раствором и нанесите ваш любимый питательный крем.

Благоприятно действует на сухую кожу и следующая маска. Сваренную «в мундире» картофелину очистите и разомните. Добавьте чайную ложку растительного масла, яичный желток и натертое на мелкой терке небольшое яблоко.

Полученную маску подержите на лице в течение 15 минут, затем удалите ее шпателем и ополосните лицо водой комнатной температуры. Кожа разгладится, станет более мягкой и увлажненной.

Еще одна маска для сухой и нормальной кожи. 1 яйцо смешайте с 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. муки и 2 ч. л. любого ягодного сока. Применяйте маску точно так же, как и в предыдущем случае.

Очень эффективна маска, для приготовления которой 2 ч. л. фруктового или ягодного сока смешивают с 1 ст. л. муки, толокна или крахмала.

Сухая кожа часто бывает раздраженной. Раздражение это может возникать по разным причинам. Возможно, что вы просто пересушили кожу, чересчур часто умываясь горячей водой с мылом (кстати, если у вас сухая кожа, эта процедура вам просто противопоказана). А может, ваша кожа оказалась слишком чувствительной к жаре или холоду. В любом случае вам поможет косметическая маска.

Чтобы приготовить это поистине чудодейственное средство, возьмите 2 ч. л. жирного творога и добавьте 1 ч. л. любого фруктового сока (яблочного, грушевого и др.). Добавьте 1,5 ч. л. камфорного масла и половину сырого яичного желтка. Все размешайте до получения однородной массы.

Нанесенную на лицо маску снимите шпателем через, 15 минут (не позже!), ополосните лицо раствором чая или настоем ромашки и смажьте кожу жидким кремом.

Сухая кожа и морщины часто соседствуют друг с другом. Морщины способны раскрыть тайну вашего возраста, чего вы, конечно, не хотите. Появление морщин — показатель того, что ваша кожа утрачивает эластичность.

Маска, рецепт которой мы вам предлагаем, поможет справиться с небольшими морщинками. Благодаря ей вы не только разгладите уже появившиеся морщинки, но и предупредите появление новых, поскольку кожа получит комплекс полезных веществ, восстанавливающих эластичность. А поможет в этом графиня Вишня.

Из 5–6 ягод вишни удалите косточки и разомните ягоды, чтобы получилась каша (естественно, вишню надо вымыть). Добавьте 1 ч. л. растительного масла (помните о том, что рафинированное подсолнечное масло вам не подойдет).

Полученную смесь нанесите на лицо на 10–15 минут, затем смойте теплой водой. При регулярном применении этой маски морщины постепенно разглаживаются.

Против морщин помогает и другая маска. Возьмите вареный картофель средней величины и смешайте его с молоком и фруктовым или ягодным соком до образования кашицы (количество компонентов определяйте на глаз).

Маску нанесите на лицо и подержите в течение 20 минут. Снимите шпателем и ополосните лицо теплой водой, разведенной пополам с молоком. Маска не только разглаживает кожу, предотвращая появление морщин, но и отбеливает ее, что помогает предотвратить появление веснушек и пигментных пятен.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Если сухая кожа нуждается в восстановлении эластичности, то лечение жирной кожи — а косметические маски не просто питают, но и лечат кожу — состоит в том, что ее надо тщательно очищать. Очень важна также и процедура очищения и сужения пор, а также снижения салоотделения.

Наиболее эффективной маской при жирной коже является следующая. Яичный желток смешайте с 1 ч. л. сока красной смородины и добавьте 2 ч. л. сметаны.

После того как вы снимете маску (через 10–15 минут), сделайте на лицо холодный компресс из чая и высушите лицо с помощью бумажной салфетки.

Прекрасно укрепляет кожу молочнокислая маска с добавлением овощного сока. Для ее приготовления возьмите 2 ч. л. творога, добавьте соли на кончике ножа и 1 ч. л. любого фруктового сока (желательно яблочного). Все смешайте до получения однородной массы.

Нанесите маску на лицо, а через 5–6 минут, не снимая первого слоя, нанесите второй. Через 15 минут маска полностью снимается шпателем. После этого лицо будет полезно ополоснуть соленой водой. Кожу высушите и нанесите подходящий для вашего типа кожи крем. При систематическом употреблении этой маски ваша кожа станет более гладкой и здоровой на вид.

Одной из самых эффективных масок является дрожжевая маска с ягодным соком. Для ее приготовления 20 г дрожжей смешайте с 1 ч. л. сока красной смородины или крыжовника.

Нанесенную на лицо маску подержите в течение 10–15 минут, а затем смойте фруктовым соком, разведенным пополам с водой, или слабым раствором чая. Кожа станет чистой и мягкой.

Конечно, жирная кожа дольше сопротивляется процессу старения, и это еще одно очко в ее пользу. Однако с течением времени и жирная кожа становится более сухой, и тогда часто бывает так, что мелкие морщинки соседствуют с расширенными порами.

Поможет снова вишня! Для приготовления этой маски следует сделать пюре из ягод (для этого достаточно будет просто размять их вилкой). Добавьте по 1 ч. л. лимонного сока и меда. Все тщательно перемешайте.

Полученную маску нанесите на лицо и подержите в течение 15 минут. Затем смойте прохладной водой и нанесите питательный крем.

И запомните: маски из фруктов и ягод в целом полезны для любого типа кожи! Такие маски очень просты в приготовлении, и летом, когда на вашем садовом участке, конечно, изобилие различных плодов, такие маски можно делать каждый день. Они приятно освежают лицо, разглаживают кожу и избавляют ее от чрезмерной потливости.

Самые простые маски — это нанесение на лицо кашицы или сока ягод или фруктов. За примерами далеко ходить не надо. Вспомните фильм «Москва слезам не верит». Одна из героинь фильма (которую играла, кстати, Муравьева) делала маску самым, пожалуй, простым способом: она надкусывала ягоды клубники и протирала мякотью лицо. Вот и вы можете поступать точно так же.

Технологию применения можете и усовершенствовать. Соком из ягод и фруктов смочите марлю и наложите ее на лицо.

Если вы любите густые маски, сок или кашу ягод можно смешивать со сметаной, толокном, творогом, мукой, крахмалом, яичным желтком или белком.

При этом запомните, что абрикосы, слива и виноград больше всего подходят для сухой кожи, сок красной смородины будет наиболее полезным для жирной кожи, а сок клубники благотворно повлияет на любой тип. Постарайтесь применять эти сведения на практике на пользу своей коже.

Вот пример одной из таких масок. Возьмите 3–4 ягоды винограда, надкусите их и протрите мякотью лицо и шею, предварительно очищенные и освеженные косметическим молочком. Маска смывается через 15–20 минут с помощью холодной воды или кусочка льда.

Особенность этой маски состоит в том, что ее лучше всего делать утром. Вот увидите, ваша кожа станет гладкой и свежей, и вы смело сможете наносить макияж, зная, что выглядите безупречно.

Еще одно преимущество этой маски. Она предназначена, главным образом, для «очаровательных лентяек», которые иногда ленятся побаловать свою кожу, ведь эта маска чрезвычайно проста в приготовлении.

До сих пор мы говорили только о трех типах кожи. Однако есть, так сказать, и промежуточный случай: речь идет о комбинированной коже. Обычно лицо выглядит следующим образом: кожа на лбу, крыльях носа и подбородке является жирной (она блестит и даже покрывается черными точками), а на висках и щеках кожа нормальная или сухая.

Конечно, делать маски в этом случае бывает довольно трудно. Посудите сами: надо готовить сразу две маски и накладывать их на участки кожи соответствующего типа. Как правило, одна из этих масок будет наноситься в виде буквы «Т»: на лоб, нос и подбородок. На виски и щеки нужно будет накладывать маску для сухой кожи.

Сложно? Но есть и другой выход. Просто применяйте универсальные маски, то есть маски, подходящие для любого типа кожи. Мы познакомим вас с рецептами некоторых из них.

Как мы уже говорили, таким универсальным средством является сок клубники. Можете попытаться приготовить следующую маску.

Возьмите 100 г ягод клубники, вымойте их и удалите чашелистики. Разомните ягоды вилкой. В полученное пюре добавьте 3 ст. л. сливок и 1 ч. л. меда. Все тщательно перемешайте. Нанесенную на лицо маску держите в течение 20 минут, после чего смойте ее теплой водой или слабым раствором чая.

Для любого типа кожи подойдет и яблочно-яичная маска. Она помогает улучшить цвет лица, а также смягчает кожу и делает ее более эластичной.

Для того чтобы сделать эту маску, прежде всего испеките яблоко. Для маски возьмите 1 ст. л. тертых яблок и смешайте ее с 1 ст. л. взбитого яйца (можете брать как желток, так и белок). Полученную массу нанесите на лицо и подержите, пока не подсохнет. Маску смойте прохладной водой.

МАСКИ ДЛЯ ВЕЧЕРА — очень нужное косметическое средство, которое часто оказывается просто незаменимым. Посудите сами: вас неожиданно приглашают в гости, а как раз сегодня после утомительного рабочего дня вы выглядите не самым лучшим образом. Конечно, ваш внешний вид вас откровенно огорчает, и ваша рука уже тянется к телефону, чтобы отменить приглашение, сославшись на неотложные хозяйственные дела или отчаянную головную боль.

Не спешите делать этого — вашей беде можно помочь. Просто сделайте косметическую маску, и вы увидите, что отказываться от заманчивого предложения приятно провести вечер не стоит.

ВЕЧЕРНЯЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Основой для этой маски является самое обыкновенное яблоко.

Для приготовления маски натрите одно яблоко средних размеров, залейте полученное пюре небольшим количеством молока и поставьте на слабый огонь или водяную баню. Когда смесь станет мягкой и однородной, разотрите ее. Переложите полученное пюре в баночку и разведите до густоты сметаны следующей основой.

Для основы возьмите 3 части белой глины, 1,5 части рисового крахмала, 2 части магнезии и 2 части зубного порошка или очищенного талька.

Полученную маску нанесите на лицо, а через 10–15 минут смойте холодной водой с добавлением фруктового сока. Эта маска хороша тем, что она прекрасно освежает кожу.

ВЕЧЕРНЯЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Основа для маски состоит из следующих компонентов: 3 части белой глины, 1 часть рисового крахмала, 1/2 части окиси цинка, 2 части магнезии и 1,5 части порошка квасцов.

Полученную основу до густоты сметаны разведите фруктовым соком. Маска готова. Применять ее надо так же, как и в предыдущем случае. Она хороша тем, что не только освежает кожу, но и удаляет с нее излишний блеск.

Говоря о вечерних масках, следует отметить, что, конечно, основу для них лучше будет сделать заранее: вряд ли перед вечеринкой вы будете бегать по всему городу, разыскивая белую глину, магнезию или квасцы. Готовую основу можно хранить в холодильнике и извлекать оттуда по мере надобности.

Хотим вас предостеречь от одной из самых типичных ошибок, которую, к сожалению, делают многие женщины: не нужно апробировать вечернюю маску в тот же день, когда ее применение может вам понадобиться. Дело в том, что кожа каждой из вас, конечно, индивидуальна, поэтому маска может вызвать ее раздражение. В таком случае вам нужно испробовать эту маску на себе заранее, ведь, возможно, вам потребуется несколько изменить раскладку компонентов.

Такая предосторожность, как вы сами понимаете, вполне оправдывает себя. Согласитесь, что нанесение вечернего макияжа на раздраженную кожу подчеркнет не вашу красоту, а ваши косметические недостатки, а это, конечно, очень неприятно.

И еще одно предупреждение: держать на лице маску нужно ровно столько времени, сколько указано в рецепте. Для этого есть свои основания. Нанося маску, вы, конечно, ждете того, что ваша кожа станет более здоровой и красивой на вид. Стремясь достичь более эффективных результатов, вы намеренно передерживаете маску. Но не забывайте, что многие из них превращаются в пленку или даже достаточно твердый слой, который стягивает кожу.

Передерживание масок часто приводит к тому, что кожные поры расширяются, а кожа лица «устает» оттого, что слишком долго находилась в стянутом состоянии. Помните об этом и не передерживайте маски.

Теперь поговорим о некоторых КОСМЕТИЧЕСКИХ ДЕФЕКТАХ КОЖИ. Они показывают, что состояние кожи оставляет желать лучшего, и, конечно, требуют специального тщательного лечения. К таким дефектам мы относим черные точки, угри и пигментные пятна.

Начнем с самого безобидного «дефекта» кожи, который почему-то доставляет немало огорчений многим женщинам (и чаще всего совершенно безосновательно). Речь идет, как вы уже, наверно, догадались, о веснушках.

К сожалению, большинство женщин никак не хочет признать, что эти золотистые пятнышки только украшают лицо, делают его светлым и привлекательным. Но если вы все же являетесь, как вы считаете, «несчастной обладательницей противных веснушек» и твердо решили вести с ними беспощадную борьбу не на жизнь, а на смерть, то помните, что ваш сад выручит вас и здесь.

Дело в том, что маски из фруктов и ягод хорошо действуют на пигментированную кожу, питая, укрепляя и, что для вас, конечно, самое главное, отбеливая ее. Веснушки блекнут и постепенно сходят на нет.

Особенно эффективной является маска из красной смородины, которая по своим отбеливающим

свойствам не уступает даже такому испытанному косметическому средству, как лимонный сок.

Маска из сока красной смородины чрезвычайно проста в приготовлении. Просто смажьте лицо соком красной смородины (1–2 раза), а затем, не смывая сока, нанесите на лицо сметану. Через 10 минут маску снимите.

Возможно применение и другой маски. Вам поможет маска из тертого хрена и яблок. Взять их надо в пропорции 1:2. Маску подержите в течение 15 минут, а затем удалите. Веснушки поблекнут, а кожа посвежеет.

Однако, применяя те средства, рецепты которых указаны в этой главе, помните, что борьба с веснушками — процесс длительный. Не надейтесь на то, что применив один-два раза косметическую маску или смазавшись отбеливающим кремом, вы избавитесь от веснушек раз и навсегда. Нет: скорее всего, в следующем году они появятся снова. Спросите себя: не лучше ли будет смириться с этим косметическим «дефектом»?

Более серьезным косметическим недостатком являются пигментные пятна. Прежде чем устранять этот дефект, нужно посоветоваться с врачом, который правильно сможет определить причину их возникновения.

Часто такие пятна появляются на лице во время беременности. В таком случае дело осложняется еще и тем, что в течение всего этого периода будущей матери противопоказано применение многих косметических средств, так как это может отрицательно сказаться на развитии плода. К чему, если не к натуральным фруктам и ягодам, можно обратиться в этом случае?!

Конечно, как мы уже вам говорили, следует обратиться к врачу. Однако кое-какие меры вы сможете принять и сами. Так, например, умывание отваром из листьев петрушки напополам с соком красной смородины не повредит никому. Наоборот: эффект может превзойти все ваши ожидания.

Очень эффективными будут и маски из ягод и фруктов (клубники, абрикосов и др.), которые оказывают положительное действие на пигментированную кожу, тонизируя, смягчая и отбеливая ее.

Черные точки — это косметический дефект, который чаще всего возникает при жирном типе кожи. Скорее всего, это связано с тем, что вы не следили систематически за своей кожей и позволили ей загрязниться.

Для устранения этого косметического недостатка существует множество средств. Одним из наиболее эффективных является паровая ванночка. Эта процедура полезна тем, что она превосходно очищает кожу, расширяя ее поры. После этого черные точки сравнительно легко растворяются. Для проведения этой процедуры необходимо налить в тазик кипятка и, накрыв голову полотенцем, наклониться над паром.

При чем тут ягоды и фрукты? Дело в том, что после такого очищения кожи нужно сделать стягивающую маску. Именно здесь нам и пригодятся фрукты и ягоды из сада. Сделайте смесь из размельченных фруктов и ягод и нанесите на лицо с помощью ватного тампона. Маску подержите в течение 15 минут, а затем удалите и ополосните лицо подкисленной водой (на пол-литра воды лимонной кислоты на кончике ножа). Легкими движениями нанесите свой любимый крем.

Заметим, что часто применять паровую ванночку не следует, так как это пересушивает кожу. Поэтому, если вы увидели лишь несколько малозаметных черных точек, не спешите делать паровую ванночку. Постарайтесь использовать другие средства. Кстати, маски из фруктов и ягод будут здесь особенно полезны.

Хотим предупредить вас о том, что черные точки ни в коем случае не следует выдавливать, так как это может привести к развитию серьезных воспалительных процессов кожи.

Одним из самых серьезных косметических недостатков кожи являются угри. Конечно, часто угри можно назвать возрастным явлением, однако многие молодые девушки сами провоцируют их появление, выдавливая черные точки.

В лечении угрей вам поможет малина. Кашицей из этой ягоды протирается лицо. Если угрей очень много, лицо надо обмывать малиновым соком. Это дезинфицирует кожу.

Но одного этого средства, пожалуй, будет мало. Все же лечение угрей — это проблема комплексная. Чтобы вылечить ее, надо обращаться к специалисту-дерматологу или косметологу.

Однако совершенно ясно, что в лечении угрей помогает и правильное питание. Безусловно, плохое состояние кожи показывает, что вашему организму не хватает нужных ему веществ и прежде всего витаминов.

В этом случае вам нужно придерживаться специальной диеты. Нет-нет, для этого не надо целыми днями есть только фрукты и ягоды, но все же постарайтесь есть их побольше, и в один прекрасный день вы обязательно обнаружите, что состояние вашей кожи улучшается, а еще через некоторое время вы убедитесь, что она просто излучает здоровье и красоту.

Особого ухода требуют губы. Это не случайно: они больше всего страдают от холода, ветра и жары. Если вы не будете ухаживать за ними, то очень скоро, подойдя к зеркалу, увидите картину, которая вас наверняка удручит: сухие, шелушащиеся, обветренные губы с воспаленной, красного цвета каймой.

В настоящее время ассортимент косметической продукции, в том числе по уходу за губами очень широк. Однако это еще не означает, что вы не сможете сделать эффективное косметическое средство в домашних условиях. Что мешает вам приготовить натуральный крем для губ, особенно если у вас есть садовый участок?

Для приготовления этого крема возьмите одну ягоду клубники или половинку спелого абрикоса и разомните. Добавьте несколько капель растительного масла (лучше всего персикового, оливкового или миндального). У вас получится замечательный крем для губ. Нанесите его и оставьте на 15 минут. После этого удалить крем ничего не стоит: просто облизните губы.

Однако если вы собираетесь на улицу, то будет лучше удалить остатки крема бумажной салфеткой, а не облизать их, так как излишек влаги на губах приводит к тому, что они снова трескаются. Особенно часто это происходит, как вы уже, наверное, сами догадались, зимой.

Часто, ухаживая за лицом, вы забываете о шее, а между тем именно об этом стоило бы помнить, ведь именно шея способна коварно выдать тайну вашего возраста. Все эти морщинки, складочки и, тем более, двойной подбородок, конечно, не сделают вас красивее.

А все было так легко предотвратить! Для этого, нанося маску на лицо, надо было уделить внимание и шее, часть маски наложив и на нее.

Вообще не забывайте время от времени баловать свое тело: оно тоже нуждается в специальных средствах по уходу. Не думайте, что обыкновенной горячей воды и туалетного мыла будет достаточно для того, чтобы ваша кожа постоянно выглядела чистой и гладкой. К тому же, мыло и горячая вода обычно высушивают кожу, делая ее менее эластичной и упругой. А вот протирание кожи соком ягод и фруктов может быть очень полезным.

Особого ухода требует кожа, как это называется в косметологии, области декольте. Довольно часто этот участок тела в значительной мере открывается вырезами платьев, сарафанов и топики. Конечно, каждой из вас захочется, чтобы кожа была ровной и гладкой, без загрязнений и мелких прыщиков. Как видите, следить за кожей оказывается очень важно и нужно и в этом случае.

Очень эффективной является маска для области декольте, состоящая из свежих ягод клубники и малины, смешанных со сливками. Такая маска делает кожу эластичной и гладкой, так как успешно борется с мелкими складочками и морщинками.

Можно поступать и еще проще. Вымойте и раздавите вилкой немного (около 200 г) ягод. Полученную кашу заверните в марлю и смажьте ею кожу. Таким же способом можно ухаживать за кожей спины и бедер (не забывайте, что летом вам предстоит ходить по пляжу в открытом купальнике).

Говоря о косметических средствах по уходу за кожей лица и тела, хотелось бы заметить, что целебные свойства ягод и фруктов — обитателей наших садов — широко используются в производстве косметической продукции. Так, например, сок ягод и фруктов используется в изготовлении кремов.

Немалая роль отведена ягодам и фруктам, которые вы часто можете встретить в наших садах, при изготовлении скрабов. Для тех, кто не знает, что это такое, поясняем, что скраб — это одно из самых распространенных косметических средств, применяющихся для осуществления пилинга (то есть глубокой очистки кожи лица).

Одним из наиболее распространенных средств для пилинга является скраб «Абрикосовый», который не только содержит экстракт абрикоса, что придает средству приятный запах, но и включает в себя в качестве основного компонента абразив из измельченных абрикосовых косточек, что способствует глубокому очищению кожи. Как видите, в косметологии нужны не только сами плоды, но и их косточки.

С экстрактом ягод изготавливаются также такие средства, как косметическое молочко или тоники. Эти косметические средства хороши тем, что их можно использовать для каждодневной очистки лица.

Впрочем, косметическое молочко вы можете приготовить и в домашних условиях. Возьмите 2 ст. л. ячменной муки и разведите их яблочным соком до густоты сметаны. Смесь храните в холодильнике. Но лучше будет, если вы каждый раз будете готовить новую порцию.

А еще, говоря о косметической продукции, в таком большом ассортименте выпускаемой в настоящее время, нельзя не отметить того, что экстракт ягод и фруктов входит в состав косметического мыла.

Конечно, в последнее время необычайно популярны «тропические» мыла типа «Апельсинового» или «Кокосового». Однако и более привычным для нас ягодам и фруктам в изготовлении мыла отводится очень большая роль. Мыла с экстрактом клубники, черной смородины, абрикосов и зеленого яблока очень популярны, и вполне справедливо.

А нужны ли ягоды нашим волосам? Оказывается, да! Это вовсе не странно, ведь волосы, как и весь наш организм в целом, нуждаются в витаминах.

Замечаете ли вы, что в последнее время ваши волосы выпадают, быстро загрязняются и теряют свой блеск, который так вам нравился? Это связано с недостатком витаминов.

Попробуйте включить в ваш рацион больше ягод, и вскоре вы заметите, насколько улучшилось состояние ваших волос. Посудите сами: витамин В6, который способствует меньшему загрязнению волос, содержится практически во всех фруктах и ягодах, а витамин А, который делает волосы такими шелковистыми и сильными, в достатке содержится в облепихе и абрикосах.

Все эти свойства ягод прекрасно знакомы косметологии, которая выпускает в большом ассортименте средства для мытья волос, имеющих в своем составе экстракты яблока, облепихи, ореха, клубники, абрикосов, персиков и т. д.

Однако поухаживать за своими волосами вы можете и с помощью приготовленных в домашних условиях, но испытанных средств.

Если вы заметили, что ваши волосы становятся ослабленными, теряют свой блеск и силу, попробуйте после применения вашего любимого шампуня ополоснуть их водным раствором сока облепихи или абрикоса.

Подкрашивание волос на сегодняшний день стало вполне обычным делом. И совсем необязательно прибегать к краске в том случае, если нужно скрыть седину: иногда просто хочется изменить свой облик.

Почему бы, например, не придать волосам эффектный каштановый оттенок? Конечно, краску для волос можно купить. Но возможен и другой вариант: изготовьте ее сами. У второго варианта есть свои преимущества. Рецепт непростой, но зато вы можете быть уверенными в том, что краска состоит исключительно из натуральных компонентов.

Для приготовления ОКРАШИВАЮЩЕЙ НАСТОЙКИ возьмите 50 г воды, 75 г оливкового масла, 25 г квасцов и 15 измельченных ядер грецкого ореха. Полученную смесь подержите на слабом огне, охладите и смазывайте ею волосы.

Однако, пожелав испробовать эту настойку, надо быть уверенной, что этот оттенок вам подойдет.

Состояние ногтей также не удовлетворяет многих. Вы стали замечать, что ваши ногти стали ломкими или мягкими? Или, чего доброго, они еще и пожелтели?

В последнем случае срочно бросайте курить. А ломкость или мягкость ногтей чаще всего бывает связана с тем, что или на них так действуют холода (ногти становятся ломкими обычно зимой), или вы злоупотребляете мытьем рук с туалетным мылом.

В последних двух случаях вам обязательно нужно будет отказаться от использования лака для ногтей, поскольку это может только ухудшить их состояние. А вот виноградный сок вам может помочь. Просто протирайте им ногти, смочив в нем ватку. Это вернет ногтям естественный блеск и укрепит их. Эффективен в данном случае будет и виноградный уксус.

Поговорим еще об одной проблеме, которая так волнует многих женщин, — лишнем весе. Многие молодые девушки, обнаружив, что их фигура не совсем дотягивает до жестких мировых стандартов, решают садиться на диету. Решение вроде бы и правильное, да только что в этих случаях обычно делается? Как правило, желающие похудеть сидят неделями практически на одной кипяченой водичке, а потом удивляются, откуда же появляются заболевания желудка и кишечника?

В этом случае вы сами виноваты: даже при самой «крайней» диете ваши органы пищеварения должны работать, то есть функционировать. Вот и давайте поговорим о том, какие бывают диеты.

Прежде всего, в таких случаях следует посоветоваться со специалистом — врачом-диетологом, который скажет, какая диета будет для вас особенно полезной. И еще: подумайте о том, действительно ли вам она нужна? Если вам надо сбросить один-два килограмма, диета вполне оправдана: с лишним весом надо бороться, поскольку избыток жировых отложений может привести к развитию многих серьезных заболеваний.

А если, садясь на диету, вы добиваетесь только того, что начинаете «растворяться в воздухе», то вряд ли вам нужно было морить себя голодом.

Ухаживая за кожей с помощью различных кремов и масок, помните о том, что важнейшим залогом ее здоровья является правильное питание. Если вы хотите быть здоровой и красивой, дайте «зеленый свет» свежим фруктам и ягодам, а также орехам (последние богаты витаминами группы В).

Поистине чудодейственным средством является виноград, с помощью которого выводятся шлаки и сбрасывается лишний вес. При этом совсем не важно, какого именно сорта виноград вы будете есть: выбирай любой!

Применение винограда в этих целях имеет, пожалуй, только одно ограничение: тем, кто страдает сахарным диабетом, такое лечение не рекомендуется.

А теперь о том, как правильно применять диету. В зависимости от того, чего вы хотите добиться, существуют несколько вариантов виноградной диеты.

1. Вы хотите очистить организм от шлаков. В таком случае устройте себе разгрузочный день. В течение дня съешьте 3 кг винограда (его можно заменить 5 стаканами виноградного сока).

2. Вы хотите похудеть. В течение пяти дней каждый день на завтрак, обед и ужин съедайте по 250 г винограда и, кроме того, каждый день выпивайте по три порции свежего виноградного сока. Кроме того, не забывайте пить каждый день по 1,5 л. отвара лекарственных трав или минеральной воды.

В этом случае вы не только очистите свой организм, но и сбросите 2–3 лишних килограмма, а также подстегнете иммунную систему своего организма, которому уже не будет страшна простуда. А кожа? Она станет свежей и упругой!

Щадящим действием обладают однодневные разгрузочные диеты, которые, главным образом, помогают очистить организм, что, конечно, благоприятно сказывается на состоянии кожи и волос. Предлагаем вам несколько вариантов таких диет.

ЯБЛОЧНАЯ ДИЕТА

Полезна при ожирении. Она очень проста. Один день в неделю ешьте только свежие яблоки (можно тертые свежие яблоки с сахаром). Дневная норма должна составить 1,5 кг этих плодов. При этом прием пищи надо «растянуть». Это довольно легко удастся сделать в том случае, если вы будете есть по 300 г яблок пять раз в день.

ФРУКТОВО-ЯГОДНАЯ ДИЕТА

Ешьте сырые фрукты и ягоды или салаты из них, приправленные сметаной или растительным маслом. Прием пищи должен проходить пять раз в день — по 300 г ягод и фруктов.

СОКОВАЯ ДИЕТА

В день должно быть четыре приема соков. Дневная норма — 600 мл сока ягод и фруктов, разбавленных 200 мл воды.

Если вы хотите не только очистить свой организм, но и улучшить состояние кожи и волос, то вам поможет специальная диета. Сделайте себе полезный салат, который можете есть каждый день на завтрак и на ужин в течение месяца.

Делается этот салат очень легко. Возьмите 2 ст. л. овсяных хлопьев залейте их 6 ст. л. кипяченой воды и оставьте намокать. В это время натрите на терке крупное яблоко (лучше всего не очищать его, так как в кожуре содержится много полезных веществ). Добавьте сок, выжатый из одного лимона, 3 ст. л. холодного молока и 1 ч. л. меда. Добавьте орехи по вкусу.

В чем польза этого салата? Конечно, он прекрасно очищает организм от шлаков. Но это еще не все. Содержащиеся в нем минеральные вещества и витамины прекрасно влияют на состояние кожи и волос: они выглядят просто великолепно. А овсяные хлопья, которые вы добавили в салат, способствуют регуляции работы кишечника, что, как мы уже говорили, важно при любой диете.

Чтобы улучшить работу кишечника во время диеты, рекомендуется каждый день съедать яблоко с кожурой или несколько слив.

Разгрузить организм и сбросить лишний вес вам поможет диета, почти полностью состоящая из даров сада-кормильца. Длится она в течение пяти дней.

Первый день ваше меню будет состоять только из фруктово-ягодных соков. Дневная норма будет составлять 1,5–2 л. Зачем это нужно? Дело в том, что эти соки превосходно очищают организм от шлаков.

Второй день «продержитесь» на ваших любимых фруктах и ягодах. Дневная норма составляет 1–1,5 кг этих продуктов.

Третий день. 1 кг нежирного творога, который вы будете запивать кефиром, составит ваше меню.

В течение четвертого дня пейте овощные соки с минеральной водой (1,5–2 л).

На пятый день ешьте сырые овощи (1 кг), запивая их минеральной водой.

Конечно, садиться на такую диету будет лучше только с разрешения врача. Если же это разрешение будет получено, вам останется только набраться побольше мужества. Кстати, с честью выдержать это испытание вам помогут следующие советы.

1. Не взвешивайтесь каждый день: через пять дней сделайте себе отличный сюрприз, и вы обнаружите, что сбросили 2–3 кг.

2. Ешьте маленькими порциями, но часто, это поможет притупить чувство голода.

3. Никогда не пропускайте запланированный вами прием пищи, даже в том случае, если вы пока не голодны. В противном случае это приведет к тому, что вы больше съедите, так как, задержав прием пищи, вы сильнее проголодаетесь.

А вообще постарайтесь, чтобы яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, смородина, клубника, вишня, крыжовник, виноград и другие плоды все время были на вашем столе. Ешьте их в сыром виде. При этом позаботьтесь о том, чтобы они составляли приблизительно 50 % от общего объема принимаемой вами пищи.

Конечно, осуществлять такой режим питания бывает очень сложно зимой, когда свежих фруктов и

ягод достать практически невозможно. Конечно, в какой-то мере вас выручат тропические фрукты, но обычно рекомендуется употреблять в пищу те фрукты и ягоды, которые растут в наших садах, то есть в наших климатических условиях.

В этих случаях будет просто незаменимо яблоко. Вы знаете, что яблоки некоторых сортов, например, Кортланд, прекрасно хранятся в свежем виде зимой. Обязательно съедайте каждый день по яблоку. Этот фрукт улучшает пищеварительный процесс и, следовательно, благотворно влияет на состояние вашего организма в целом и кожи в частности.

Также зимой вас спасет то, что фрукты и ягоды можно замораживать в морозильной камере. Конечно, вкусовые качества замороженных плодов будут уже не те, но набором витаминов они вам обеспечат.

Конечно, о том, как использовать в косметических целях фрукты и ягоды, можно сказать еще много, поскольку в них, как вы, несомненно, убедились, содержится много полезных веществ.

Итак, ягоды и фрукты из сада применяются в основном для приготовления косметических масок. В производстве косметических средств они также находят широкое применение, поскольку на их основе изготавливаются различные кремы и мыла. Экстракт ягод (например клубники) добавляется и в зубные пасты, благодаря чему процесс чистки зубов становится таким приятным.

Но мы надеемся, вы поняли: главное, что делает вас красивее и моложе, — правильное, сбалансированное питание.

В заключение хотелось бы сделать еще одно замечание. Включая в состав диеты фрукты и ягоды, а также делая из них косметические маски и другие средства по уходу за кожей, волосами и ногтями, помните о том, что некоторые из этих плодов способны вызывать аллергическую реакцию. Особенно осторожными надо быть с клубникой, которая является весьма распространенным аллергеном.

Конечно, в таких случаях надо немедленно обращаться к врачу — аллергологу или дерматологу. Но до визита к нему примите меры: исключите из рациона плоды, которые, по вашему предположению, могут явиться аллергенами. Не забудьте изменить состав косметических масок (а еще лучше, вообще не применяйте их до тех пор, пока аллергическая реакция не будет устранена).

Соблюдая все эти предосторожности и правильно питаясь, а также приготавливая и применяя маски строго по рецептам, вы очень скоро добьетесь того, что будете выглядеть стройной, подтянутой и очаровательной. Все будут оборачиваться вам вслед и гадать, в чем же секрет вашей красоты. А этот секрет носит название сада-кормильца!

А теперь поговорим о здоровье, ведь если вы больны, то и выглядите неважно. Ваши садовые друзья и здесь придут на помощь.

ГЛАВА X ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА САДОВЫХ ДРУЗЕЙ

ЛЕЧЕНИЕ НЕВРОЗОВ

Состояние раздражительности и нервозности у человека появляется вследствие усталости организма. Различного рода депрессии, возникающие при общении с неприятными личностями, либо по причине погодных условий или полученной информации, отрицательно влияют на состояние здоровья человека.

Практика доказывает, что более раздражительными являются женщины — слишком много проблем сваливается на их хрупкие плечи за время их жизни: безответная любовь, беременность, «критические дни», влияние алкоголя и наркотических средств и многое другое.

Но мужчины не менее, чем представительницы слабого пола, страдают от подобных «подарков» природы и также заболевают «вечными недовольствами».

Неврозы разных видов появляются у человека, как правило, со временем. Постепенно накапливающаяся отрицательная информация выбивает из «колеи» даже самых, казалось бы на первый взгляд, сильных духом людей. Но что же происходит на самом деле?

Ведя активный образ жизни, человек даже не замечает тех мелочей, которые в итоге выливаются в крупные и неразрешимые проблемы. Употребление алкоголя, табака и наркотических препаратов понижают жизненный тонус организма, нарушая, в основном его правильный обмен веществ и работу.

Разрушенная биолого-химическая цепочка восстанавливается очень трудно, но это вполне реально. Многие приучают свой организм к большим физическим нагрузкам, почти полностью истощая количественное содержание в нем необходимых для развития и роста витаминов и полезных веществ. А пробуя восстановить утраченные энергию и силы, начинают прибегать к химическому воздействию специальных препаратов и этим самым добиваются совершенно противоположного эффекта.

В большинстве случаев невроз возникает у человека по причине неправильного питания и употребления ненужных его организму веществ. Но если у больного появилось желание помочь самому себе, то лучше всего ему обратиться непосредственно к самой природе.

С помощью обыкновенных садовых плодов и ягод некоторых определенных культур вполне возможно выйти из депрессивного состояния. Употребляя с небольшим перерывом по специальному режимному графику приготовленные натуральные соки и настои, а также свежие ягоды и плоды, человек восстанавливает природный баланс своего организма и тем самым продлевает себе жизнь.

Самое распространенное растение, которое со временем может помочь человеку обрести нормальное здоровое состояние, — это вишня. Ее плоды содержат в своем составе множество различных органических кислот, включая лимонную, яблочную и фолиевую, а также пектин, дубильные вещества, витамины групп С, В, РР, каротин, сахара и минеральные вещества: магний, железо, калий и огромное количество меди.

Вишню можно употреблять не только при непосредственном нервозном состоянии, но и тогда, когда вам докучают болезни, вызывающие это состояние. Например, если у вас проблемы с мочеиспусканием, что не может не отразиться на вашем душевном равновесии, то достаточно для избавления от этого недуга использовать отвар из вишневых плодоножек.

Для этого собирают плодоножки вишни, сушат, мельчат и заливают кипяченой водой (в отношении). Затем состав кипятят в течение 15–20 минут, настаивают и процеживают. После остывания отвара

употребляют его 3–4 раза в день по 1/4 четверти граненого стакана.

Также из плодов вишни естественным путем можно приготовить сок, употребление которого положительно скажется на появлении аппетита и общего состояния организма.

Кроме вишни, для предупреждения и лечения депрессивного состояния человеческого организма можно использовать широко известную в народе лесную ягоду ежевику.

Листья этого растения широко используются в медицине как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство, что не редко сказывается на состоянии человека во время нервного срыва. Плоды ежевики обладают успокаивающим действием и непосредственное их употребление способствует сглаживанию появляющихся болей при психическом расстройстве.

В общий биолого-химический состав этого уникального растения входят: фруктоза, глюкоза, сахароза, дубильные и пектиновые вещества, яблочная и другие органические кислоты, а также витамины группы С — в большем количестве, каротин, витамины группы В, медь, марганец, соли калия и другие.

На основе ежевичных плодов можно приготовить настой, употребление которого поможет больному почувствовать себя много лучше.

Для его приготовления необходимо собрать ежевики в 1/2 стакана ягод и промыть их. Затем выложить их в более объемную посуду, залить двумя стаканами кипятка и настоять с закрытой крышкой в течение 3–4 часов. После этого настой процеживают через марлю и принимают перед едой 3–4 раза в день по пол-стакана.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Самое неприятное заболевание для человека — это простуда. Такое определение, конечно же, может шокировать любого, кто держит в руках эту книгу и сам себе, усмехаясь, говорит: «А что, рак легких или, например, гипертония, — самые приятные, выходит?!» Но суть дела не в определении.

Нельзя не согласиться, что простуда в большинстве случаев возникает по собственной глупости человека или, вернее, при безответственном его отношении к состоянию своего здоровья.

Прекрасно зная, что температура воздуха на улице значительно ниже благоприятной для организма, многие девушки, стараясь понравиться молодым людям, зимой надевают вместо теплых шерстяных вещей простые капроновые, но модные колготки и легенькие красивые кофточки. А мужчины, которые тоже не прочь «пофорсить» перед дамами своего сердца, ранней весной снимают головные уборы, а после этого долго лечатся от насморка.

Но организм взрослого человека достаточно быстро восстанавливается и быстро справляется с простудой, чего нельзя сказать о детях. Поэтому профилактика простудного заболевания никогда не повредит — особенно зимой — обедненному витаминами детскому организму!

Запасаясь на зиму различными продуктами, взрослым обязательно нужно не полениться наварить как можно больше варенья из земляники и клубники. Это самое надежное средство при лечении простудных заболеваний и к тому же даже самые капризные дети с удовольствием его уплетают и не чувствуют себя после этого больными!

Землянику и клубнику между собой часто путают, да и по своим природным биохимическим компонентам они похожи: большое количество органических кислот и эфирных масел, витаминов группы С, марганца и других.

В народной медицине ягоды этих растений в виде варенья применяют в качестве потогонного средства, — как известно, с выделением пота из человеческого организма выходит большое количество шлаков и вредных веществ. Отварами из листьев полощут горло при заболевании ангиной.

Но чтобы снизить жар и восстановить силы больному организму, необходимо, кроме клубники и земляники, употреблять еще в чистом виде сок малины.

Малина способствует повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям и — в дополнение ко всему — служит как успокаивающее и улучшающее сон средство.

При заболевании гриппом, кроме малинового варенья, используют отвары из цветков и листьев этого растения. Для того чтобы приготовить отвар, необходимо заварить 50–60 г сухих цветков или листьев 1 л. воды. Затем остудить, процедить и принимать регулярно во время болезни.

При простудных заболеваниях очень хорошо помогает смесь свежих ягод малины и молока. Малина обладает к тому же и противовоспалительным действием, а также помогает человеческому организму бороться с болезнями.

Малину можно чередовать и с вишней, но дополнительное употребление еще и черной смородины пойдет только на пользу больному человеку.

В состав плодов черной смородины входят необходимые для развития и роста человеческого организма вещества, как: витамины групп С, Р, провитамин А, а также органические кислоты, дубильные вещества, различные микроэлементы и прочие биологически активные вещества.

Плоды растения черной смородины используют для заварки своеобразного чая при простудах и

ревматизме. Витаминные напитки из смородины могут включать в свой состав и отвар плодов другого не менее полезного растения — шиповника.

Для приготовления такого витаминного чая необходимо взять равное количество плодов черной смородины и шиповника — по стакану, а затем смешать их и раздавить. После этого 1 л. кипятка заливают 2 ст. л. полученной шиповник-смородиновой смеси и кипятят в течение 10–15 минут.

Когда эта процедура подойдет к завершению, необходимо отвар плотно закрыть и настоять в течение 3 часов. Затем напиток процеживают через марлю и употребляют внутрь по пол-стакана 3 раза в день перед едой.

Можно использовать с тем же успехом и листья черной смородины с добавлением к ним листьев малины и брусники, которые берутся в равной пропорции относительно количеству взятых плодов шиповника (то есть в равных частях).

Листья черной смородины, брусники и малины вместе с плодами шиповника перемешивают и заливают кипятком: на 8-10 ст. л. смеси — 1 л. кипятка, после чего кипятят в течение того же времени, указанного в предыдущем рецепте. Затем отвар настаивают около двух часов в закрытой крышкой посуде и, предварительно процедив, пьют по пол-стакана три раза в день перед едой.

Шиповник (или, как его называют по-другому, дикая роза) в отдельности употребляется как противовоспалительное и противоинфекционное средство — содержание в нем витамина С во много раз больше, чем в черной смородине. Необходимый человеческому организму витамин С не имеет свойства накапливаться непосредственно в самом организме, а чтобы поддерживать его определенное количество, нужно постоянно его вводить вместе с едой.

Истощенный недостатком витаминов человеческий организм более предрасположен к простудным заболеваниям, поэтому многие люди правильно делают, что запасаются впрок плодами шиповника.

А это растение, кроме содержащегося в его биолого-химическом составе витамина С, имеет еще группу не менее важных и нужных для здоровья человека компонентов: витамины групп А, В, К, Е, Р, каротин, соли фосфора, калий, марганец, кальций, органические кислоты, железо в большом количестве и многое другое.

Употребление шиповника способствует быстрому выздоровлению человека и восстановлению утраченных за время перенесенной болезни сил и природной энергии.

Из плодов шиповника можно приготовить настой, который поможет больному при простудном заболевании. Лучше всего приготовить его в термосе, рассчитанном на 1,5 л, под вечер, чтобы напиток смог настояться положенное время, а утром за завтраком его принять внутрь.

Засушенные плоды шиповника (примерно 35–45 г) измельчают и заливают непосредственно в термосе 1 л. кипятка. Затем напиток настаивают в течение 8 часов и употребляют по желанию без процеживания. Также шиповник можно настоять на водке.

Но бороться с простудой можно и при помощи употребления в пищу изюма (сушеного винограда). Он очень хорошо помогает от кашля, а рецепт приготовления изюмного отвара очень простой.

Берется примерно 200 г изюма и измельчается. После этого полученная масса заливается 1/2 л кипяченой воды и раствор ставится на огонь. Как только раствор закипел, необходимо убавить огонь и варить изюм в течение 10–15 минут.

Затем отвар снимается для охлаждения и уже после того отжимается и дополняется до изначального объема кипяченой водой. Использованный для этой операции изюм больше не нужен, и его можно употребить в пищу совместно с творогом или медом. А приготовленный отвар пьют по пол-стакана 4 раза в

день перед едой.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

В зависимости от того, какой образ жизни ведет человек, можно вполне реально спрогнозировать его будущие заболевания. Дело в том, что очень многие люди, занимаясь своими любимыми делами, зачастую даже не обращают внимания, как реагирует на это их организм — вроде бы все хорошо и здорово, но проходит какое-то время, и начинаются проблемы со здоровьем.

Закурив впервые в своей жизни сигарету, многие находят в этом своеобразную отдушину и даже шарм, и организм вполне нормально принимает это новшество. Но проходит время, и у человека начинает складываться впечатление, что с организмом что-то не то: то «сердечко пошаливает», то постоянно мучает жажда, то возникает неприятное ощущение сухости кожи и к тому же ни с того, ни с сего пристают самые, казалось бы, «ерундовые» болезни.

Но именно с этих мелочей начинаются настоящие проблемы, связанные с нарушением правильной работы сердца, а отсюда — и одышка, и боли в груди, и значительное отклонение давления крови от нормы, да и многое другое... Однако болезни сердечно-сосудистой системы можно предупредить, постоянно пополняя свой организм необходимыми для его жизнедеятельности витаминами и питательными веществами.

Полезные вещества содержатся во многих растениях, в число которых входит и такое, как инжир. По-другому это дерево семейства тутовых называют фиговым деревом, и известно оно людям достаточно давно.

Из-за содержащихся в плодах этого растения необходимых для здорового образа жизни человеческого организма компонентов, которые включают в себя витамины групп С, В, РР, пантотеновую, фолиевую и другие кислоты, пектиновые вещества, глюкозу, фруктозу, огромное количество калия и других минеральных веществ, инжир считается очень ценным лечебным средством, применяемым при заболевании сердечно-сосудистой системы.

Употребляя плоды инжира в свежем или засушенном виде, можно понизить свертываемость крови при образовании сосудистых тромбов, а также это очень хорошо помогает при лечении малокровия.

Кроме инжира, при сердечно-сосудистых заболеваниях используют в качестве лечебного средства и так называемый плод здоровья, — абрикос.

Наблюдая за дикими племенами людей, ученые пришли к выводу, что употребляя в большом количестве плоды абрикоса, они на много лет смогли продлить свое существование и «обойти» много болезней, проявляющихся естественным путем при подобном образе жизни.

По причине нарушения нервной системы человеческого организма начинают развиваться различных видов сердечно-сосудистые заболевания. Недостаточное содержание в организме витаминов групп А, В и С, а также — в основном — калия и натрия, через нервную систему у человека нарушается сердечный ритм, вызывая тем самым болезнь — аритмию сердца.

По причине табакокурения и совмещенного с этим употребления алкоголя возникают болезни, зачастую приводящие даже к смерти человека. И прежде, чем попробовать провести лечение сердечно-сосудистого заболевания с помощью употребления абрикосов, необходимо — хотя бы на время — прекратить потреблять алкоголь и никотин.

Плоды абрикоса также, как и инжира, можно употреблять как в свежем, так и в сушеном виде. Курага

(сушеные плоды абрикоса) содержит значительно больше сахаров, чем свежие плоды, а также сравнительно большое количество калия.

Кроме того, в плодах абрикоса содержится масса и других полезных для человеческого организма веществ: различные органические кислоты, минеральные соли, пектиновые и дубильные вещества, витамины группы Р и РР, провитамин А, а в семенах этого уникального растения присутствует значительное количество невысыхающего жирного масла и гликозид амигдалина.

Курагу рекомендуют при заболевании гипертонией, инфаркта миокарда и других болезнях сердечно-сосудистой системы. А употреблять ее можно по-всякому: варить фруктовые супы, добавлять в компоты и использовать при выпечке тортов. Кроме того, курага обладает свойством длительного хранения.

При употреблении семян абрикоса внутрь следует помнить, что содержащийся в них глюкозид амигдалина при попадании в организм разлагается в пищеварительном тракте и выделяет большое количество синильной кислоты, которая, являясь в свою очередь сильнейшим ядом, может пагубно повлиять на состояние здоровья человека.

Поэтому употреблять семена плодов абрикоса следует в ограниченном количестве — не более 15 г истолченной семенной эмульсии за один раз приема, а также в сочетании с различными отварами и настоями лекарственных растений.

Для предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы организма неплохо было бы употреблять в пищу плоды известного всем греческого орехового дерева. Грецкий орех (его называют еще и волошским) содержит в себе много полезных биолого-химических веществ, позволяющих по праву называть это растение источником долголетия и молодости. Применяется он и как лекарственное средство.

Совмещая с медом и плодами инжира грецкий орех, в котором содержатся гидроюглон, флавоноиды гиперозид, различные минеральные соли, дубильные вещества, витамин С и многое другое, а также принимая полученную смесь натошак, можно нормализовать кровяное давление.

Многие люди, ведущие активный образ жизни, стараются не обращать внимания на возникающие время от времени болезни «легкой», по их понятиям, формы (простуда, раздражительность, покраснение горла и прочие), и такое отношение к своему организму зачастую приводит к серьезным заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Но болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому лучше всего «подстраховаться» и заранее приготовить для полоскания горла и полости рта ореховый настой из листьев — это приостановит воспалительный процесс.

Для приготовления настоя собирают листья грецкого ореха и высушивают естественным способом. 2 ст. л. сырья заливаю 2 стаканами кипятка, после чего настаивают в закрытой посуде в течение 1,5–2 часов и процеживают.

Если человек постоянно ощущает упадок сил, что серьезно может повлиять на развитие болезни сердечно-сосудистой системы, то ежедневное употребление орехового чая может привести состояние его организма в норму.

Для этого необходимо взять 5–6 ч. л. сухих листьев орехового дерева и залить 1 л. воды. После этого настоять в течение 1,5 в закрытой посуде и принимать в теплом виде вместо обыкновенного чая.

Но если человек относится к курсу лечения далеко не положительно и предпочитает все болезни принимать как должное, лучше всего порекомендовать ему повнимательней относиться к своему организму: не переохлаждать его, меньше обращать внимания на раздражающие его вещи и информацию,

ограждать себя от чрезмерного употребления алкоголя и других вредных веществ, что запросто может привести к развитию болезней сердечно-сосудистой системы.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Все болезни в основном возникают по причине нарушения определенного режима питания организма и употребления внутрь вредных веществ. Но как бы то ни было, чаще всего люди страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Несмотря на поставленные лечащими врачами определенные границы дозволенности в употреблении той или иной пищи, желания многих больных бывают сильнее. И тогда возникают серьезные проблемы, с которыми человек различными способами пытается справиться.

Лучшим помощником в борьбе за здоровье человека может оказаться сама природа. Если не пренебрегать ее дарами и полностью довериться ей, то вполне возможно почувствовать себя здоровым человеком через очень короткое время.

Например, очень многие люди, часто страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта, используют в качестве лекарственного средства плоды обыкновенной сливы, как это делали в древние времена.

Употребляя в свежем виде сливу, можно запросто привести свой желудок и кишечник их в нормальное рабочее состояние.

Дело в том, что содержащиеся в плодах сливы азотные, зольные, пектиновые вещества, сахара, а также необходимые для обеспечения нормальной жизнедеятельности человеческого организма витамины групп А, В, С и органические кислоты усиливают работу кишечника и дезинфицируют его, улучшая тем самым пищеварение и возбуждая аппетит.

При длительных запорах и изжоге принимают внутрь чистый сливовый сок или свежие плоды этого растения. Варенье из плодов сливы хорошо для употребления при желудочно-кишечных болях — действует как успокаивающее средство.

Близкой «родственницей» сливы является алыча, которая, кроме вышеуказанных свойств, обладает способностью прекращать тошноту и рвоту, быстро утолять жажду и голод при незначительном количественном употреблении ее плодов, а также действовать как мягкое слабительное средство.

Существует даже такая история, что обеспокоенный своим здоровьем царь Алексей Михайлович, живший еще в XVII веке, после того, как попробовал удивительные плоды с мягким вкусом и чудесным ароматом, заказал несколько деревьев одному из своих доверенных лиц. Через некоторое время из Западной Европы через Архангельскую губернию в столицу было доставлено несколько саженцев, которые в дальнейшем были посажены на радость батюшки-царя в селе Измайловском, что находится под Москвой.

Однако предупредить или вылечить связанный с работой желудочно-кишечного тракта недуг можно не только употребляя в пищу сливу и алычу. Яблоки, самый популярный продукт домашнего сада и лесных угодий, тоже играют в этом далеко не последнюю роль.

В свежих яблоках содержатся очень ценные и полезные для человеческого организма компоненты: пектиновые и дубильные вещества, лимонная, винная, хлорогеновая и другие органические кислоты, минеральные соли, различные сахара, витамины групп А, В, С и Р, эфирные масла, а также органические соединения фосфора и железа и многое другое.

Эфирные масла отличаются от составляющих биолого-химических композиций других плодовых культур содержанием уксусной, муравьиной и других кислот при наличии амилового спирта.

При заболевании желудочно-кишечного тракта употребление яблок особенно полезно: содержащиеся в них вещества обладают свойствами всасывать в себя вредные для человеческого организма химические соединения и выводить их естественным путем.

Если у человека по причине нарушения обмена щавельной кислоты и кальция произошло образование оксалатных камней в почках, то ему необходимо употреблять яблоки в большом количестве и желательно в тертом виде.

Получаемый организмом яблочный сок в чистом виде оживляет вялое пищеварение, возобновляет правильный обмен веществ и нормализует аппетит. Кроме всего прочего, сок яблок обладает антисептическим и противовоспалительным действиями, а также уничтожает вызывающих дизентерию болезнетворных микробов.

При язвах желудка рекомендуется принимать в яблочное пюре — оно способствует заживлению язв благодаря большому количеству железа в химическом составе плода.

Своеобразным вкусом отличается яблочный чай от остальных напитков, причем способ приготовления его состоит из самых простых операций: нарезается небольшое количество яблок дольками и заливается кипятком, после чего яблоки варятся в течение 10–15 минут и настаиваются около 3 часов. Но более простой способ — нарезать яблоки и добавить их в уже приготовленный обыкновенный чай.

Яблочная кислота совместно с другими составляющими компонентами способствует поддержанию необходимого количества холестерина в организме, который нужен как изначальный производственный компонент стероидальных гормонов и многого другого, а также растворения его лишней массы.

При избыточном количестве холестерина в крови происходит выброс его в желчь, и содержащиеся в ней соли не успевают его растворять. По этой причине остатки холестерина превращаются в желчные камни, что отрицательно влияет на работу печени и всего организма.

К тому же, употребляемые в пищу яблоки имеют свойство ограничивать организм от всасывания в себя жирных кислот, тем самым регулируя относительный пропорциональный баланс их необходимого содержания в крови.

Хорошо сказывается на состоянии здоровья человека употребление смешанного пюре из яблок и инжира. Однако млечный сок последнего растения можно также употреблять при сильных желудочных болях и язвах, а также и малокровии.

Для приготовления инжирного млечного сока необходимо взять 4 ст. л. высушенных плодов этого растения и залить их в небольшой кастрюльке 2 ст. свежего молока. Затем посуду поставить на огонь и полученную смесь варить в течение 20 минут, после чего впитавшие в себя молоко плоды инжира растереть и принимать в теплом виде по пол-стакана три раза в день.

Кстати, различные отвары из сухих, растертых до порошкового состояния, листьев инжира помогают не только при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Их употребление способствует благополучному выводу мочи из организма при болезненном мочеиспускании и нарушении нормальной работы мочеполовой системы, а также почечных болезнях.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Как правило, заболеваниями кожи человек страдает от прямого попадания на его кожный покров болезнетворных бактерий вследствие нарушения общепринятых правил гигиены, непосредственном контакте с носителем микроскопических организмов и различного вида ожогов и обморожений.

Обессиленный употреблением табака, алкоголя и других вредных веществ организм не способен оказывать должного сопротивления быстро развивающимся бактериям и поэтому слишком долгое время борется с ними, зачастую проигрывая.

Используя разные средства для собственного лечения, человек все же вынужден обращаться к природе, которая в итоге «приводит» человеческий организм в нормальное состояние.

Но многие люди почему-то игнорируют подобные способы и пытаются сами изобретать лекарственные препараты, считая, что химическое воздействие активных веществ, как керосин и тому подобные, быстрее и «качественнее» поспособствуют восстановлению кожного покрова. Однако они совершенно не подозревают, что этим наносят себе только вред.

Еще издавна народной медициной было принято применять для лечения кожных заболеваний отвары и настои из листьев черной смородины. Использование таких растворов для принятия ванн и частичного омовения тела не только помогает «прогнать» возникшую «ни с того, ни с сего» болезнь, но и укрепить сопротивляемость организма к очередному появлению бактерий.

Тонизирующие ванны из смородиновых листьев действуют успокаивающе на организм, очищают кожу и помогают ей свободно «дышать», тем самым улучшая обмен веществ и «омолаживая» ее.

Для быстрого созревания нарывов и болезненных чирьев на кожном покрове можно использовать свежую, предварительно измельченную траву горошка мышиного (или, как его называют в народе, горошек синий или воробьиные стручки), а для размягчения доброкачественных опухолей рекомендуется применять травяные припарки из этого растения.

Огромное количество содержащегося в нем белка и других полезных веществ при употреблении внутрь помогают человеческому организму восстановить силы и повысить жизненный тонус.

ПОЛИВИТАМИННЫЕ СРЕДСТВА

Большинство проблем, связанных с заболеваниями, у человека возникает, как правило, от недостатка витаминов — особенно в зимнее время. Поэтому человек занимается в осенний период заготовками продуктов, чтобы пополнить свой рацион питательными и полезными для организма веществами.

Одним из таких продуктов является рябина обыкновенная и черноплодная. В состав плодов этого растения входят различные сахара, органические кислоты, дубильные и горькие вещества, спирт сорбит, витамины С, Р, В, Е и прочее.

Применяется рябина при заболеваниях мочеполовой системы, а также обладает противовоспалительными, кровоостанавливающими и противогрибковыми свойствами. Употребление плодов этого растения помогает укрепить организм и сделать его более стойким к различного рода заболеваниям.

Из рябины обыкновенной можно приготовить поливитаминный чай, оказывающий положительное действие на человеческий организм.

Для этого нужно смешать плоды рябины и шиповника, взятые в одинаковом количестве, — по 1 ст. л. каждого и залить 1/2 л крутого кипятка, после чего в течение 10–15 минут кипятить, неторопливо помешивая. Затем отвару необходимо дать настояться в течение суток, принимать по пол-стакана два раза в день. В полученный напиток можно добавить по вкусу сахар.

Чистый сок черноплодной рябины рекомендуется употреблять по 1 ч.л. перед едой при анацидных гастритах и различных кровотечениях, а смешанное с чистой питьевой водой варенье хорошо используется в качестве тоника.

Плоды рябины часто добавляют в самогон или водку для придания напитку своеобразного вкуса и аромата. Но спиртовая настойка на рябине может служить еще и лекарственным средством при кислородном голодании и заболевании геморроем.

Употребление в чистом виде плодов черноплодной рябины обеспечивает профилактику атеросклероза и действует как предупреждающее многие болезни средство.

Шиповник и смородина тоже являются поливитаминными средствами. Они применяются как общеукрепляющие, профилактические и лечебные средства. Из плодов и листьев этих растений готовят разного вида отвары, настои и заваривают чай.

Корни шиповника используются для приготовления отвара при заболевании малярией и проблемах, связанных с мочеполовой системой, а смородина применяется еще и как мочегонное средство.

А какое варенье получается из смородины! И это не только помогает человеку на покупке сахара, но и приносит определенную пользу — с этим нельзя не согласиться!

Было бы несправедливо не принять во внимание еще одно поливитаминное растение — облепиху. Она используется в медицинской практике как лечебное средство при различных заболеваниях кожи, поражениях слизистых оболочек и в гинекологии.

Если у человека со временем возникли проблемы, связанные с заболеванием пищевода, то употребление облепихового сока ему просто необходимо.

Биолого-химический состав этого растения — каротиноиды, различные органические кислоты, дубильные вещества, жирное масло, в огромном количественном составе витамины и многое другое — положительно влияет на общее состояние здоровья человека.

Облепиху рекомендуется применять при авитаминозах и язвах желудка, а также как средство, способное ускорять грануляцию и эпителизацию тканей.

Итак, надеемся, вы убедились, что фрукты и ягоды, выращенные в вашем саду, помогут вам вернуть здоровье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Излишне напоминать простую истину, что правильно сбалансированное питание лежит в основе здоровья и активной жизнедеятельности человека. Растения сада, насыщенные всеми необходимыми человеку веществами в правильном соотношении, дают нам именно такое питание и являются, следовательно, источником жизненных сил в наш век искусственных пищевых добавок, пестицидов и нитратов. Сад представляет собой неиссякаемый источник натуральных продуктов, предоставляющих человеку не только пищу, но и многое другое.

Когда-то, во времена Пушкина и ранее, сад назывался «огородом». Это неспроста. Огород — это любое место, в котором что-то растет и которое огорожено. Но главная параллель проводится между функциями сада и огорода, довольно однородными. Эти функции чисто утилитарные: вырастить то, что потом можно съесть. Впоследствии, когда сад стал выполнять еще и эстетическую функцию, его окончательно отделили от родственника-огорода. И наша книга доказала, что различие это существует. Эксплуатация сада может быть различной. В саду можно отдохнуть, из собранных в саду ягод и фруктов можно приготовить средства по уходу за кожей или лекарственные препараты и, наконец, даже если вы решили просто съесть дары сада, то это прозаическое действие при наличии фантазии и наших рецептов можно превратить в красиво оформленное застолье.

Сад — огромное поле для деятельности умелого человека. Если в лесу вы получаете у природы готовый продукт, какой он есть, и не можете заказывать то, что вам больше по душе, то в саду вы хозяин и можете выращивать все, что душе угодно. Хорошие садоводы превращают свой сад в волшебную шкатулку, в которой всего полным-полно. Даже при скромном урожае результаты вложенного в дело труда все равно будут хоть немного соответствовать вашим задумкам.

Богат мир культурных растений, из него можно получать многое. Возможно, некоторые ботанические открытия чисто хозяйственного значения ждут вас. Попробуйте выращивать в саду то, чего нет ни у соседей, ни у знакомых. От этого двойная польза: во-первых, у вас в саду будут расти редкие плоды, а во-вторых, вы прославитесь среди друзей и родственников. Существует и третий выгодный исход такого начинания. Дело в том, что обычно малознакомые и не пользующиеся особой любовью растения таят в себе большие, не раскрытые до конца возможности. Что ж, изучайте эти возможности, и ваши старания будут вознаграждены.

К сожалению, в маленькой книжке невозможно поделиться всеми секретами использования садовых растений. Но не стоит огорчаться, так как сведений, которые мы вам предоставили, хватит для того, чтобы вы получили из садовых плодовых культур пользу и познавали дальше удивительный мир растений самостоятельно. Мы искренне желаем вам в этом удачи!