

ДЛЯ ДОМА

ДЛЯ СЕМЬИ



О. Ганичкина
В. Усов
Н. Матвеева

домашнее консервирование



ББК 34.4
Д66

Разработка серии художника А.М.Ясинского
Оформление художника А.В.Белана
Автор-составитель
Н.Н.Матвеева

Домашнее консервирование. – М.: Арнадия, 1997.
256 с. / Кулинария для всех.
Д66 ISBN SX66й 020-8
В книге представлены рецепты по домашнему консервированию, –аготонкам ннрок различных продуктов питания. Д;я широкою круга читателей.

ББК34.4

ISBN 5-88666-020-8

© ООО „Арпадия“, 1997

Введение

Когда за окном лежит снег и начинают одолевать воспоминания о прошедшем лете, появляется потребность вынуть из холодильника заветную баночку маринованных опят, а вечером посидеть с семьей за чайным столом со своим „фирменным“ вареньем.

Хорошо, когда в доме имеются запасы варений, солений, заботливо приготовленных хозяйкой с осени. Стремление жить в тесной близости с природой и пользоваться ее дарами становится для современного человека нормой. Из богатого набора самых обычных, знакомых с детства садовых и огородных растений и овощей, плодов и ягод, при разумном комбинировании и сочетании можно получить хороший запас витаминной продукции на зиму, а главное — дешевый и качественный.

В предлагаемо!! книге представлены все основные способы консервирования, применяемые в домашнем хозяйстве. Читатель, ознакомившись с приемами консервирования, изложенными в первой главе, может использовать их в своей домашней практике.

Бесхитростная наука о консервировании тем и хороша, что доступна каждому. Существующие способы сохранения плодов и овощей на длительный период имеют древние традиции, ими пользовались еще наши далекие предки в те времена, когда не было холодильников, морозильников и другой техники.

Самый популярный способ, применяемый в домашних заготовках, — стерилизация, а попросту „закручивание“ и банки. Несмотря на некоторые отрицательные стороны консервирования этим способом (овощи ;; фрукты меняют свой вкус, цвет, запах, теряя при этом некоторые аминокислоты), он занял прочное место в домашнем консервировании. Этому способу отводится в книге основное место.

ВВЕДЕНИЕ

Другие, не менее распространенные способы сохранения урожая:

- 1) консервирование уксусом (маринование);
- 2) консервирование молочнокислым брожением (соление, киашенпе, мочение);
- 3) увари пай не с сахаром;
- 4) консервирование поваренной солью (засолка).

Консервирование в укупоренной таре — во всевозможных стеклянных банках с жестяными крышками (лакированными) остается основным способом сохранения различных продуктов. При этом способе консервирования необходимо соблюдать следующие правила:

а) для консервов применяется естественная, т.е. содержащаяся в самих продуктах или добавленная пищевая кислота;

б) режим прогревания консервов, т.е. время и температура нагрева должны соответствовать рекомендуемым нормам;

в) в тару для консервов (стеклобанки, бутылки и т.д.) не рекомендуется укладывать слишком много овощей, плодов, ягод и других продуктов, поскольку в этом случае вся их масса плохо прогревается.

Для сохранения выращенного урожая человек придумал множество способов, в том числе: сушку и заморозку ягод, грибов, зелени и т.д.

В книге приводится множество советов по этим вопросам. И наконец, один из разделов книги, посвященный заготовкам впрок мясных и рыбных продуктов, поможет читателю овладеть этими наиболее доступными способами с учетом бытовых возможностей.

Имея под рукой эту книгу, хозяйке не придется старательно переписывать заветный рецепт засолки овощей, маринования грибов и т.д. Все это есть в нашей книге.

Приятного аппетита!

Консервирование

Инвентарь и тара для консервирования

Вкусные консервы из плодов и ягод можно приготовить только при точном соблюдении рекомендуемой рецептуры, а для этого каждая хозяйка должна располагать необходимым инвентарем и тарой.

Весы. Для взвешивания лучше всего применять бытовые площадочные, тарелочные (с гирями-разновесами) или циферблатные весы со шкалой и стрелкой. Можно пользоваться и объемными измерениями.

Цилиндр, пипетки и стаканы мерные. Цилиндры и пипетки применяют для определения более точного объема некоторых жидких продуктов, например, уксусной эссенции и др. Можно пользоваться также пластмассовыми стаканами-дозаторами для жидких и сыпучих продуктов.

Термометр. Применяют для контроля за температурой продукта в процессе приготовления и консервирования. Термометр должен быть с ясно видимой шкалой, погружать в массу нагреваемого продукта его нужно осторожно.

Часы. Можно пользоваться настенными, ручными или песочными часами.

Ножи. Должны быть из нержавеющей стали, так как использование железных приводит к потемнению плодов на местах срезов и потере витамина С. Фрукты приобретают металлический привкус.

Косточковыталкиватель. Применяют для удаления косточек из вишен, черешен и некоторых сортов слив.

Тара. Для домашнего консервирования пригодна различная по форме и объему стеклянная тара (банки, бутылки), которую можно герметически закрыть и которая может выдержать температуру стерилизации.

Стандартную тару, выпускаемую нашей промышленностью, изготавливают из специального, устойчивого к нагреванию стекла.

Крышки. Стандартные стеклянные банки можно закрывать полиэтиленовыми или жестяными крышками с резиновым кольцом. Полиэтиленовые крышки применяют для укупорки варенья, джема, повидла. При стерилизации консервов нужно пользоваться крышками из стекла или металла с уплотнительными кольцами и винтовыми (пружинными) зажимами или же жестяными крышками с резиновыми кольцами-прокладками.

Плоды и ягоды можно консервировать и в бутылках различной формы и размера. Для этого необходимо иметь запас полиэтиленовых, резиновых и корковых пробок. Бутылки закупоривают деревянными пробками, заливая их смолкой, которую готовят из смеси битума, канифоли и парафина в соотношении 20:25:5.

Закаточная машинка. С ее помощью герметически закрывают банки жестяными крышками.

Соковарка. Предназначена для получения сока из плодов и ягод путем обработки их паром.

Прессы и соковыжималки. Бывают разных конструкций, служат для отжатия сока из плодов и ягод в домашних условиях.

Захват. Это очень удобное и необходимое приспособление для перестановки банок с консервируемым продуктом в процессе и после термообработки.

Подставки под банки. Деревянные решетки различной формы и размера, на которые ставят горячие банки или бутылки.

После окончания сезона консервирования плодов, ягод, овощей весь металлический инвентарь нужно тщательно очистить от загрязнения и ржавчины, хорошо промыть, просушить и положить на хранение, смазав слоем технического вазелина.

Подготовка овощей, плодов и ягод к консервированию

Для консервирования можно использовать только здоровые и зрелые овощи, плоды и ягоды, хотя в некоторых случаях, например, при приготовлении желе, изумрудного варенья из крыжовника и варенья из грецких орехов сырье должно быть недозрелым.

Собирать плоды и ягоды надо осторожно, чтобы не повредить кожицу и мякоть. Время хранения их от сбора до переработки нужно максимально сократить: для яблок и груш зимних сортов до 7—8 суток, для летних сортов — до 2 суток, для вишни, черешни, черной и красной смородины и особенно для земляники и малины — не более 12 часов.

Собранное сырье сортируют по качеству, степени зрелости, цвету, форме и размеру, удаляют битые, мятые, загнившие, перезревшие или недозревшие и поврежденные вредителями и болезнями овощи, плоды и ягоды.

Тщательно моют питьевой водой. Плоды, собранные с деревьев, которые опрыскивали ядохимикатами против вредителей и болезней, моют с особой тщательностью, предварительно выдержав в растворе соляной кислоты (на 10 л воды — 2 ст. ложки соляной кислоты). Ягоды лучше промывать под душем, чтобы не повредить нежную мякоть. Хорошо промыть корнеплоды и зелень, на которых всегда имеется много приставшей земли и пыли.

Промытые ягоды перебирают, удалив чашелистики и плодоножки. С плодов айвы, если необходимо, тканью или мягкой щеткой удаляют пушок. Яблоки, груши и айву очищают от кожуры, удаляют сердцевину. При необходимости косточки абрикосов и слив удаляют специальным ножом, а косточки вишен, черешен, мелких слив или алычи — косточковытаскивателем.

В целом виде консервируют только овощи, плоды и ягоды небольших размеров — вишню, смородину, мел-

кие помидоры. Более крупные консервируют измельченными. Яблоки, груши и айву разрезают на половинки, четвертинки, иногда на кружки, кубики, дольки. Чтобы подготовленные плоды не потемнели, опускают их в 1—2-процентный раствор поваренной соли (на 1 л воды — 10—20 г поваренной соли) или в 0,5—1-процентный раствор лимонной кислоты (5-10 г на 1 л воды), но не более чем на 30-40 мин.

При переработке плодов и ягод на пюре их протирают через дуршлаг или сито с металлической сеткой из нержавеющей стали.

Если плоды и овощи консервируют в целом виде, их следует рассортировывать по размеру, тогда они будут равномерно прогреваться при стерилизации.

Очень важен процесс предварительной обработки — бланширование. Это кратковременный прогрев плодов, ягод и овощей в горячей, кипящей воде или же с помощью пара, в результате чего разрушаются ферменты, свертываются белки и частично удаляется воздух, что способствует сохранению естественной окраски, вкуса, аромата и витаминной ценности сырья в консервированных продуктах. Для бланширования целые или нарезанные плоды кладут в дуршлаг или специальную металлическую сетку, накрывают крышкой, чтобы не всплывали, и опускают в воду, заранее подогретую до 85-100°C. Чем выше температура воды, тем меньше должен быть срок бланширования: в кипятке для плодов с низкой кислотностью 6—10 мин., а в воде, подогретой до 85—90°C (для кислых плодов), — 4—6 мин. Иногда в воду для бланширования добавляют лимонную кислоту (на 1 л воды — 1—2 г лимонной кислоты). Например, сливу и другие плоды с плотной кожицей бланшируют в слабом растворе питьевой соды, благодаря чему на ней образуются мельчайшие трещины, через которые внутрь плодов или овощей быстрее проникает заливка или сироп. Такое бланширование предохраняет кожицу плодов от разрыва при консервировании. Чтобы

избежать чрезмерного размягчения плодов, сразу же после бланширования в тех же сетках их опускают на 1—2 мин. в холодную воду. Это также облегчает отделение кожицы от мякоти у абрикосов и слив, если вы хотите приготовить повидло или пюре. Воду, в которой бланшировали плоды, не выливают, а используют для приготовления сиропа.

Посуду для консервирования тщательно промывают горячей водой с питьевой содой, наиболее грязную замачивают в содовом растворе на 1—2 ч., после чего промывают, обдают кипятком и ставят дном вверх. Перед укладкой плодов, овощей и ягод вымытые банки стерилизуют или погружают в воду и кипятят 3—5 мин. Можно установить их горлышком вниз на кипящий чайник на 20—25 мин.

Стерилизованную посуду быстро заполняют плодами^ таким расчетом, чтобы между верхним краем банки и продуктом осталось 1,5—2 см. Плоды и ягоды заливают горячим сиропом, овощи — рассолом или маринадной заливкой и накрывают простерилизованными крышками. Если же консервируют пюре или соки, их просто разливают в банки или бутылки.

Основы консервирования

Почти все пищевые продукты подвержены быстрой порче. Их так и называют — скоропортящиеся. Порчу пищевых продуктов вызывают главным образом микроорганизмы, которые, как известно, встречаются повсюду: и в воздухе, и в воде, поэтому они легко попадают на пищевые продукты. Для нормального существования микробов требуется не только наличие пищи, но и другие условия. Если лишить микробов таких условий, они не смогут развиваться. Это важное обстоятельство и лежит в основе почти всех известных способов сохранения и переработки пищевых продуктов.

Одно из главных условий жизнедеятельности микробов — наличие влаги. При малом содержании вла-

ги в самом продукте микробы не могут всасывать растворенные пищевые вещества и, следовательно, не могут питаться, хотя и не погибают. На этом основана сушка пищевых продуктов. При варке варенья, джема, повидла в плодах и ягодах также мало остается влаги и создается высокая концентрация сахара — это неблагоприятные условия для развития микробов, что и дает хорошую сохранность. Кислая среда также неблагоприятна для существования микробов, на этом основано маринование овощей, плодов и других продуктов, к которым добавляют уксусную кислоту. На том же основаны мочение, квашение и соление плодов и ягод. Только в этих случаях кислоту не добавляют, она сама образуется в заквашиваемых овощах и плодах под воздействием молочнокислых микробов.

Микробы разных видов и групп приспособлены для существования при разных температурах. При температуре до 0°C развитие микробов замедляется. На этом основано хранение продуктов в охлажденном виде. Еще лучше сохраняются замороженные продукты. В отличие от перечисленных способов сохранения продуктов при нагревании до высоких температур (100°C) большинство микробов погибает. На этом и основано консервирование пищевых продуктов способом тепловой стерилизации. Но сама стерилизация не является достаточным условием хранения консервов. Ведь как только прогретый продукт остынет, появятся новые микробы и это вызовет порчу продукта. Чтобы этого не случилось, при консервировании все продукты сразу же помещают в консервные банки, которые можно укупоривать герметически. Следовательно, способ консервирования стерилизацией основан на сочетании двух главных условий — герметизации, т. е. плотной укупорки банок, исключающей проникновения воздуха внутрь, и стерилизации — нагревании продукта вместе с банкой, для того чтобы внутри банки уничтожить микроорганизмы.

Обычно температуру нагрева при стерилизации доводят до 100°C и выше. Для некоторых продуктов, например ягод, кислых маринадов (с уксусом), можно применять и более низкие температуры стерилизации. Такое нагревание (т. е. ниже 100°C) условно принято называть пастеризацией.

Пастеризация. Это тепловая обработка пищевых продуктов при температуре 70–90°C. Применяют ее для консервирования плодов и овощей со сравнительно нежной мякотью и соков из плодов и ягод, не предназначенных для длительного хранения. Пастеризуют обычно плоды, ягоды и овощи с высокой естественной кислотностью.

Для пастеризации заполненные банки или бутылки, накрытые крышками, помещают в кастрюлю или бачок с водой, нагретой до температуры 50–55°C. На дно кладут деревянную решетку или кусок полотна, сложенного в 3–4 слоя. Уровень воды должен достигать почти до горловины банки.

Кастрюлю накрывают крышкой, подогревают воду еще на 1–2°C, выдерживают установленное время и, если надо, подогревают снова. Температуру воды контролируют термометром.

После пастеризации банку следует вынуть из воды, укупорить закаточной машинкой, поставить вверх дном или же положить набок и прокатать по столу для лучшего прогревания содержимого. Если из-под крышки вытекает сироп, закатку надо повторить.

Охлажденные при комнатной температуре банки помещают на хранение в темное холодное место с температурой от 0 до 12°C.

Если для консервирования использованы банки со стеклянными крышками, резиновыми прокладками и металлическими зажимами, их нужно укупорить до пастеризации и погрузить в воду так, чтобы она покрывала банки выше на 3–4 см.

Для каждого вида консервов в разных емкостях установлена необходимая длительность стерилизации.

Чаще всего домашние консервы стерилизуют при 100°С, т.е. в кипящей воде.

Стерилизация. Это термическая обработка продукта в кипящей воде, в результате которой микроорганизмы погибают полностью. Ее применяют для приготовления консервов длительного хранения. Время стерилизации консервируемого продукта исчисляется с момента закипания воды в кастрюле, кипение не должно быть бурным.

При использовании для укупорки полиэтиленовых крышек продукт стерилизуют (пастеризуют) под металлической крышкой. По окончании процесса банку вынимают из кастрюли и ставят на стол. Тщательно промытую полиэтиленовую крышку в течение 1 мин. с помощью щипцов держат в воде, нагретой до 90°С, а затем быстро, вместо металлической крышки, надевают полиэтиленовую. Банки, укупоренные такими крышками, нельзя прокатывать или ставить вверх дном для охлаждения.

Горячий разлив. Этим простым и быстрым способом заготавливают впрок плоды, из которых зимой можно приготовить варенье, джем, повидло, желе, пастилу, сок, мусс, кисель, начинки для пирогов, вареников и т.д. Горячий разлив хорош и для консервирования плодово-ягодных соков.

Технология его такова. Подготовленные плоды кладут в кастрюлю или таз, добавляют воду и доводят до слабого кипения. Осторожно помешивая, варят 5—15 мин.

В простерилизованные банки наливают немного кипятка, чтобы они не остыли до начала разлива. Затем воду выливают, быстро заполняют емкости горячим продуктом, сразу же укупоривают и ставят вверх дном для охлаждения.

При горячем разливе обычно пользуются 2 и 3-литровыми банками, так как больший объем лучше обеспечивает необходимый режим прогревания. Если же используются меньшие емкости, то после заполне-

ния продуктом их нужно подвергнуть пастеризации (0,5 л — 6-7 мин., 1,0 л — 12-15 мин.).

Горячая заливка. Способ пригоден для консервирования целых кислых плодов и ягод (слива, алыча, вишня, крыжовник и др.).

В горячие подготовленные банки емкостью 2—3 л быстро укладывают плоды или ягоды, заливают их кипятком и выдерживают 2-3 мин.

При этом температура содержимого банок повышается до 50°С. Затем воду осторожно сливают и заливают горячим сахарным сиропом. Через 2—3 мин. сироп сливают, доводят его до кипения и заливают плоды, банки герметично укупоривают (каждую несколько раз переворачивают для выравнивания температуры), после чего ставят вверх дном для охлаждения.

Вишню, черешню, алычу и другие ягоды, а также нарезанные кусочками яблоки, груши, овощи и грибы можно консервировать в молочных бутылках емкостью 0,5 и 1,0 л. Из белой жести вырезают кружочки диаметром 32—33 мм, соответствующим внутреннему диаметру горла бутылки. Подготовленные бутылки заполняют продуктом до узкой части горла, наливают сироп или рассол, бутылки стерилизуют неукупоренными, затем покрывают кружком из жести, горлышко заливают смолкой, парафином или сургучом. Под жестяной кружок рекомендуется подложить такого же диаметра кружок из ватмана или плотной чертежной бумаги, выдержав его предварительно 3—5 мин. в кипящей воде. После укупорки бутылки в отличие от банок вверх дном не переворачивают.

При заготовке различных фруктово-ягодных соков, томатного пюре, соусов и других жидких продуктов можно применять обычные винные или пивные бутылки, укупориваемые корковыми пробками так, чтобы верхний край пробки не был выше уровня горла. Под пробку желательно подложить кружок пергамен-

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

та, предварительно прокипяченный в воде. Для герметичности горлышко бутылки с пробкой заливают парафином, сургучом или смолкой. Стерилизуют бутылки в высоких кастрюлях (или ведрах) погруженными в воду почти полностью. На дно кастрюли кладут полотенце.