

• Раиса Савкова •

Консервирование

60 рецептов

которые вы
еще не знаете



Раиса Савкова

**Консервирование. 60 рецептов,
которые вы еще не знаете**

«Питер»

2011

Савкова Р. В.

Консервирование. 60 рецептов, которые вы еще не знаете /
Р. В. Савкова — «Питер», 2011

Домашние заготовки – это отличный способ удивлять гостей и баловать родных круглый год. Раиса Савкова с любовью отобрала для вас только лучшие и проверенные рецепты: классические способы консервирования, соления, мочения и маринования; богатые витаминами и пахнущие летом соки и компоты; сладкие джемы и варенья; острые и пикантные салаты, лечо, рагу, аджики; квашеная капуста и хрустящие соленые огурчики; эксклюзивные и экзотические заготовки. Создавайте свою коллекцию рецептов с помощью этой книги! Готовьте с удовольствием!

© Савкова Р. В., 2011

© Питер, 2011

Содержание

От автора	5
Глава 1 Про маринады, соленья, варенья: обобщающее и познавательное	6
Кто придумал консервирование	7
Виды консервирования	9
Пастеризация	9
Квашение	9
Маринование	10
Стерилизация	11
Замораживание	12
Сушка	13
Чем нужно запастись перед началом заготовительного сезона	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Раиса Савкова

Консервирование. 60 рецептов, которые вы еще не знаете

Появлению этой книги я больше всего обязана моей любимой свекрови, Марине Ивановне Савковой. Она вернула мне любовь к кулинарии и стала для меня практически мамой.

От автора



У каждого из нас есть свои кулинарные пристрастия, свои привычки, своя любовь. У меня, к примеру, нет большой кладовки, где я могла бы прятать огромное количество запасов на зиму. Поэтому я не делаю варенья-соленья на годы, литрами и тоннами. Я их делаю в небольших количествах. Так, чтобы захотел – открыл и съел. Варенье у меня не стоит годами. Я варю его понемногу: иногда это одна баночка. Пришла идея – сделала. Ввиду совсем малых сроков хранения количество кислоты и уксуса в моих консервах сведено к минимуму (это касается маринадов), а также уменьшено количество сахара (в вареньях). Поэтому обращаю ваше внимание, дорогие читатели, на то, что все, что вы решите приготовить, пользуясь рецептами из этой книги, следует хранить недолго и в прохладном месте, дабы избежать всяких неожиданностей.

Не берусь утверждать, что я являюсь стопроцентным автором рецептов, – что-то могла услышать, что-то увидеть в книгах или Интернете. Если я полностью воспользовалась чьим-то рецептом, я обязательно это укажу.

Приятного вам прочтения, и дай Бог, чтобы книга вам пригодилась!

Глава 1 Про маринады, соленья, варенья: обобщающее и познавательное



Несмотря на все успехи и достижения цивилизации по части сохранения овощей, фруктов и ягод на зимний период, наши мамы, бабушки, да и мы, «подрастающее поколение», летом начинаем усиленно собирать банки с крышками, запасаться сахаром, лимонной кислотой, вяжем веники из листьев растущих вокруг дачного домика фруктовых деревьев и кустарников... «Почему? Для чего?» – спрашиваю вас я. Когда круглый год у нас имеются свежие ягоды, фрукты и овощи, а также свежемороженые (что гораздо полезней тех свежих, обработанных невесть чем) – почему мы парим, варим, закатываем? При этом мы постоянно рискуем, что что-нибудь «взорвется», варенье– засахарится, компот– закиснет. Я отвечаю: потому что никакое поедание условно свежего фрукта зимой не сравнится с удовольствием, получаемым от открывания баночки ароматного домашнего компота или поглощения с булкой и молоком вкуснейшего бабушкиного варенья! А борьба с простудными заболеваниями при помощи малинки, заботливо заготовленной с лета мамой? Так-то, милые мои! Поэтому, чтобы нам было чем наслаждаться долгими холодными зимними вечерами, ознакомимся с принципами домашних заготовок.

Кто придумал консервирование



Процесс консервирования известен еще с 1795 года. Именно тогда находчивый повар из Франции Николя Франсуа Аппер увековечил свое имя в истории кулинарии, одержав победу в конкурсе на лучший способ длительного хранения продуктов. За свое изобретение он был удостоен почетного звания «Благодетель человечества» и даже награжден золотой медалью. Технология консервирования была более чем проста: он наполнил банки мясом, бульоном и вареньем, запаял их и затем долго кипятил. Через восемь месяцев содержимое банок оказалось превосходного качества. С тех пор консервирование из разряда чудес перешло в обычную практику.



Сохранить овощи и фрукты можно различными способами.

Виды консервирования

Пастеризация

Один из самых совершенных способов консервирования – пастеризация. Дело в том, что в процессе нагревания температура жидкости не достигает 100°С и благодаря этому основная часть витаминов и микроэлементов в продуктах сохраняется. Однако не надейтесь, что даже при таком бережном способе консервирования продукты сохранят все свои полезные свойства: после пастеризации можно рассчитывать максимум на 60 % витаминов, а то и меньше. Поэтому если вы хотите сохранить витамины, постарайтесь свести тепловую обработку к минимуму. Но не забывайте о микробах: если температура не поднимется до губительного для них уровня, то они останутся и закатки быстро испортятся. Хранить такие консервы нужно в прохладном месте и недлительный срок.



Квашение

Ах, как я обожаю квашеную капусту, приготовленную моей любимой свекровью! Честное слово – капуста у нее просто божественна. Хрустящая, в меру кислая, скорее кисло-сладкая. К тому же она и полезна: наукой признан тот факт, что в квашеной капусте гораздо больше витамина С, чем в свежей.



Квашение позволяет сохранить большое количество витаминов и микроэлементов, ценных для нашего здоровья. К примеру, в квашеных продуктах сохраняется более 70 % витамина С, а все потому, что при таком способе консервирования продукты не подвергаются тепловой обработке. В качестве натуральных консервантов выступают пряности, чеснок, хрен и поваренная соль, которые содержат много фитонцидов, убивающих гнилостные бактерии. Главную роль при таком способе заготовки играет содержащийся в продуктах сахар – он блокирует появление гнилостных бактерий. Именно благодаря сахару квашеная капуста не плесневеет и не гниет. Кстати, квашеные огурцы и капусту не советуют промывать, так как в результате этого процесса в таких продуктах снижается содержание аскорбиновой кислоты в 6-8 раз. Однако у квашеных продуктов есть один недостаток – они задерживают жидкость в организме, поэтому употребление их в большом количестве неминуемо приводит к отекам.

Маринование

Для меня в этом способе есть один большой минус – количество уксуса, которое приходится добавлять в заливку-маринад. В своих рецептах я стараюсь свести его количество к минимуму за счет того, что увеличиваю длительность термической обработки продуктов. Конечно, в результате полезных веществ теряется больше, но раздражающих слизистую желудка веществ становится меньше.



Стерилизация

Все свои заготовки я стерилизую. Для надежности.

При таком способе термической обработки продуктов шанс выжить у бактерий небольшой, правда, только в том случае, если она проведена по всем правилам. Дело в том, что в домашних условиях нагреть продукты можно максимум до 100° С, а еще из школьных уроков биологии известно, что при такой температуре умирают далеко не все микробы. Для неумелой хозяйки стерилизация запросто может стать опасным процессом. К примеру, если хозяйка вместо 10 минут стерилизует 8 минут, то закатки, скажем, из грибов могут стать причиной тяжелого отравления или в самом плохом случае – даже смерти. Однако варенья, джемы и повидло после стерилизации вполне безопасны, хотя говорить о каких-либо витаминах в них не приходится.



Замораживание

Обожаю этот способ заготовки больше всех остальных! Жаль, места в морозильной камере холодильника мало, а поставить отдельно морозильник – место не позволяет.

Замороженные фрукты и овощи сохраняют все витамины и микроэлементы, даже эфирные масла и ферменты, но, правда, опять же при строгом соблюдении технологии. Замораживание должно происходить быстро, при температуре -20°C , а хранить такие фрукты нужно при -18°C . Если не соблюдать эти условия, то в продуктах образуются кристаллы льда, разрушающие клетки. Тогда фрукты, овощи, а уж тем более ягоды после оттаивания превратятся в неаппетитную кашу и станут пригодными разве что для компотов.



Это последний способ заготовки, о котором я вкратце расскажу. Сушат фрукты, ягоды, грибы. Существует сушка естественная (на солнце) и искусственная (в духовке или печи). Из фруктов получаются великолепные чипсы, которые можно есть во время перекусов. Правда, к сушке яблок мы прибегаем в сезон гиперурожая, когда употреблять в свежем виде их уже сил нет. Ягоды подходят для выпечки. А грибы... Грибы – это отдельная история, которую я тоже расскажу, но позже.

Сушка

В первую очередь вам понадобятся банки. Долгое время банки были для меня настоящей бедой, и все потому, что приходилось пользоваться закаточной машинкой. Я не могла найти подходящую машинку – одна слабо закатывала, другая – сильно. Кроме того, у нас со свекровью была одна машинка на двоих, а жили мы в разных концах города. Проблема, правда? Потом появились консервированные овощи в банках с закручивающимися крышками. Возникла другая проблема – подобрать крышки к этим банкам и обеспечить сохранность таких заготовок.



Чем нужно запастись перед началом заготовительного сезона

И вот оно, счастье. Наша промышленность начала выпускать банки именно под закручивающиеся крышки, разного объема, а к ним разные красивые крышки. В результате многие трудности, с которыми был связан процесс «закатывания», исчезли сами собой.



Банки нужно правильно обработать. Итак, стеклянную тару следует тщательно осмотреть, чтобы в ней не было щербин, трещин и других дефектов. Перед наполнением продуктами тару на 30 минут замачивают в теплой воде, моют щеткой с мылом или содой и 2-3 раза ополаскивают чистой водой. Последнее ополаскивание желательно сделать кипяченой водой или слабым светло-розовым раствором марганцовки. Вымытые банки ставят вниз горлышком на чистое полотенце и в таком положении хранят до укладки в них продуктов (но не более получаса).

Но есть еще один вид тары – бочки. Они используются для квашений, солений и мочений. А делают их из дуба, бука, липы и осины.

Новые бочки замачивают и выдерживают с водой до тех пор, пока вода не перестанет просачиваться между клепками.

Перед загрузкой бочки 2-3 раза ошпаривают кипятком. Бочки, доставшиеся в наследство от бабушки (ну и повезло же вам!), тщательно моют, дезинфицируют хлорной водой (50 г хлорной извести на ведро воды), а после ополаскивания ошпаривают кипятком.

Отдельно нужно сказать о бочках из дуба. Их используют для маринадов. Так вот, сначала их замачивают, сменяя воду 3-4 раза. Затем бочки на 10-12 часов заливают горячим раствором каустической соды (1 г каустической соды или 2,5 г кальцинированной соды на 1 л воды). Вылив раствор, бочки промывают кипятком до тех пор, пока вода не станет бесцветной. Делают это для того, чтобы клетки освободить от танина, который придает продукту темную окраску.



И напоследок перечислю остальной инвентарь, без которого мы не сможем обойтись:

- ножи;
- ложки столовые из нержавеющей стали;
- ложки чайные из нержавеющей стали;
- кастрюля с решеткой для стерилизации банок (кстати, для этого вполне подойдет пароварка);
- кастрюли из нержавеющей стали с толстым дном;
- чайник;
- дуршлаг;
- таз для хранения очищенных овощей и фруктов;
- мясорубка или блендер;
- противень (для духовки);
- весы (настольные, желательно электронные);
- доски для разделки овощей и фруктов;
- соковыжималка;
- терка для нарезки овощей.

И, разумеется, уксус, сахар-песок, желирующий сахар, или желфикс, соль, травы, специи. Соль я использую только крупную йодированную. Если в рецептах я указываю яблочный уксус, то подразумеваю только натуральный (часто в магазине нам предлагают спиртовой с ароматизаторами, так что внимательно читайте этикетки).

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.