

• Раиса Савкова •

# Консервирование

60 рецептов

которые вы  
еще не знаете



# **Раиса Валентиновна Савкова**

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

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3937805](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3937805)*

*Консервирование. 60 рецептов, которые вы еще не знаете.: Питер;*

*Санкт-Петербург; 2011*

*ISBN 978-5-459-00521-9*

### **Аннотация**

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!

# Содержание

От автора	5
Глава 1 Про маринады, соленья, варенья: обобщающее и познавательное	7
Кто придумал консервирование	9
Виды консервирования	11
Пастеризация	11
Квашение	12
Маринование	14
Стерилизация	15
Замораживание	16
Сушка	18
Чем нужно запастись перед началом заготовительного сезона	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Райса 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-соления 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 ко-

личество 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, «подростающее 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 свежзамороженные (что гораздо полезней тех свежих, обработанных неведь 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 меся-

цев 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  $100^{\circ}\text{C}$  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  $100^{\circ}\text{C}$ , 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 витами-



ны и микроэлементы, даже эфирные масла и ферменты, но, правда, опять же при строгом соблюдении технологии. Замораживание должно происходить быстро, при температуре  $-20^{\circ}\text{C}$ , а хранить такие фрукты нужно при  $-18^{\circ}\text{C}$ . 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 при-

бегаем 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 по-

лотенце 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 клепки 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.