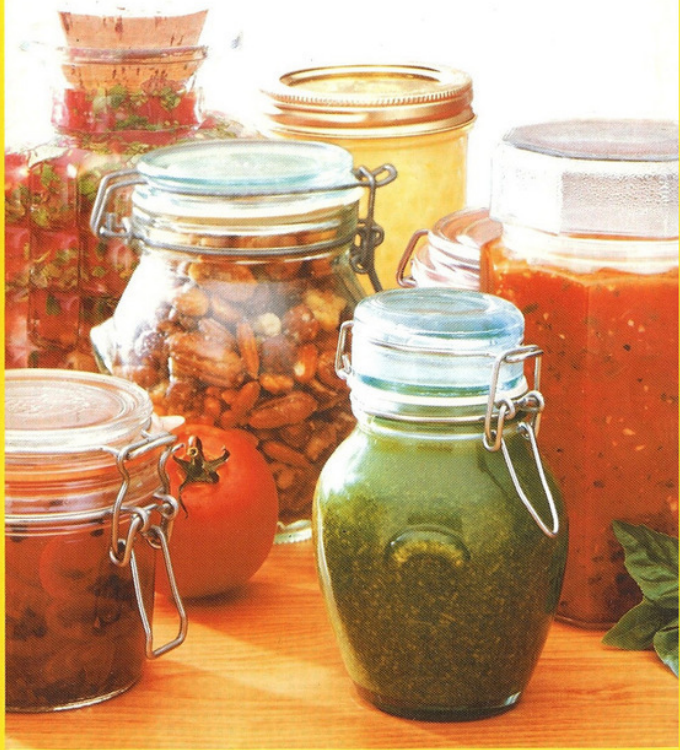


ас+
ИЗДАТЕЛЬСТВО

быстро, вкусно, просто



домашние заготовки



Любовь Н. Смирнова
Домашние заготовки
Серия «Быстро, вкусно, просто»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6183696

Домашние заготовки / Авт.-сост. Л. Смирнова.: Харвест; Минск; 2011

ISBN 978-985-16-0187-1

Аннотация

В этой книге вы найдете множество советов по поводу того, как правильно заготовить на зиму дары садов, огородов и леса. Даются рецепты различных домашних заготовок, позволяющие сохранить максимальное количество полезных веществ в перерабатываемых продуктах.

Содержание

Введение	4
Глава 1	7
Глава 2	11
Глава 3	13
Глава 4	15
Ботулизм: опасность мнимая или реальная?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Автор-составитель Любовь Смирнова Домашние заготовки

Введение

К сожалению, лето, источник витаминов и солнца, быстро заканчивается. А вместе с ним и изобилие свежих овощей, фруктов и ягод. Чтобы разнообразить свой рацион в зимний период, имеет смысл делать домашние заготовки. Способов длительного хранения овощей, фруктов и ягод не так уж много: сушка, консервирование и заморозка.

Эта книга расскажет вам о том, какой же из них позволяет максимально сохранить полезные вещества, как обогатить зимний рацион витаминами, чего следует остерегаться при консервировании продуктов, какие заготовки нельзя делать в домашних условиях, какие из них полезны, а какие могут нанести вред здоровью.

Консервированные овощные закуски, ягодные морсы, компоты, варенья и джемы богаты минеральными солями и растительными волокнами. Но что касается витаминов, то они в процессе консервирования в значительной степени разрушаются. Рассматривая овощи и фрукты с точки зрения

содержащихся в них витаминов, мы должны на первое место поставить витамин С. В наших географических широтах не всегда этот витамин имеется в достатке, особенно в конце зимы и весной, когда очень ценен каждый его миллиграмм. В консервах, конечно, первоначальное содержание этого витамина снижено, однако когда свежих сортов мало, консервированные фрукты и овощи дают значительную добавку к рекомендуемому рациону.

Существует ряд ограничений по потреблению домашних заготовок. Детям до года, к примеру, консервированные заготовки не рекомендуются, так как содержат много различных специй, консервантов и сахара.

Зато сушеные овощи и фрукты могут использоваться в питании без возрастных ограничений. В основном из сушеных овощей готовят супы, а из сушеных фруктов – компоты и добавки в каши, запеканки. Некоторые сухофрукты (яблоки, изюм, финики, чернослив, курага, инжир и др.) отличаются высоким содержанием минеральных веществ (калия, железа и др.) и значительно увеличивают пищевую ценность блюд. Замороженные овощи, фрукты и ягоды отличаются более высокой пищевой ценностью, нежели консервированные и сушеные. Быстрое замораживание при низких температурах позволяет сохранить в продуктах не только основные питательные вещества, но и витамины.

Дальнейшие главы более подробно опишут особенности и правила, которые следует учитывать хозяйке, чтобы сделать

домашние заготовки наиболее полезными и вкусными.

Глава 1

Может ли консервирование сохранить в продуктах жизнь?

Как известно, всякое растение созревает и приносит плоды в свой срок – не раньше и не позже. Поэтому, чтобы пережить зимнюю пору, люди издавна старались запасать и сохранять продукты. Полностью жизнь сохранить невозможно; процесс старения неизбежен. Однако его можно замедлить и приостановить. Самый древний способ достичь этого – охлаждение. Чем ниже температура, тем интенсивнее ее воздействие; жизнь цепенеет, замирает. Сегодня любая домашняя хозяйка знает, что при глубоком охлаждении продукт промерзает насквозь и лед разрывает его клетки. Поэтому сочные, богатые влагой ягоды и фрукты, например малина, яблоки и т. п., продающиеся в свежемороженом виде, после оттаивания совершенно меняют вкус. Второй не менее древний способ консервации – сушка. В результате сушки трава превращается в сено, которое зимой служит кормом для скота. Естественное высушивание происходит и при созревании хлебных злаков, поэтому зерно хранится годами и жизнь в нем как бы дремлет, пробуждаясь в тепле и влаге, – доказательство тому всхожесть, которая может служить пробой на жизнеспособность. Однако очень сомнительно, что могли

сохранить всхожесть зерна из египетских пирамид, хранившиеся там 5000 лет. Впрочем, сведения об этом весьма противоречивы.

Средством сохранения может служить не только холод, но и жар. После сбора урожая при известных условиях происходит «дозревание». Но по достижении определенного пика зрелости неизбежно начинается старение, которое у всех плодов протекает с разной скоростью. Если защитная оболочка (скорлупа, кожура, кожица) повреждена или плод помят, если фрукты измельчаются и выжимается сок (например, яблочный), то быстро начинается брожение. Со времен исследований Пастера известно, что брожение вызывается микроорганизмами, дрожжами. Если эти микроорганизмы убить высоким нагревом и сок плотно закупорить, он может храниться длительное время. На этом основано тепловое консервирование фруктов и овощей в стеклянной посуде или в металлических банках. Только если такие консервы откупориваются и туда попадает воздух с вездесущими бактериями и дрожжевыми грибами, начинается гниение или брожение, т. е. дальнейшее разложение и порча. Таким образом, жизнь в консервах, без сомнения, еще сохраняется, но отнюдь не в такой мере, как в свежих продуктах. Сколько жизни присутствует в консервах, зависит от способа консервирования.

Старинным способом консервирования является также копчение, основанное на том, что дым содержит вещества,

убивающие гнилостные бактерии. Однако дым содержит и канцерогены, т. е. вещества, вызывающие рак. (Если бы копчение не было известно с давних пор, а вводилось в обиход сейчас, его бы наверняка категорически запретили ввиду угрозы раковых заболеваний.)

Убивает микроорганизмы также алкоголь (спирт), тогда как молочная кислота сдерживает развитие микроорганизмов.

Наконец, возможно консервирование с помощью химии, т. е. посредством некоторых веществ с более или менее дезинфицирующим действием, способных некоторое время подавлять размножение бактерий или плесневых грибов; например, бензойная кислота, которая от природы содержится в древесной смоле или коре, применяется в настоящее время для изготовления так называемых пресервов (консервов с ограниченным сроком хранения).

В значительной степени вкусовые достоинства и витаминная ценность продукта зависят от специй. Это они в основном богаты витаминами, в частности, витамином С. Укроп, чеснок, хрен и петрушка содержат витамина С во много раз больше, чем те овощи, к которым они прибавляются при засолке. Таким образом, применяя специи, тем самым вы повышаете витаминную ценность готового продукта.

Специи способствуют лучшему течению процесса консервирования. Содержащиеся в специях эфирные масла обладают свойством убивать вредные бактерии, а потому тормо-

зят развитие гнилостных процессов, а следовательно, удлиняют срок хранения солений, мочений, квашений и маринадов. Так, например, кора и листья вишни имеют в своем составе лимонную кислоту, красящие и дубильные вещества, поэтому веточки и листья вишни не помешает положить в соленье.

Глава 2

Какие консервы можно делать в домашних условиях?

Хотя в любом продукте могут оказаться и фактически оказываются самые разнообразные микробы, далеко не все они способны развиваться в нем, даже если температура будет для них благоприятной. Так, в мясе или рыбе почти не содержатся кислоты. В такой нейтральной среде легко развиваются различные бактерии. Еще более благоприятные условия для бактерий создают белковые вещества, которыми богаты и мясо, и рыба. Именно бактерии и вызывают порчу мясных и рыбных продуктов с образованием гнилостного запаха вследствие выделения ими различных продуктов разложения.

Но эти же бактерии не действуют, например, на плоды и ягоды, отличающиеся заметной кислотностью. Порчу фруктовых и овощных продуктов вызывают главным образом плесени и дрожжи, которые могут легко развиваться в кислой среде и для питания которых наиболее важны сахара.

Плесени и дрожжи погибают уже при обычном сравнительно недолгом кипячении. Бактерии же способны образовывать устойчивые к нагреванию споры, поэтому мясные и рыбные консервы приходится стерилизовать, нагревать при

температурах значительно выше точки кипения воды. Это же относится и к большинству овощей с низкой естественной кислотностью.

В домашних условиях невозможно поднять температуру выше 100 °С.

Хозяйки стерилизуют банки в обычных кастрюлях или в другой подобной посуде, лишь прикрытой сверху крышками, т. е. при нормальном атмосферном давлении. В этих условиях, сколько бы ни нагревали воду, она не достигнет температуры выше 100 °С, а внутри банок с консервами температура будет даже на несколько градусов ниже.

При таком нагреве можно легко уничтожить плесени и дрожжи, но для бактерий и их спор потребовалось бы многочасовое кипячение, после которого сами продукты потеряли бы свои пищевые качества.

Принимая это во внимание, можно рекомендовать изготавливать в домашних условиях консервы из кислых фруктов и ягод всех видов, а также из томатов, шавеля, ревеня. Можно консервировать и другие овощи и фрукты, но с обязательным добавлением к ним необходимого количества уксусной, лимонной, молочной или другой пищевой кислоты. При этом получаются консервы с небольшой кислотностью, но зато их можно стерилизовать в кипящей воде.

Глава 3

Какие консервы нельзя делать в домашних условиях?

Из сказанного выше ясно, что мясо и рыбу нельзя консервировать в домашних условиях, пользуясь тем инвентарем, которым мы располагаем, т. е. обычными стеклянными банками с жестяными крышками, закаточными машинками и кастрюлями для стерилизации консервов в кипящей воде. Нельзя, к сожалению, использовать для стерилизации и кастрюли-скороварки, т. е. кастрюли с герметически закрываемыми крышками, в которых можно создать давление выше атмосферного и, следовательно, поднять температуру выше 100 °С. Такие кастрюли очень удобны для ускоренного разваривания продуктов, в том числе и мяса, при повышенных температурах. Но при изготовлении консервов дело обстоит сложнее. Ведь главное при стерилизации – уничтожение стойких и опасных бактерий. Стерилизовать такие консервы нельзя с незакатанной крышкой, как мы это делаем при изготовлении всех фруктовых и овощных консервов. Крышку надо обязательно плотно прикатать к банке до стерилизации. Если закатанную банку поместить в скороварку и, закрыв ее крышкой, начать нагревание, давление действительно поднимется внутри и кастрюли, и самой банки. Обычно в банке

создается такое же давление, как и в кастрюле. Но как только мы закончим стерилизацию, т. е. прогреем банку с консервами до уничтожения бактерий, нам надо будет открыть крышку и вынуть банку для ее охлаждения и хранения. Однако стоит нам только приоткрыть кастрюлю, как давление в ней мгновенно снизится и станет равным атмосферному. В банке же давление останется повышенным. При такой разнице давлений крышка сама сорвется с банки, а значит, вся наша трудоемкая работа по приготовлению мясных консервов пропадет.

Глава 4

Предупрежден – значит вооружен

Ботулизм: опасность мнимая или реальная?

Закончился период активных летних заготовок на долгую зиму. У кого нет дома хотя бы нескольких баночек чего-нибудь вкусенького собственного приготовления? Но при несоблюдении правил приготовления консервированных продуктов в банке консервов может таиться смертельная опасность. И это – ботулизм.

Ботулизм (*Botulismus*) – острая инфекционная болезнь, связанная с нарушением сокращения поперечно-полосатых и гладких мышц под воздействием токсинов клостридий ботулиnum. Проявляется заболеванием периферическими парезами и параличами, иногда нарушением работы желудочно-кишечного тракта в начальном периоде.

В неблагоприятных условиях вегетативные формы возбудителей ботулизма образуют споры, которые чрезвычайно устойчивы к различным физическим и химическим факторам. Они выдерживают кипячение в течение 4–5 ч, воздействие различных дезинфицирующих средств в высоких кон-

центрациях, устойчивы к замораживанию и высушиванию, к прямому ультрафиолетовому облучению. Споры способны сохраняться в продуктах, содержащих до 18 % поваренной соли, т. е. при домашнем консервировании продуктов споры не уничтожаются.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.