

Серия «Копилка дачных секретов»

В.М. РОШАЛЬ

ЭКСПРЕСС- ЗАГОТОВКИ



Москва

Издательство АСТ

УДК 641.4
ББК 36.91
Р 81

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Рошаль, Виктория Михайловна.

Р81 Экспресс-заготовки / В.М. Рошаль. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 192 с. — (Копилка дачных секретов).

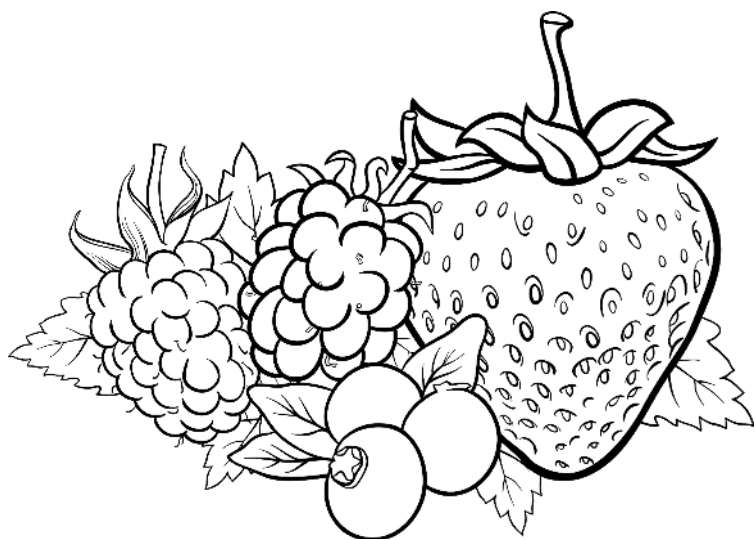
ISBN 978-5-17-103215-9

Предлагаемая книга универсальна: она сочетает полезное с приятным. Здесь будничная еда соседствует с праздничными разносолами. Переусердствовали с вкусеньким — дайте организму отдохнуть: посидите на диете. А чтобы диета не оказалась скучной и чересчур однообразной, заготовьте то, что вам нравится, заранее. В настоящем издании собраны лучшие рецепты широкого ассортимента домашних заготовок — диетических (без сахара, соли, уксуса) и самых острых, столь любимых в нашей стране.

Книга будет интересна как начинающим, так и опытным хозяйкам.

**УДК 641,4
ББК 36.91**

ДИЕТИЧЕСКОЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ



Официальная медицина пришла к выводу, что одна из важнейших причин нарушения обмена веществ — чрезмерное потребление сахара и соли. Человек начинает больше пить, а это может привести к тяжелым последствиям. Кроме того, сладкие блюда очень калорийны, а при общей тенденции современного человечества к неподвижному образу жизни и склонности к высококалорийной пище это приводит к ожирению — беде, поразившей население многих стран.

Если снизить потребление соли, содержание воды в организме уменьшается, уходят отеки, снижается давление, уменьшаются нагрузки на все жизненно важные органы.

Даже практически здоровому человеку полезно устраивать разгрузочные дни: например, раз в неделю ограничивать свой рацион фруктами и овощами без соли и без сахара.

Если же человек страдает заболеванием почек или сердечно-сосудистой системы, при гипертонии и атеросклерозе, ожирении, снижении функции щитовидной железы, глаукоме, кожных и других заболеваниях просто необходимо резко снизить потребление соли и сахара.

И в этом неоценимую услугу окажут домашние заготовки без соли, сахара, уксуса. , приведенные в этой главе

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ: БЕЗ САХАРА

КОМПОТЫ

Компоты без сахара являются диетическими, их калорийность невелика. Для заливки используется горячая питьевая вода. Такие компоты лучше всего готовить из плодов с невысокой кислотностью — груш, черешни, абрикосов.

В качестве заливки для диетических компотов применяют также натуральные фруктовые соки. При желании готовые компоты можно подслащивать за 2–3 часа до употребления.

Стерилизуем и закатываем

Компот вишневый натуральный с пряностями

Целыми или очищенными от косточек плодами заполнить банки на $2/3$, все время уплотняя. Вскипятить воду, бросить в нее несколько бутонов гвоздики, горошки душистого перца или щепотку ванильного сахара и залить банки с плодами.

Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 10–12 минут, литровые — 13–15, трехлитровые — 30 минут.

Компот из кислой вишни пастеризовать при температуре 85 °С: пол-литровые банки — 10–15 минут, литровые — 15 минут.


Укупоренные банки охладить в кастрюле, доливая холодную воду.

Компот из голубики

Свежесобранную голубику промыть, обсушить, засыпать в стерилизованные банки, залить кипящей водой без сахара, накрыть прокипяченными крышками. Поставить наполненные банки в кастрюлю с горячей водой, постелив на дно кастрюли тряпку (банки в кастрюле должны быть утоплены по плечики).

Стерилизовать: пол-литровые банки — 25 минут, литровые — 40 минут.

Закатать крышки, перевернуть банки вверх дном и оставить в таком положении на сутки.



Переспелые и незрелые плоды и ягоды для компота не годятся.

Подготовленные плоды и ягоды тотчас же плотно укладывают в прогретые стерилизованные банки или бутылки и немедленно заполняют кипящей заливкой.

Заливку готовят непосредственно перед укладкой плодов и ягод в банки. Для приготовления заливки используется посуда из нержавеющей стали или неповрежденная эмалированная.

Тару наполняют плодами или ягодами на $2/3$ – $3/4$, можно наполнять по плечики, то есть до перегиба в горлышко, а можно и доверху (на 2 см ниже края); плоды должны быть полностью покрыты заливкой.

Компот из крыжовника

Свежесобранный крыжовник рассортировать по величине и степени зрелости. Удалить гнилые и поврежденные ягоды. Обрезать плодоножки и сухие чашелистики. Ягоды промыть, обсушить.

Подготовленные банки заполнить ягодами по плечики и залить кипящей водой без сахара. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 8 минут, литровые — 10–12 минут, трехлитровые — 15 минут.

Компот из малины

Подготовленные ягоды уложить в стерилизованные банки по плечики, залить свежеприготовленным соком из малины или других ягод, прикрыть прокипяченными крышками, поставить в кастрюлю с холодной водой (вода в кастрюле должна быть на 1,5–2 см ниже края банки).

Довести воду в кастрюле до 80 °С и пастеризовать при этой температуре: пол-литровые банки — 7–8 минут, литровые — 12–13 минут.

Крышки закатать, банки перевернуть вверх дном и оставить на 24 часа.

Компот из черноплодной рябины на плодово-ягодном соке

Ягоды рябины отделить от щитков, вымыть и замочить на 2–3 суток, периодически меняя воду.

Подготовленные ягоды черноплодной рябины уложить в банки и залить кипящим соком из красной, черной смородины или яблочным.

Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 25, трехлитровые — 45–50 минут.

Компот можно также готовить методом горячего розлива.

Компот из черной смородины в собственном соку (или в яблочном, или в малиновом)

На 1 кг черной смородины — 700–800 мл черносмородинового, или яблочного, или малинового сока.

Подготовленные ягоды уложить в стерилизованные банки по плечики, залить свежеприготовленным соком (яблочный сок делают из яблок летних сортов), прикрыть прокипяченными крышками.

Поставить заполненные банки в кастрюлю с холодной водой, довести до 80 °С и пастеризовать: пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 14 минут.

Банки вынуть, немедленно закатать крышки, перевернуть вверх дном, оставить на сутки.

Закатываем без стерилизации

Компот из крыжовника методом горячего розлива

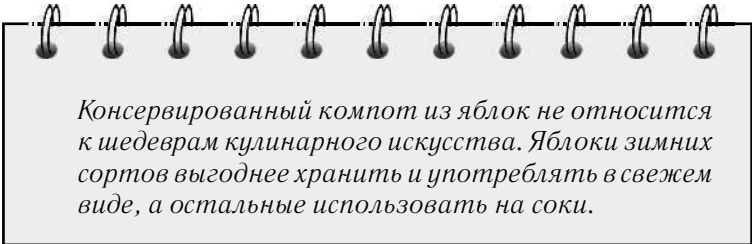
Стерилизованную двух- или трехлитровую банку заполнить по плечики подготовленным крыжовником, залить до края горлышка кипящей водой без сахара, прикрыть прокипяченной металлической крышкой, оставить на 10 минут.

Слить жидкость из банки в кастрюлю, прокипятить и сразу залить ягоды до самого верха банки так, чтобы вода чуть выплеснулась наружу. Закатать, перевернуть вверх дном и оставить на 24 часа.

Компот из черноплодной рябины методом горячего розлива

Ягоды отделить от щитков, вымыть и замочить на 2–3 дня, периодически меняя воду. Затем уложить ягоды в двух- или трехлитровые стерилизованные банки, залить кипящей водой до края горлышка и оставить на 5 минут. Так проделать еще 1–2 раза.

В последний раз сразу же закатать крышки и перевернуть вверх дном на сутки.



Консервированный компот из яблок не относится к шедеврам кулинарного искусства. Яблоки зимних сортов выгоднее хранить и употреблять в свежем виде, а остальные использовать на соки.

НАТУРАЛЬНЫЕ КОНСЕРВЫ

Стерилизуем и закатываем

Абрикосы в собственном соку

Способ 1 (разрезанные абрикосы)

1 кг абрикосов, 1/2 стакана воды.

Абрикосы разрезать на половинки, косточки удалить, плоды уложить в кастрюлю. Добавить воду и подогревать под крышкой на слабом огне до тех пор, пока плоды не покроются соком. Периодически помешивать. Переложить абрикосы с соком в подготовленные банки, заполняя их по плечики.

Стерилизовать: пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут. Закатать крышками.

Способ 2 (цельные абрикосы)

Этим способом заготавливают мелкоплодные сорта абрикосов (диаметром не более 40 мм) с интенсивно окрашенной мякотью.

Плоды перебрать, вымыть, обсушить и, не бланшируя, уложить в сухие стерилизованные банки. Залить абрикосы соком с мякотью, нагретым до 90–95 °С. Банки поставить в кастрюлю с нагретой водой (около 70 °С).

Стерилизовать: трехлитровые банки — 25 минут.

Закатать банки крышками, перевернуть вверх дном, оставить на сутки.



Чем отличаются натуральные консервы от компотов? Изготавливая компоты, банки заполняют фруктами или ягодами наполовину или на три четверти. При изготовлении натуральных консервов банки наполняют фруктами и ягодами почти доверху.

Брусника натуральная

Ягоды рассортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные, очистить от чашелистиков. Затем несколько раз промыть в холодной воде, обсушить на полотенце. Заполнить ягодами стерилизованные банки, залить кипящей водой, прикрыть прокипяченными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой.

Стерилизовать: пол-литровые банки — 9–10 минут, литровые — 10–12 минут. Немедленно закатать крышки, банки перевернуть вверх дном и оставить на сутки.

Вишня в собственном соку

Вишню без косточек положить в эмалированную кастрюлю и подогревать на слабом огне до тех пор, пока ягоды не покроются соком. Чтобы вишни не подгорели, кастрюлю периодически встряхивать круговыми движениями. Горячей вишней заполнить подогретые банки и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 10–12 минут, литровые — 13–15, двухлитровые — 30 минут. Укупоренные банки охладить в кастрюле, доливая холодную воду.

Вишня натуральная стерилизованная

Способ 1 (с косточками)

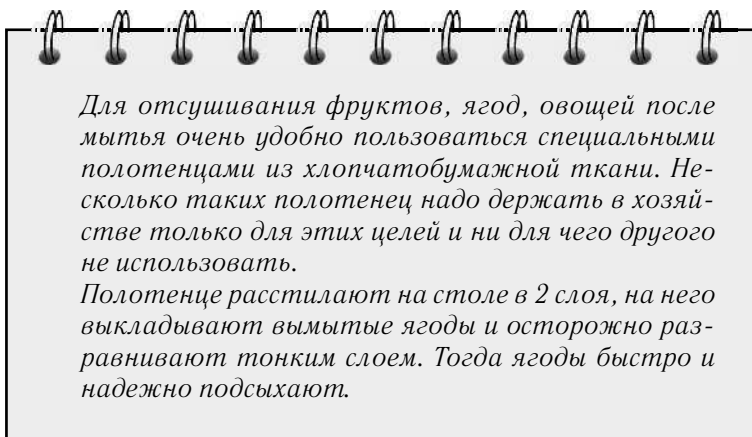
Вишню тщательно вымыть, дать стечь воде, затем плотно уложить в банки. Залить кипящей водой и стерилизовать, как указано в предыдущем рецепте.

Такую вишню используют для приготовления вареников, компота, киселя, варенья и др.

На трехлитровую банку идет около 800 г вишни.

Способ 2 (без косточек)

Из вишни удалить косточки и плотно уложить плоды в банки. При плотной укладке выделяется сок, поэтому заливать их водой не нужно. Заполненные банки стерилизовать, как указано в рецепте «Вишня в собственном соку».



Голубика в собственном соку

Голубику перебрать, удалить «хвостики», несколько раз промыть, отсушить на полотенце. Примерно 1/5 часть ягод пропустить через соковыжималку или растолочь деревянным пестиком в эмалированной посуде. Из размятых ягод отжать сок.

Сухие стерилизованные банки заполнить по плечики цельными ягодами, залить полученным соком, накрыть прокипяченными крышками, поставить в кастрюлю с теплой водой и пастеризовать: нагреть до температуры 65 °С и при этой температуре пол-литровые банки выдержать 15 минут, литровые — 25 минут.

Груши натуральные

Для консервирования надо брать плотные незрелые груши. Вымыть, удалить кожицу и семенную камеру, нарезать на дольки и положить в таз с холодной водой.

Затем бланшировать в слабом растворе лимонной кислоты (на 1 л воды — 1 г кислоты) при температуре 85 °С. Время бланширования зависит от величины нарезанных долек и составляет 5—10 минут.

Бланшированные груши немедленно охладить в воде и уложить в стерилизованные банки. Залить кипящей водой, добавить лимонную кислоту (на литровую банку — 1 г кислоты), прикрыть прокипяченными жестяными крышками и поставить в кастрюлю с подогретой водой.

Стерилизовать в кипящей воде: литровые банки — 18—20 минут, трехлитровые — 35 минут.

Немедленно закатать крышки, банки перевернуть и оставить на сутки.

Груши в собственном соку

Для консервирования взять плотные недозрелые груши одного сорта. Вымыть в холодной воде.

Груши с тонкой кожицей консервируют неочищенными. Если кожица толстая, грубая, ее снимают тонким слоем. Мелкие груши консервируют целиком, не разрезая. Они не должны иметь внешних повреждений.

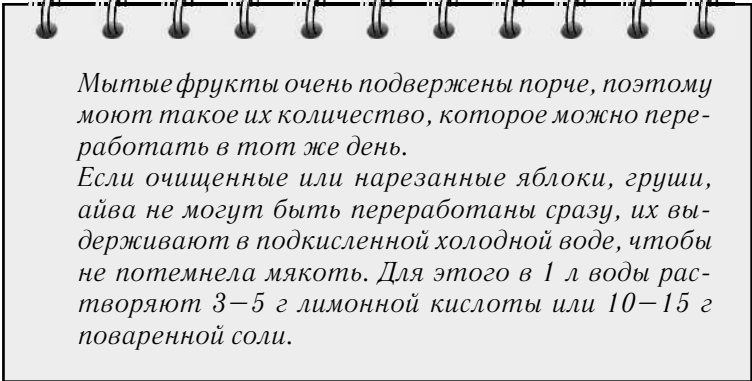
Крупные плоды разрезают на половинки, четвертинки или дольки, удаляя при этом семенную коробку, плодоножки, поврежденные места.

Бланшировать груши в слабом растворе лимонной кислоты (1 г на 1 л воды) при температуре 85 °С в течение 5–10 минут, после чего немедленно опустить в холодную кипяченую воду.

Охлажденные груши уложить в подготовленные банки, залить кипящей водой, всыпать лимонную кислоту (0,5 г — в пол-литровую банку, 1 г — в литровую), накрыть прокипяченными крышками.

Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 15–18 минут, литровые — 18–20 минут, трехлитровые — 35 минут.

Немедленно закатать крышки, банки перевернуть вверх дном и оставить на сутки.



Мытые фрукты очень подвержены порче, поэтому моют такое их количество, которое можно переработать в тот же день.

Если очищенные или нарезанные яблоки, груши, айва не могут быть переработаны сразу, их выдерживают в подкисленной холодной воде, чтобы не потемнела мякоть. Для этого в 1 л воды растворяют 3–5 г лимонной кислоты или 10–15 г поваренной соли.

Ежевика натуральная

Ягоды очистить от чашелистиков, рассортировать по степени зрелости (ягоды в каждой банке должны быть одинаковой степени зрелости), удаляя мягкие и поврежденные.

Рассортированные ягоды промыть по отдельности в холодной воде, отсушить на полотенце, уложить в подготовленные банки, залить кипящей водой, прикрыть банки прокипяченными крышками.

Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 9–10 минут, литровые — 10–12 минут.

Немедленно закатать крышки, перевернуть банки вверх дном и оставить на 24 часа.

Земляника лесная натуральная пастеризованная

Подготовленные ягоды уложить в банки по плечики, залить горячим земляничным соком. Пастеризовать при 85 °С: пол-литровые банки — 10 минут. Сразу же закатать.

Земляника (клубника) натуральная стерилизованная

Ягоды (лесной земляники или мелкой садовой клубники) очистить от чашелистиков, рассортировать по степени зрелости, удаляя мягкие и поврежденные.

Хорошо промыть ягоды в холодной воде, отсушить на полотенце, уложить по плечики в стерилизованные банки, залить кипящей водой, накрыть прокипяченными крышками.

Стерилизовать: пол-литровые банки — 9–10 минут, литровые — 10–12 минут.

Немедленно закатать крышки, банки перевернуть вверх дном и оставить на сутки.

Земляника (клубника) в собственном соку

Подготовленные ягоды (см. предыдущий рецепт) уложить в сухие стерилизованные банки по плечики и залить горячим земляничным соком.

Пастеризовать при 85 °С: пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 20 минут.

Этот вид консервов рекомендуется при сахарном диабете.