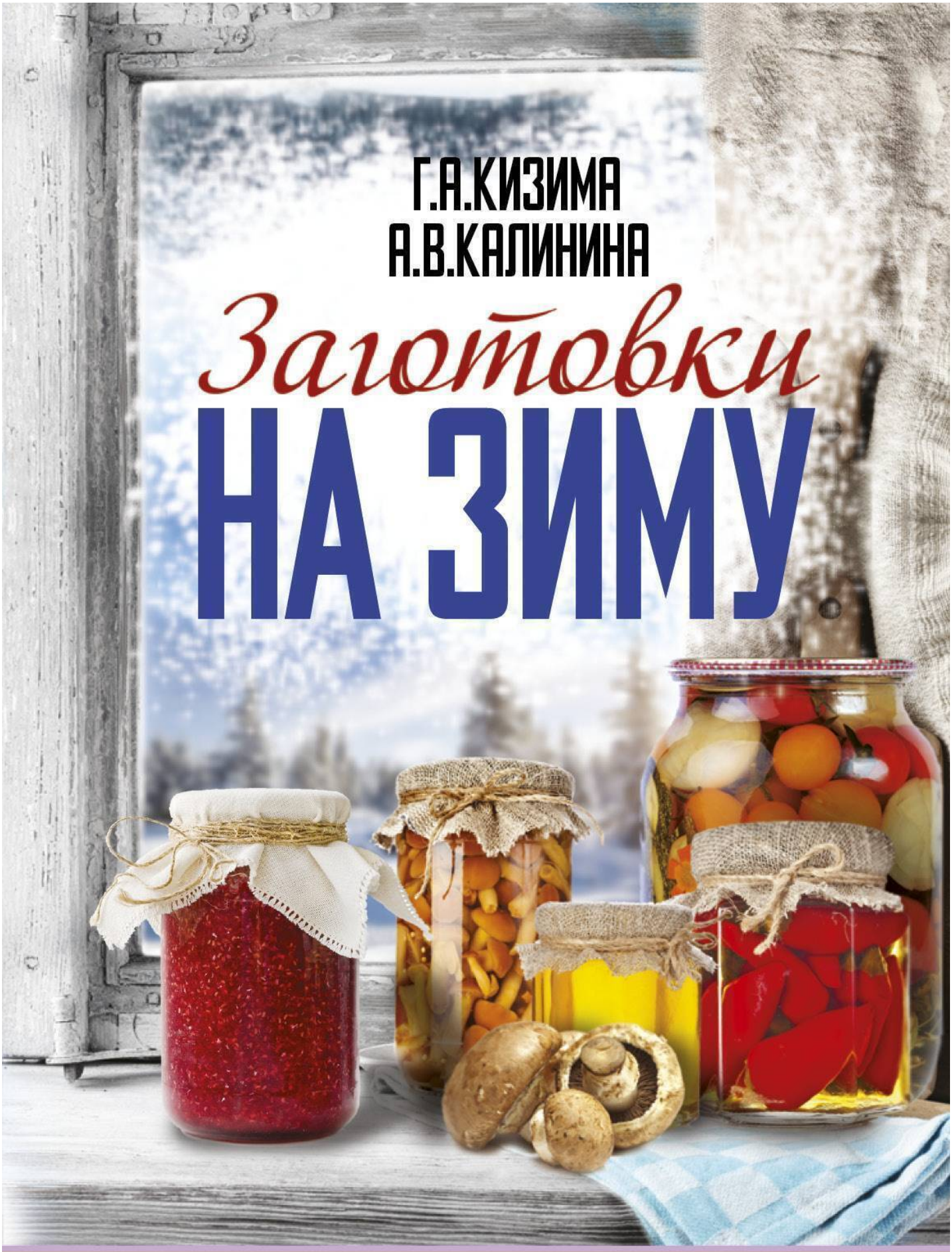
Г.А.КИЗИМА
А.В.КАЛИНИНА

Заготовки НА ЗИМУ



Лучшие рецепты для тех, кто ценит свое время

Школа разумно ленивого садовода и огородника

Галина Кизима

Заготовки на зиму. Лучшие рецепты для тех, кто ценит свое время

«Издательство АСТ»
2016

УДК 641.4
ББК 36.91

Кизима Г. А.

Заготовки на зиму. Лучшие рецепты для тех, кто ценит свое время / Г. А. Кизима — «Издательство АСТ», 2016 — (Школа разумно ленивого садовода и огородника)

ISBN 978-5-17-097868-7

Вы собрали хороший урожай? Ура! Но расслабляться рано. Нужно все это богатство еще умудриться сохранить. Из всего многообразия рецептов заготовок на зиму выбирайте те, которые будут не только вкусные, но и не займут много времени. Ведь лето скоротечно – нужно успеть еще и отдохнуть. Галина Александровна Кизима – популярный автор и известный садовод с 55-летним стажем – собрала целую коллекцию таких рецептов и опробовала их сама. Кому, как не ей, призывающей всех дачников стать разумно ленивыми садоводами и огородниками, научить хозяев экономии сил и времени в период «горячей поры» консервирования.

УДК 641.4
ББК 36.91

ISBN 978-5-17-097868-7

© Кизима Г. А., 2016
© Издательство АСТ, 2016

Содержание

Их нужно законсервировать! 5
Основные способы консервирования продуктов 7
Предотвращение порчи консервов 7
Маринование продуктов 8
Инструменты и приспособления для консервирования 8
Тара для консервирования 9
Перевод объема продуктов в массу 9
Перевод объема продуктов в массу, г* 10
Мойка и фасовка проектов 10
Бланширование 11
Обжаривание, пассерование и тушение проектов 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Галина Кизима
Заготовки на зиму. Лучшие рецепты для тех, кто ценит свое время

Их нужно законсервировать!



Как известно, свежими фруктами и овощами со своего огорода или с рынка нам доводится лакомиться всего несколько месяцев в году. Поэтому так важно сохранить это фруктово-ягодно-овощное изобилие на более долгий период. Как это сделать? Ответ простой: их нужно ЗАКОНСЕРВИРОВАТЬ!

Консервировать, т. е. подвергать продукты специальной обработке и создавать условия для предохранения их от порчи, можно по-разному.

✓ Маринование
✓ Соление
✓ Квашение
✓ Сушка
✓ Заморозка

– все это способы консервирования.

Пользуясь рецептами из нашей книги, вы сможете обеспечить всю семью овощами и фруктами, заготовленными собственными руками. Теперь урожай не только убран, но и надежно сохранен!

Использование консервированных продуктов в зимнее время и весной позволяет разнообразить питание в этот период года, когда ассортимент свежих овощей и фруктов ограничен, что дает возможность обеспечить рациональное питание круглый год.

Если вы ищете новые рецепты приготовления консервов, то для вас огромный выбор способов приготовления самых разных заготовок из самых разных продуктов. Здесь есть рецепты для суперлентяек, когда время приготовления блюда составляет около получаса, лентяек (вы затратите один час) и для тех, кому не лень приготовить вкуснятину на зиму. Добавьте свой рецепт в коллекцию!

Основные способы консервирования продуктов



Существует несколько способов консервирования пищевых продуктов: сушка, соление, квашение, маринование, варка с сахаром, охлаждение, замораживание, стерилизация и др.

Сушка является одним из давно известных способов сохранения пищевых продуктов. Она заключается в почти полном удалении влаги из продукта.

Консервирование овощей методами соления и квашения основано на консервирующем действии молочной кислоты в присутствии поваренной соли. Последняя значительно снижает развитие и активность нежелательных бактерий и способствует жизнедеятельности молочнокислых бактерий, которые образуют молочную кислоту.

Консервирование свежих плодов и овощей с применением уксусной кислоты называют маринованием.

Охлаждение пищевых продуктов до температуры, близкой к О °С, обеспечивает их сохранность в течение длительного срока. Однако многие микроорганизмы стойки к действию даже более низких температур. Чтобы создать неблагоприятные для развития и жизнедеятельности микроорганизмов условия, приостановить активность ферментов, а следовательно, и физико-химические изменения в тканях пищевых продуктов, достаточно довести температуру консервируемого продукта до -18 °С. При такой температуре качество продуктов длительное время не изменяется.

Пищевая ценность замороженных плодов и овощей, т. е. содержание в них углеводов, белков и минеральных веществ, остается без изменений. Почти полностью сохраняются витамины. Даже наименее стойкий витамин С в быстроразмороженных плодах и овощах достаточно устойчив.

Предотвращение порчи консервов

Основной причиной порчи продуктов является развитие в них и действие различных нежелательных микроорганизмов, поэтому одно из условий обеспечения высокого качества консервов, изготовляемых в домашних условиях, – соблюдение чистоты.

Помещение, в котором перерабатываются продукты, посуда, тара, инструменты и приспособления, используемые при этом, должны быть чистыми.

Одним из основных требований, которые необходимо выполнять при консервировании продуктов, является точная дозировка составляющих рецептуры. Для удобства дозирования жидких и сыпучих компонентов можно воспользоваться данными таблицы. С помощью этой таблицы можно легко отмерить нужное количество по массе, используя стакан или столовую ложку, которые всегда есть под рукой.

Время, указанное в рецептах при проваривании, доваривании, стерилизации и пастеризации, отсчитывается с момента закипания воды.

Перед консервированием сырье нужно тщательно перебрать, отобрать по размерам, зрелости и цвету.

Для предотвращения порчи консервов необходимо:

✓ тщательно мыть продукты перед консервированием;

✓ строго соблюдать технологию консервирования, особенно время стерилизации или пастеризации;

✓ обеспечивать герметичность укупорки;

✓ соблюдать температурный режим при хранении.

В процессе приготовления многих консервов применяется прокаленное подсолнечное или хлопковое масло. Его получают в результате нагрева до появления белого дыма (температура около 160 °С).

Маринование продуктов

Консервирование свежих плодов и овощей с применением уксусной кислоты называют **маринованием.** Маринование является одним из основных способов консервирования.

Пищевая промышленность готовит уксусную кислоту 5-, 6- и 9 %-ной концентрации, а также уксусную эссенцию 70–80 %-ной концентрации.

Если имеется 5 %-ный раствор уксусной кислоты, а в рецепте указана эссенция 80 %-ной концентрации, то можно произвести перерасчет.

Пусть в рецепте потребность уксусной кислоты 80 %-ной концентрации составляет 30 г, тогда количество 5 %-ного раствора уксусной кислоты для замены указанного количества эссенции составит 30х80/5=480 г.

Инструменты и приспособления для консервирования

В процессе консервирования обычно используются следующие посуда, инструменты и приспособления:

✓ нож из нержавеющей стали;

✓ нож для очистки плодов от кожицы;

✓ устройство для удаления косточек из вишен и черешен;

✓ кастрюля с сеткой для бланширования (можно использовать решетку соковарки);

✓ щипцы для извлечения банок и3 стерилизатора;

✓ щипцы из нержавеющей стали или никелированные для извлечения стерилизованных крышек;

✓ кухонные весы;

✓ эмалированные кастрюли и тазы;

✓ дуршлаг;

✓ сито (волосяное или из нержавеющей стали);

✓ марля;
✓ чайник;
✓ закаточная машинка (закаточный ключ);
✓ кухонные доски;
✓ деревянная или металлическая решетка, укладываемая на дно стерилизатора;
✓ термометр со шкалой до 150 °С;
✓ шумовка;
✓ соковыжималка или пресс;
✓ соковарка.

Необходимость того или иного инструмента определяется спецификой рецепта и особенностями продукта, который подлежит консервированию.

Тара для консервирования

Для консервирования плодов и овощей в домашних условиях обычно применяют стеклянную тару (банки). Отдельные продукты можно консервировать в бочках и бутылях, но в этом случае трудно обеспечить герметичность при укупорке.

Банки для консервирования бывают емкостью 0,5, 1, 1,5, 2 и 3 л. Наружный диаметр горлышка банки стандартный и равен 83 мм.

Стеклянная тара для консервирования должна быть целой, без трещин. **Целость тары определяется** легким постукиванием по ней палочкой или карандашом. При наличии даже незаметной трещины звук будет глухим и дребезжащим. Необходимо также следить, чтобы на горлышке стеклянной тары не было скола венчика или выступа.

Перед консервированием **банки тщательно моют.** Для этого их замачивают в растворе кальцинированной соды (на 1 л воды 1 чайная ложка соды) на 30 минут и более

в зависимости от загрязнения. После этого банки ополаскивают холодной водой и моют мочалкой или волосяным ершом с мылом или с пищевой содой.

Вторично банки ополаскивают чистой (желательно горячей) водой и ставят горлышком вниз для стекания воды.

Перед наполнением подготовленными продуктами банки **стерилизуют паром.** Банки вместимостью 0,5–1 л удобно стерилизовать на чайнике с горлышком, диаметром чуть больше диаметра горлышка банки. Банки вместимостью 2–3 л удобнее стерилизовать на кофейнике. Также для стерилизации банок используется кастрюля со специальной крышкой для стерилизации, которая представляет собой круг с отверстием посредине.

Перевод объема продуктов в массу

В рецептах часто приводится масса продуктов, а кухонных весов нет. С помощью этой таблицы можно легко отмерить нужное количество по массе, используя стакан или столовую ложку, которые всегда есть под рукой.

Перевод объема продуктов в массу, г*

Продукт	Банка 1 л	Банка 0,5 л	Стакан граненый	Столовая ложка	Чайная ложка
Вода	**1000**	**500**	**200**	**20**	**5**
Продукт	**Банка 1 л**	**Банка 0,5 л**	**Стакан граненый**	**Столовая ложка**	**Чайная ложка**
Растительное масло	960	480	190	20	5
Сахар	800	400	180	25	10
Соль	1200	650	250	30	12
Рис	975	460	200	30	10
Мука	–	–	130	25	–
Молоко	–	–	200	18	–
Уксус	–	–	–	15	–

Вода	**1000**	**500**	**200**	**20**	**5**
Продукт	**Банка 1 л**	**Банка 0,5 л**	**Стакан граненый**	**Столовая ложка**	**Чайная ложка**
Соки	–	–	200	18	–
Сода	–	–	–	25	–
Лимонная кислота	–	–	–	–	3
Гвоздика молотая	–	–	–	–	3
Перец черный молотый	–	–	–	–	5

Примерное содержание пряностей в 1 г: черного горького перца – 30 горошин, душистого перца – 15 горошин, гвоздики – 12 шт., лаврового листа – 7 шт. Масса одного зубчика чеснока средней величины составляет примерно 2 г.

Мойка и фасовка проектов

Перед консервированием продукты тщательно моют проточной холодной водой. В некоторых случаях загрязненные продукты (например, корнеплоды) предварительно замачивают, а затем моют.

После мойки обязательно дают воде стечь, а в случае приготовления некоторых видов консервов вымытые продукты просушивают.

Перед фасовкой консервируемых продуктов банки необходимо хорошо вымыть горячей водой и обработать паром или кипятком.

Уложенные в банки овощи в случае приготовления компотов или маринадов рекомендуется заливать горячими сахарным сиропом, маринадными и томатными заливками (температура 85–95 °С).

Тару при фасовке рекомендуется наполнять доверху (за исключением специально оговоренных в рецептуре случаев). Если не весь объем тары заполнен, то в ее

верхней части остается слой воздуха, содержащий до 21 % кислорода, который пагубно действует на многие вещества, входящие в состав консервированного продукта (быстро окисляются и теряют ценные свойства). Поэтому укладка плодов должна быть плотной, но не чересчур, так как это может вызвать помятость плодов.

Бланширование

Бланширование (бланшировка) заключается в предварительной обработке плодов в горячей или кипящей воде с последующим охлаждением в холодной воде. Большинство плодов и овощей перед консервированием бланшируют.

✓ Патиссоны, белокочанную капусту бланшируют для придания им упругости и сохранения естественного цвета, баклажаны и перец – для удаления излишней горечи.

✓ Подготовленные продукты рекомендуется бланшировать в эмалированной или алюминиевой кастрюле, снабженной сеткой. При отсутствии сетки их помещают в дуршлаг и опускают в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды.

✓ Бланширование плодов в зависимости от их вида, степени зрелости и величины плодов длится от нескольких секунд до 1 часа с момента закипания воды.

✓ После бланширования продукты извлекают из кипящей воды и сразу охлаждают проточной водой. Такая обработка способствует укреплению ткани, вытеснению воздуха из продукта, в результате чего при дальнейшей термической обработке он не разваривается.

✓ Для бланширования на 500 г продуктов берется не менее 1 л воды. В рецептах обычно приводятся подробные рекомендации по бланшированию конкретных продуктов.

Обжаривание, пассерование и тушение проектов

Обжаривание, пассерование и тушение применяются в процессе приготовления различных закусочных консервов, заготовок из овощей и других продуктов.

Подготовленные овощи (кабачки, баклажаны, лук, морковь, белые коренья пастернака, сельдерея, петрушки) обжаривают на прокаленном до появления белого дыма подсолнечном или хлопковом рафинированном масле.

Целью обжаривания является удаление влаги, придание продуктам специфического вкуса и аромата, а также повышение калорийности за счет удаления влаги и поглощения овощами масла, на котором они обжаривались.

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.