

ВАРЕНЬЯ КОМПОТЫ ДЖЕМЫ



рипол классик

Варенья, компоты, джемы

«РИПОЛ Классик»

2007

Варенья, компоты, джемы / «РИПОЛ Классик», 2007

Эта книга станет хорошим подспорьем как для начинающих, так и для опытных кулинаров во время заготовки овощей, фруктов и ягод впрок. В ней описаны основы технологии консервирования и оригинальные рецепты приготовления варенья, компотов и джемов, что позволит любителям домашнего консервирования порадовать и удивить всех близких разнообразием вкусных и полезных сладких блюд.

, 2007

© РИПОЛ Классик, 2007

Содержание

Введение	5
Особенности приготовления варенья, джемов и компотов	6
Емкости, инвентарь и оборудование для консервирования	6
Химический состав овощей, фруктов и ягод	8
Технология консервирования	9
Сортировка	9
Мойка	9
Обсушивание	9
Взвешивание	9
Очистка и измельчение	9
Бланширование	9
Подготовка емкостей	10
Приготовление сахарного сиропа	10
Пастеризация, стерилизация и укупорка	10
Охлаждение	12
Хранение консервов	12
Приготовление компота	13
Ошибки в приготовлении и их устранение	14
Хранение компота	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Е. А. Бойко

Варенья, компоты, джемы

Введение

О важнейшем значении овощей, фруктов и ягод в питании человека указывалось еще в «Изборнике Святослава», написанном в 1073 году в Киеве. В то время считалось, что «сила в овощах – великая».

Недостаточное содержание растительной пищи в рационе приводит к ухудшению самочувствия, снижению работоспособности, появлению различных заболеваний. Овощи, фрукты и ягоды относятся к диетическим продуктам. Они являются основными источниками витаминов, минералов, углеводов, клетчатки и многих других ценных веществ.

Фрукты, ягоды и овощи должны составлять 15–20 % общей суточной энергетической ценности рациона человека, их необходимо употреблять круглый год. Необходимо заметить, что растительные продукты при переработке не теряют своей пищевой ценности, особенно если они правильно законсервированы. Приготовленные в домашних условиях варенья, компоты и джемы – это источник здоровья в период с зимы до весны.

Подробное описание технологии консервирования, представленное в этой книге, позволит любителям домашнего консервирования освоить секреты приготовления варенья, джемов и компотов из ягод, овощей и фруктов, а опытным кулинарам – найти новые оригинальные рецепты.

Особенности приготовления варенья, джемов и компотов

Емкости, инвентарь и оборудование для консервирования

Для консервирования можно использовать разнообразные емкости. Однако вкусное варенье, джем или компот высокого качества можно получить лишь при условии выполнения всех правил приготовления. Для этого необходимо обзавестись соответствующим оборудованием, инвентарем, емкостями и измерительными приборами.

Прежде всего необходимо позаботиться о таре. Для домашнего консервирования наиболее пригодными являются стеклянные емкости. Они могут использоваться для любых продуктов, обладают достаточной прочностью, обеспечивают герметичность и подходят для многократного использования.

Диаметр горлышка у банок может быть разным, но лучше всего использовать банки с диаметром горловины 82 мм. Их вместимость может составлять 350, 500, 650, 800 мл, 1, 2, 3, 4, 5, 10 л.

Емкости обкатного типа следует укупоривать жестяными крышками с резиновыми кольцами, используя для этого ручные закаточные машинки различных модификаций.

Для приготовления варенья, компотов и джемов можно с успехом использовать банки с резьбовым типом укупорки «твист-офф». Такими банками удобно пользоваться для приготовления консервов, получаемых способом стерилизации, то есть нагреванием до температуры не выше 100 °С.

Винтовые крышки можно использовать только в тех случаях, когда не требуется герметичность. Они годятся для варенья и джемов с содержанием сахара более 50 %.

Для пастеризации лучше всего использовать крышки с зажимом, предназначенные для многократного использования.

Варенья и джемы, не требующие герметизации, стойкие при хранении, можно укупоривать различными полиэтиленовыми крышками.

Стеклянные бутылки следует укупоривать корковыми или полиэтиленовыми пробками, которые сверху заливаются сургучом или смолой.

Для откупоривания бутылей и банок следует иметь набор консервооткрывателей, штопоров и других приспособлений.

Для хранения фруктов, овощей и ягод перед их консервированием можно использовать деревянные ящики вместимостью 15–25 кг. Ягоды и фрукты долго сохраняют свою свежесть в ящиках-лотках.

Для мытья инвентаря и продуктов можно использовать обычные кухонные приспособления – душевые насадки, овощемойки, ерши, ведра, эмалированные тазы и кастрюли.

Для очистки и измельчения сырья необходимо применять ножи, секачи, терки, дробилки, измельчители и овощерезки разных видов. Сухие фрукты и ягоды, а также специи можно размалывать в ручных и электрических мельницах, кофемолках или ступках. В качестве приспособления для накалывания плодов можно использовать деревянные шпажки или зубочистки.

При взвешивании продуктов обязательным является использование весов, измерительных стаканов и кружек с нанесенными на них делениями. В случае крайней необходимости можно пользоваться обычными банками, стаканами или ложками с определенной вместимостью.

Для точного определения объема нужно пользоваться специальными мерными цилиндрами вместимостью 100–250 см³ или стеклянными пипетками.

Для измельчения фруктов, овощей и ягод или получения сока из них удобно использовать электровыжималку, более трудоемкими являются механические и ручные соковыжималки, а также сокоотделители – насадки к мясорубкам.

Для бланширования сырья хорошо подходят различного рода дуршлаг и различные металлические сетчатые корзины.

Пастеризовать сладкие консервы лучше всего в бачках или кастрюлях с широким дном. Чтобы стеклянные банки не трескались во время пастеризации, на дно кастрюли следует класть деревянную решетку. Горячие банки нужно вынимать с помощью специальных зажимов.

Для измерения температуры при пастеризации вместе с банками в бачок нужно помещать специально изготовленную пробную бутылку с термометром.

В домашнем хозяйстве желательно иметь набор песочных часов, с помощью которых можно легко проконтролировать продолжительность бланширования, пастеризации и других процессов консервирования.

Химический состав овощей, фруктов и ягод

Овощи, фрукты и ягоды являются важнейшими составляющими нашей пищи, так как содержат все вещества, необходимые для питания. При правильном приготовлении варенья, компота или джема ценность плодов снижается очень незначительно.

Основной состав растительной пищи – это сахар, кислоты, минеральные соли и витамины. Содержание сахара повышается по мере созревания плодов, поэтому продукты из менее спелых фруктов, овощей и ягод следует готовить с большим количеством сахара. В спелых плодах сахар заменяется крахмалом, и они приобретают более плотную консистенцию.

Кислоты содержатся во всех фруктах и ягодах, а в овощах – только в помидорах. В ягодах и косточковых фруктах преобладает лимонная кислота, а в винограде – винная и лимонная кислоты. Некоторые виды овощей, фруктов и ягод содержат в незначительном количестве щавелевую, уксусную, муравьиную и другие кислоты. Для придания кисловатого вкуса вареньям, компотам и джемам в консервировании используются концентрированные лимонная и уксусная кислоты.

Витамины в растительных продуктах содержатся в изобилии, самым важнейшим из которых является витамин С (аскорбиновая кислота). Высоким содержанием витамина С отличаются томаты, крыжовник, черная смородина, шиповник. Больше всего витамина С в спелых плодах, в перезрелых его количество уменьшается.

Витамин С очень чувствителен к теплу и свету, особенно с доступом воздуха, и разрушается при соприкосновении с железными, оцинкованными и медными предметами. Поэтому при приготовлении варенья, компотов и джемов следует использовать стеклянную, эмалированную, деревянную, керамическую и пластмассовую посуду.

Содержание витамина С уменьшается при длительном хранении растительных продуктов, особенно в теплом помещении. Этот витамин растворяется в воде, поэтому ягоды, овощи и фрукты следует варить целиком и недолго. В компотах сохраняется от 50 до 80 % природного витамина С.

Витамины А содержится в большом количестве во фруктах, овощах и ягодах желтого и красного цвета: моркови, помидорах, абрикосах, персиках, шиповнике и пр. Витамин А достаточно устойчив, при консервировании его сохраняется около 90 %.

Фрукты, овощи и ягоды по мере созревания меняют свои свойства и состав, что следует учитывать при их переработке.

Технология консервирования

Сортировка

Предназначенные для приготовления компотов, джемов и варенья овощи, фрукты и ягоды следует сортировать по качеству, степени зрелости и величине.

При сортировке необходимо удалить посторонние предметы (листья, веточки и пр.), а также непригодные для консервирования гнилые, увядшие, недозрелые, перезревшие или раздолбленные экземпляры. Затем продукты, предназначенные для переработки, следует разделить на партии по степени зрелости и величине. Для качества компотов и варенья большое значение имеют величина, окраска, величина, форма и привлекательность внешнего вида фруктов, овощей и ягод, а также их консистенция. Для приготовления джемов эти показатели не являются столь значимыми.

Мойка

Отсортированное сырье следует тщательно вымыть, очищая от почвы, пыли, остатков ядохимикатов, а также от большого количества болезнетворных микроорганизмов. Сильно-загрязненные фрукты и овощи, особенно с неровной поверхностью, следует замочить на несколько часов в теплой воде, а затем вымыть мягкой щеткой под краном с душевой насадкой. Для очищения ягод их следует ополоснуть водой под душем или несколько раз погрузить в теплую воду в сите или дуршлаге.

Обсушивание

Перед любым видом переработки вымытое сырье следует обсушить, для чего можно использовать сита, дуршлаги или выстланные бумагой противни.

Взвешивание

Процесс взвешивания необходим для установления правильного соотношения сырья и положенных по рецепту соли, сахара, приправ, добавок и т. д.

Очистка и измельчение

При очистке сырья необходимо удалить несъедобные или поврежденные его части: кожицу, кожуру, чашелистики, кроющие листья, плодоножки, косточки, семена и пр. Для этого можно использовать различные ножи и приспособления. Однако надо помнить, что под кожей находятся наиболее ценные вещества и микроэлементы, поэтому снятие толстого верхнего слоя кожицы в значительной степени снижает пищевую ценность растительных продуктов. При измельчении сырье следует нарезать кусочками определенной формы или размера.

Бланширование

Бланширование – это кратковременная обработка сырья кипящей водой или паром. При бланшировании происходит разрушение ферментов, благодаря чему овощи и фрукты предохраняются от потемнения и при дальнейшей обработке менее подвержены растрескиванию.

При правильно проведенном бланшировании плоды становятся эластичными, но кожица при этом не отделяется. Если на поперечном срезе плода видна разница между обработанной и необработанной частями, значит, бланширование было слишком кратковременным. После бланширования сырье следует немедленно охладить в холодной воде, чтобы не допустить его переваривания.

Подготовка емкостей

Стеклянные емкости, предназначенные для консервирования, должны быть бесцветными или со слабым зеленовато-голубоватым оттенком, без дефектов.

Стеклянные банки сначала следует залить теплой водой на 20–30 минут, затем помыть содой, горчицей или мылом. После чего их нужно тщательно ополоснуть в горячей воде. Непосредственно перед заполнением емкости необходимо простерилизовать.

Способы стерилизации:

- вымытую банку установить на кипящий чайник горловиной вниз и выдержать 20–25 минут;

- вымытые и сухие емкости установить на подносе горлом вниз и поместить в духовой шкаф. Духовой шкаф постепенно нагреть в течение 30 минут, а затем отключить;

- банки целиком залить водой и нагреть на водяной бане.

Выбранные крышки тоже следует обрабатывать, прежде чем использовать для закатывания. Их нужно вымыть в теплом содовом растворе, затем ополоснуть и кипятить в течение 3–5 минут. Капроновые крышки следует вымачивать 5–6 часов, меняя воду, после этого кипятить 20 минут и надеть на горлышки банок.

Эмалированную и керамическую посуду, используемую при консервировании, перед употреблением следует тщательно вымыть раствором кальцинированной или каустической соды.

Приготовление сахарного сиропа

При приготовлении варенья, джемов и компотов используются сахарные сиропы различной концентрации.

Для того чтобы сделать сахарный сироп, следует растворить необходимое количество сахара в отмеренном количестве горячей воды, подогреть при постоянном помешивании до кипения сиропа и кипятить 2–3 минуты. Затем сироп отстоять в течение 1 часа и профильтровать через фланель или сложенную в 3–4 слоя марлю.

Если сироп получился мутным, его можно осветлить яичным белком. Для этого необходимо белок (0,25 белка на 1 л сиропа) размешать в холодном сиропе, после чего довести сироп до кипения.

При нагревании белок свертывается и, всплывая в виде пены, «захватывает» все примеси. Образующуюся пену следует снять, а сироп профильтровать через чистую ткань.

Пастеризация, стерилизация и укупорка

Пастеризация является одним из лучших методов консервирования, который дает возможность свести к минимуму потери полезных веществ и нежелательные изменения вкуса и внешнего вида продукции.

В домашних условиях пастеризация проводится на водяной бане, для чего следует использовать бак или кастрюлю с широким дном, в которую нужно поместить несколько буты-

лок или банок одного размера. На дно необходимо положить деревянную или металлическую решетку высотой 2–2,5 см с отверстиями, а сверху накрыть ее полотном.

Затем в кастрюлю наливается вода. Ее уровень зависит от способа укупорки. Если банки необходимо укупорить металлическими крышками, воду надо наливать с таким расчетом, чтобы ее уровень соответствовал уровню продукта в банках.

В одной емкости следует пастеризовать консервы в банках только одного размера. Необходимо следить за тем, чтобы банки или бутылки не соприкасались между собой и с боками кастрюли.

Чтобы стеклянная посуда не лопнула, температура воды не должна превышать температуры содержимого банок. Для сохранения времени нагревания воды до температуры пастеризации и быстрого уничтожения ферментов плоды следует заливать горячим сиропом на 1–2 см ниже краев горловины.

После проделанных операций банки нужно сразу же накрыть простерилизованными крышками и поставить в кастрюлю. Если используются пробки, их следует вложить в горлышки бутылок и слегка укрепить проволокой или тонким прочным шпагатом.

Прогрев воды в кастрюле должен быть по возможности быстрым, чтобы не допускать перегревания консервов. Продолжительность прогрева воды не должна превышать 15 минут для полулитровых банок или бутылок, 20 минут – для одно-двухлитровых, 25 минут – для трехлитровых.

После окончания пастеризации банки следует вынуть из воды специальным зажимом. Далее нужно укупорить банки обжимными металлическими крышками с помощью ручной закаточной машинки. Укупоренные банки нужно несколько раз прокатать по столу и установить вверх дном для охлаждения.

Стерилизация – это наиболее простой и надежный способ консервирования. Для ее осуществления необходимо иметь несколько кастрюль, шумовку, дуршлаг, ножи, ложки, вилки (все – из нержавеющей стали). В качестве емкости рекомендуется использовать стеклянные банки. Перед началом консервирования их следует вымыть и прокипятить, погрузив на несколько минут в большую кастрюлю, или подержать над паром.

После подготовки все ингредиенты надо разложить по банкам, при этом стараясь не повредить их, и залить консервирующим раствором в горячем виде. Температура раствора – 70–80 °С. Банки следует наполнять так, чтобы до верхнего края оставалось 1,5–2 см, после чего банки с содержащимися в них продуктами готовы к стерилизации.

Время и температура стерилизации устанавливаются в зависимости от вида и объема заготовок. Чаще всего консервирование проводится при температуре 100 °С. Но следует помнить, что чрезмерная стерилизация может привести к потере как эстетических, так и вкусовых качеств продуктов. Кроме того, стеклянные емкости требуют осторожного обращения. Для них сохранности следует класть тканевое покрытие или деревянную решетку на дно кастрюли-стерилизатора. Воду в кастрюлю нужно наливать, предварительно нагрев ее до температуры 50–60 °С, после чего туда можно ставить приготовленные банки.

Далее нагревание продолжается до закипания воды в кастрюле. Этот момент считается началом стерилизации. Дальнейший процесс нагревания на небольшом огне длится столько минут, сколько необходимо для данного вида консервов.

Следующим этапом процесса стерилизации является герметичное укупоривание банок. Если используются стеклянные крышки, между крышкой и горловиной банки должно помещаться резиновое кольцо так, чтобы полностью закрывать верхний срез горловины. Далее крышка плотно прижимается к банке с помощью зажима или пружины. При этом вода в кастрюле должна покрывать все банки с крышками. При повышении давления в банке излишние пары могут выйти наружу через приподнявшуюся крышку, которая затем снова станет на свое место под действием зажима, что исключит попадание в банку воды из кастрюли.

Когда время стерилизации истечет, нужно вынуть банки из воды для остывания на воздухе или оставить в воде, где они будут остывать более медленно. Во время этого процесса крышки плотно «присасываются» к банкам. После чего можно снять зажимы и поставить консервы на хранение.

При использовании жестяных крышек банки с консервами сначала лишь прикрывают ими и ставят в кастрюлю-стерилизатор. Вода в ней после установления всех банок не должна доходить до крышек на 1,5–2 см.

По истечении времени стерилизации банки нужно вынуть из воды и сразу же, не открывая крышек, закрыть с помощью закаточной машинки. Если сделать это перед стерилизацией, крышки могут быть сорваны из-за повышения давления внутри банки.

При консервации компотов могут быть использованы бутылки. Для их укупорки перед стерилизацией горлышки следует прикрыть жестяными кружками или пробками. По окончании стерилизации пробки нужно залить расплавленной смолкой. При этом пробка прежде должна быть плотно вдавлена.

Охлаждение

Чтобы плоды и ягоды после стерилизации или пастеризации не размякли, их нужно быстро охладить. Для этого банки следует вынуть из стерилизатора и перенести в большую кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды. Затем необходимо осторожно долить холодной воды, потом всю воду слить и налить только холодной. Все это делается очень осторожно, чтобы банки не лопнули от резкого перепада температуры.

Более простым способом охлаждения является естественное остывание. Для этого после стерилизации нужно вынуть банки из кастрюли, поставить на стол для естественного остывания на воздухе. Одновременно происходит окончательная стерилизация, поэтому она может быть сокращена на одну треть по сравнению со стерилизацией с последующим охлаждением холодной водой.

Хранение консервов

Герметически укупоренные продукты переработки следует хранить в домашних условиях при температуре 4–8 °С. Эта температура является оптимальной для сохранения качества консервов: они не плесневеют и не забраживают. При хранении нельзя допускать падения температуры ниже 0 °С, так как стеклянные банки могут лопнуть, а в их содержимом могут произойти нежелательные изменения.

Консервы необходимо хранить в темном месте – это предохраняет продукт от изменения цвета и разрушения витаминов.

Во время хранения нужно периодически просматривать заготовки. Испортившиеся следует обязательно выбросить, так как они могут привести к тяжелым пищевым отравлениям.

Приготовление компота

Компоты можно приготовить практически из всех овощей, фруктов и ягод. Они представляют собой целые или нарезанные плоды, залитые сахарным сиропом и простерилизованные при высокой температуре. В готовых компотах при правильном приготовлении сохраняются природные свойства плодов и ягод: запах, цвет, вкус, консистенция, внешний вид.

Для приготовления компотов следует отбирать продукты самого высокого качества, хорошо окрашенные, зрелые, но еще достаточно твердые. Плоды и ягоды, имеющие механические повреждения, пораженные вредителями или болезнями, для компотов непригодны.

После перебирания и сортировки сырье следует тщательно вымыть. Если оно загрязнено землей или покрыто ядохимикатами, его лучше замочить на несколько часов в растворе соды (6 г на 1 л воды).

Последующая подготовка продуктов переработки (удаление плодоножек, косточек, кистей, снятие кожицы) производится в соответствии с рецептом. Все операции нужно проводить очень быстро, чтобы сырье не портилось и не теряло как можно меньше биологически активных веществ.

Для обработки продуктов необходимо использовать оборудование и инвентарь только из нержавеющей стали.

В качестве заливки для компота можно использовать сахарный сироп, сироп из сладких веществ (меда, сахара, сорбита, ксилита), натуральный сок, а также питьевую воду. Заливка может быть приправлена гвоздикой, корицей, ванилью и другими пряностями.

Заливку следует готовить непосредственно перед укладкой плодов и ягод в банки. Количество сахара в заливке может зависеть не только от его содержания в сырье, но и от индивидуального вкуса. Однако компоты не рекомендуется делать слишком сладкими, лучше если они будут иметь приятный кисловато-сладкий вкус. Количество заливки для приготовления того или иного компота указывается в соответствующем рецепте.

Подготовленное сырье укладывается в простерилизованные банки. Ягоды следует уплотнять легким постукиванием банки о стол. Заполнять банки нужно по плечики, то есть до перехода в горлышко.

При стерилизации между уровнем заливки и краями горлышка нужно оставлять воздушный промежуток 1–1,5 см.

При приготовлении компотов без стерилизации необходимо нагреть сырье с сахаром и водой (в некоторых случаях и с лимонной кислотой) до температуры 75 °С и горячим залить до самого верха в подготовленные банки для компота. Наполненные банки нужно как можно быстрее закрыть и перевернуть вверх дном, чтобы крышка простерилизовалась.

На 1 кг фруктов, овощей или ягод следует брать 300 или 400 г сахара. Фрукты и ягоды лучше заливать горячей водой чуть ниже края, так как из плодов и ягод выделяется сок. Фрукты и ягоды с сиропом нужно нагреть: спелые – до температуры 75 °С, более твердые – до температуры 80–90 °С. Твердые плоды следует нагревать до тех пор, пока они не станут мягкими. После проведенных операций необходимо быстро заполнить простерилизованные банки фруктами или ягодами вместе с сиропом, чтобы в них не осталось воздуха.

Способ приготовления компотов без стерилизации чаще всего используется для переработки ягод и мелких фруктов, которые при заполнении банок не укладываются, а свободно насыпаются. Преимущество данного способа состоит в том, что можно заполнить компотом банки разной величины одновременно, а остаток разлить по маленьким бутылкам. Во время заполнения банок компот необходимо постоянно подогревать, чтобы его температура не была ниже 80 °С.

Ошибки в приготовлении и их устранение

Неправильное приготовление компота может привести к его скисанию и плесневению, а также к потемнению плодов. Ухудшение качества компота чаще всего происходит в результате попадания воздуха или воды в банку в начале охлаждения на воздухе или в воде. Причиной является неплотно закрытая крышка, которая поднимается, особенно в случае переполнения банки. При стерилизации крышки должны пропускать воздух, но при охлаждении они должны быть очень плотно закрыты. Во избежание ошибок при приготовлении компота следует провести ряд операций:

- несколько раз прокрутить крышки хорошей закаточной машинкой без повреждений и дефектов;
- положить на крышку подходящий груз (гирю или банку, заполненную водой);
- при охлаждении перевернуть герметично закрытую банку;
- при появлении первых признаков попадания воздуха в банку заменить старую крышку на новую стерилизованную.

Скисание и плесневение компота Основными причинами скисания и плесневения компота являются:

- низкая температура и кратковременная стерилизация;
- высокое содержание дрожжевых грибов и плесени в сырье в результате не гигиенических условий приготовления;
- попадание воздуха или воды в банку во время охлаждения компота.

Как правило, компот начинает скисать в течение 1 месяца после приготовления, плесень может появиться позднее. Если в компоте только один плод поражен плесенью, а остальные сохранили свою консистенцию и вкус, этот напиток надо сразу использовать.

Потемнение плодов

Плоды в закрытой банке или после ее открывания могут начать темнеть в том случае, если при стерилизации они не были достаточно прогреты. Потемнение может быть также вызвано наличием воздуха в банке, поэтому плоды и ягоды должны быть полностью погружены в сироп, а из банок должен быть удален воздух при стерилизации. Потемнение плодов сопровождается изменением вкуса и запаха, а также уменьшением содержания в них витамина С.

Плохая консистенция плодов

Мягкой консистенции плодов способствуют следующие факторы:

- использование перезревших или долго сохраняемых плодов и ягод;
- слишком высокая температура при стерилизации;
- использование сырья, поврежденного плесенью.

Жесткую консистенцию плодов в компоте вызывают:

- использование плодов и ягод, собранных преждевременно;
- низкая температура стерилизации и ее кратковременность.

Всплывание плодов

Всплыванию плодов способствует недостаточное количество плодов или ягод в банке или высокая, длительное время сохраняющаяся температура при стерилизации.

Хранение компота

После охлаждения банок с компотом необходимо выяснить, все ли крышки на банках достаточно плотно закрыты. При нажатии на крышку она должна слегка прогнуться внутрь, при постукивании не должна греметь или переворачиваться на банку.

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.