

# ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

ЭНЦИКЛОПЕДИИ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КОНСЕРВИРОВАНИЯ

ОВОЩЕЙ,  
ФРУКТОВ,  
ЯГОД

Хлеб\*соль®

Москва 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ ПО ТЕХНОЛОГИИ  
КОНСЕРВИРОВАНИЯ 6

ЗАГОТОВКИ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД 20

Абрикос	21	Клубника	105
Айва	28	Клюква	110
Алыча	33	Крыжовник	116
Апельсин	36	Лимон	122
Арбуз	41	Малина	126
Боярышник	45	Мандарины	132
Брусника	47	Морошка	136
Бузина черная	54	Облепиха	140
Виноград	56	Персики	144
Вишня	62	Рябина обыкновенная	151
Голубика	70	Рябина черноплодная	155
Груша	72	Слива	157
Дыня	79	Смородина красная	165
Ежевика	84	Смородина черная	169
Жимолость	87	Черешня	173
Земляника	90	Черника	179
Калина	99	Шиповник	184
Кизил	102	Яблоки	188

## ЗАГОТОВКИ ИЗ ОВОЩЕЙ 202

Баклажан	203	Свекла	266
Горох	210	Спаржа	270
Кабачок	212	Томаты	273
Капуста белокочанная и краснокочанная	216	Тыква	284
Капуста брюссельская	224	Фасоль	288
Капуста цветная	226	Хрен	292
Кольраби	229	Чеснок	296
Кукуруза	231	Шпинат	302
Лук репчатый	233	Щавель	304
Морковь	237	Овощные салаты	307
Огурцы	243	Домашние соусы и приправы	336
Перец	251	Заготовки из пряных растений	360
Ревень	263	Ароматизированные уксусы	363

НЕКОТОРЫЕ  
СВЕДЕНИЯ  
ПО  
ТЕХНОЛОГИИ  
КОНСЕРВИ-  
РОВАНИЯ

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА И ПРИЕМЫ ЗАГОТОВКИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Консервирование — это различные способы обработки скоропортящихся пищевых продуктов, позволяющие сохранить их от нескольких недель до нескольких лет.

Овощи и ягоды консервируют действием высоких температур (пастеризация и стерилизация), высушиванием, замораживанием, с использованием сахара, кислот (маринование), алкоголя, а также с помощью молочнокислого брожения и соли (квашение, соление, мочение).

Независимо от вида переработки сырья общими для консервирования считаются следующие операции:

- мойка,
- сортировка,
- очистка и измельчение,
- термическая обработка (чаще всего бланширование),
- подготовка тары,
- фасовка,
- укупорка,
- стерилизация или пастеризация,
- охлаждение,
- хранение готовой продукции.

Некоторые из них следует рассмотреть подробнее.

### ОСНОВНЫЕ ОПЕРАЦИИ ПРИ КОНСЕРВИРОВАНИИ

#### МОЙКА

Это важная операция, имеющая большое значение для повышения стойкости консервов. Чем нежнее плоды и ягоды, чем тоньше их кожица, тем быстрее их моют: чтобы сохранить витамины и минеральные вещества.

Овощи и фрукты лучше промывать свежей чистой и холодной водой (питьевого качества) до полного удаления пыли и частиц земли, а также остатков ядохимикатов, которые применялись для борьбы с болезнями и вредителями во время вегетации. Сильно загрязненные фрукты и ягоды, особенно с неровной поверхностью, обрабатывают мягкой щеткой под краном с душевой насадкой. Иногда требуется предварительное замачивание.

Нежные ягоды ополаскивают под душем или погружают несколько раз в теплую воду в сите (или в дуршлаге). Независимо от вида переработки вымытые фрукты и овощи следует обсушить — то есть максимально удалить воду. Для этого используют сита, дуршлаг, выстеленные бумагой противни, чистые сухие полотенца и т. д.

## СОРТИРОВКА

Цель этой операции — получить однородный по качеству, степени зрелости, величине и окраске продукт. Свежие овощи и фрукты должны быть подходящей степени зрелости, не вялыми, равномерно окрашенными, без механических повреждений, а также без признаков порчи, причиненных насекомыми и вредителями. Для приготовления соков и пюре эти требования не столь строги.

## ОЧИСТКА И ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ

При очистке у плодов и овощей удаляют малоценные, плохо усвояемые организмом частицы — кожицу, сердцевину, семена, семенники, косточки, плодоножки и чашелистики, корни, а также вырезают места, пораженные болезнями. С целью экономного использования тары косточки из плодовых рекомендуется удалять.

Резать фрукты рекомендуется ножом из нержавеющей стали. Для разделения яблок, груш и айвы на дольки лучше пользоваться специальным приспособлением, позволяющим разрезать плоды на равные части с одновременной выемкой сердцевины.

Нарезанные овощи следует перерабатывать немедленно, так как при хранении они быстро портятся — вянут, меняют цвет и выделяют сок, в котором быстро начинаются процессы брожения.

## БЛАНШИРОВАНИЕ

Бланшированием называется предварительная кратковременная обработка сырья кипящей водой или паром с быстрым последующим охлаждением. Эта процедура повышает эластичность продукта (размягчает ткани овощей и фруктов с целью более плотной укладки их в банки), уменьшает окисление (благодаря удалению воздуха из межклетников), которое является главной причиной разрушения витаминов. Плюс к этому уничтожаются микроорганизмы, оставшиеся на поверхности овощей и фруктов после мойки.

Параллельно улучшаются вкус и аромат плодов, а их цвет становится интенсивнее. Потери же растворимых в воде витаминов, вызываемые кипячением, обычно незначительны. Каждый сорт и порцию овощей и фруктов бланшируют отдельно (самостоятельно).

После бланширования очень важно сразу же погрузить продукт в как можно более холодную воду: это прерывает процесс варки, и кожица плодов становится туго натянутой.

Для сохранения цвета светлых фруктов и овощей можно прибавить к бланшировочной воде немного лимонного сока (или лимонной кислоты).

## ПОДГОТОВКА ТАРЫ

Основным условием длительного хранения консервированных продуктов является использование чистой, по возможности стерильной посуды. Удобнее всего использовать стеклянные банки, поскольку стекло не впитывает посторонние запахи и легко очищается.

Такая тара пригодна для любых продуктов: она достаточно прочна, обеспечивает герметичность, ее можно многократно использовать. Для домашнего консервирования наиболее удобны банки с диаметром горловины 82 мм емкостью 0,35; 0,5; 0,65; 0,8; 1,0; 2,0 и 3,0 л.

Подготовка банок состоит в следующем:

1. *Подбор.* При этом удаляют все дефектные банки — разбитые, с поврежденным горлом, с отломанным венчиком, искривленные, неровные внутри.

2. *Сортировка.* Пригодные для употребления банки сортируют по высоте и по диаметру венчика горла. Сортировка банок имеет большое значение для уменьшения боя и правильного регулирования работы закаточной машины.

3. *Мойка.* Банки замочить на 30–50 минут в воде, содержащей 1% кальцинированной соды, при температуре 50°. Затем их промывают ершиком и ополаскивают проточной водой под краном или душем.

Возвратную тару замочить в горячей воде (80–90°С), содержащей 2–3% кальцинированной соды. Замочка длится до полного размягчения всех прилипших к стеклу остатков. Затем банки моют ершиком и горячей водой и ополаскивают чистой горячей водой (80–90°) для дезинфекции. Продезинфицированные банки ополаскивают под краном или душем сильной струей годной для питья воды.

Банки следует мыть непосредственно перед укладкой в них продуктов.

Предназначенные для укладки варенья, джема, повидла и бек-меса банки после мойки необходимо подсушить, чтобы предотвратить засахаривание и плесневение продуктов. При использовании мокрых банок на поверхности продукта образуется тонкий слой воды, в которой растворяется часть сахара. Образующаяся среда весьма благоприятна для развития плесени.

В тех случаях, когда необходимо расфасовать в банки продукт, нагретый до кипения (например, томатный сок), тару после мойки стерилизуют.

## ФАСОВКА

Тщательно вымытые стеклянные банки наполняют предварительно подготовленными к консервированию овощами и фруктами. Укладка плодов и овощей в банки должна быть плотной, но не слишком, чтобы не помять их. Овощи укладывают сообразно с видом консервов, стараясь придать готовому продукту привлекательный внешний вид. При наполнении банок их время от времени следует встряхивать, что способствует более плотной укладке продукта.

Старые банки, с дугообразными или защелкивающимися замками, заполняют на 2 см ниже краев, банки нового образца — до нижнего края бортика. На 2 см ниже краев следует заполнить емкость и пюреобразным продуктом.

## СТЕРИЛИЗАЦИЯ И ПАСТЕРИЗАЦИЯ

Фрукты пастеризуют при температуре 80–90 °С, а овощи стерилизуют при 98–100 °С; прочие продукты консервируют согласно рецептам. Температура должна оставаться на том же уровне, нагрев — соответственно регулироваться.

Способом пастеризации можно консервировать вишню, кислые яблоки, незрелые абрикосы и другие кислые фрукты.

Самая ответственная операция при приготовлении стерилизованных плодовых и овощных консервов — стерилизация. Скрупулезное выполнение рекомендаций по температуре обработки гарантирует надежность.

При домашнем приготовлении консервов стерилизацию проводят при температуре 100 °С на открытой водяной бане. Длительность процедуры зависит от следующих факторов:

- вида тары (стеклянная или жестяная);

- размеров тары, т. е. емкости банок;
- вида консервов — способа подготовки овощей, способа приготовления заливки и температуры, при которой ею заливают продукт.

Стерилизация банок осуществляется сравнительно легко. В качестве посуды применяют обыкновенные баки, котлы, большие кастрюли, ванны и пр. Вода при этом должна полностью покрывать банки — ее уровень должен находиться на 34 см над крышками банок. Банки погружают в воду с температурой 50–60 °С.

На дно посуды помещают деревянную решетчатую подставку, на которую ставят банки.

Если их поместить прямо на дно посуды без деревянной подставки, нижний ряд банок будет нагреваться неравномерно, вследствие чего банки могут полопаться. Поместив банки, начинают постепенно нагревать. Установленная для стерилизации температура (100 °С) должна быть достигнута за 20–25 минут. При более быстром нагревании банки могут полопаться, а при медленном качество консервов ухудшается. С момента вскипания воды начинается сам процесс стерилизации.

Время процедуры установлено для каждого вида стерилизованных консервов, и его следует строго соблюдать. Сокращение срока стерилизации приводит к порче консервов, удлинение — к развариванию сырья и ухудшению качества готового продукта.

При неправильном ведении стерилизации происходит срыв крышек или вытекание заливки из банок и проникновение туда воды, что делает консервы не пригодными для потребления в пищу. Это часто наблюдается при неправильной укупорке и применении неподходящих крышек.

Для предотвращения ошибок такого рода при проведении стерилизации следует соблюдать следующие условия:

1. При приготовлении консервов использовать горячую заливку.
2. Укупоривать банки правильно, используя крышки из подходящей жести (толщина жести должна соответствовать виду крышки).
3. Проводить стерилизацию правильно, приступая к ней немедленно после укупорки банок.
4. Если крышки сделаны из более тонкой жести и недостаточно прижаты к банке, их можно закрепить при помощи груза или пружины (скобы). Когда банки остынут и в них образуется вакуум, пружины или грузы удаляют.

## ОХЛАЖДЕНИЕ

Чтобы фрукты и ягоды после стерилизации не размякли, их нужно быстро охладить. Для этого банки ставят в большую кастрюлю, в которую налито немного кипящей воды. Осторожно приливают холодную воду, потом всю ее сливают и наливают только холодную.

Все эти операции следует выполнять аккуратно, чтобы банки не лопнули от резкого перепада температуры.

Для того чтобы процесс консервирования в домашних условиях принес стоящий результат и протекал без проблем, необходимо позаботиться об организации рабочего места и инвентаре.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

Основными предпосылками успешного консервирования являются высокое качество и свежесть продукта, абсолютная чистота и безупречные приспособления. Все инструменты, кастрюли и приспособления перед употреблением необходимо вымыть щеткой с моющим веществом в большом количестве горячей воды, а затем хорошо сполоснуть холодной. Вплоть до использования весь инвентарь можно держать в подкисленной горячей воде.

Пищевые продукты, которые не содержат кислот и не были уварены при высокой температуре, должны обрабатываться особенно тщательно.

При работе лучше использовать несколько неосыпающихся тканевых салфеток, а не бумажные полотенца.

Если консервируемый продукт не подлежит стерилизации, потребуется еще одна пара рук: вынимать банки из воды с укусом, наполнять их кипящим продуктом до краев и сразу же завинчивать крышки, достав их из горячей воды; споласкивать влажные салфетки в свежей горячей подкисленной воде.

Соблюдение всех правил гигиены — гарантия успеха!

## ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Для точного взвешивания фруктов и ингредиентов необходимы кухонные весы.

Вымытые фрукты сушат в пластмассовом или эмалированном дуршлаге; крупные и твердые можно насухо вытереть кухонным полотенцем.

Для удаления поврежденных участков и для разрезания семечковых потребуется *острый нож*.

Очищать фрукты от кожицы удобнее всего с помощью ножа для чистки овощей и фруктов, а косточки из вишен и слив вынимать с помощью специальной машинки.

На желе сначала необходимо отжать из фруктов сок. В зависимости от содержания в них пектина для этого используют различные способы — «горячий» и «холодный». Из фруктов и ягод с высоким содержанием сок лучше всего получать «горячим» способом: благодаря этому в нем сохраняется большая часть пектина.

Для этого можно либо использовать соковарку, либо вскипятить фрукты в небольшом количестве воды, а затем дать соку стечь через марлю в пластиковую посуду. Сок фруктов с пониженным содержанием пектина получают с помощью соковыжималки.

Помешивать джемы и конфитюры следует ложкой из искусственных материалов, так как деревянные впитывают интенсивный цвет фруктов и плохо очищаются.

Часы с таймером помогут выдерживать точное время подготовительных и основных работ. Когда время задано, часы обязательно напомнят о том, что оно истекло.

Процесс переливания горячей массы в банки можно облегчить, если использовать специальную воронку с коротким широким конусом, которая подходит к горлышку любой банки. С ее помощью консервируемый продукт соскальзывает в емкость, не попадая на края.

Воронка должна опираться на горлышко банки и не касаться ее содержимого, иначе при ее вынимании можно перепачкать все вокруг.

Щипцы необходимы, чтобы переносить горячие банки, исключив риск обжечься.

Разливательные ложки — это продолговатые половники со сливным носиком, удобные для заполнения банок с узким горлышком. Ложкой с прямым концом можно отскрести дочиста дно и стенки посуды.

Шумовка и ситечки с мелкими, средними и крупными отверстиями помогают осторожно вылавливать кусочки продукта из кипящей жидкости, и она стекает по каплям.

Кастрюля для варки должна быть сделана из нержавеющей стали емкостью 2–3 л. Обрабатываемым продуктом ее заполняют не более чем наполовину, оставляя достаточно места для поднимающейся пены (чтобы она не перетекала через край). Кастрюля

должна быть широкой, потому что с большой поверхности жидкость быстрее испаряется и ее легче сливать.

Мерный стакан необходим для отмеривания жидких ингредиентов.

Стальная лопатка с твердым краем быстро протирает мягкую массу через цилиндрическое сито, потому что его плоская поверхность состоит из режущих проволочек. Через остроугольное сито жидкость протекает легко и без нажима. Мелкая, как пыль, мука и сахарная пудра легко просеиваются через круглое сито с мельчайшей сеткой.

Этикетки делают содержимое сосудов с запасами более наглядным.

## **СОБЛЮДЕНИЕ САНИТАРНЫХ УСЛОВИЙ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ КОНСЕРВОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Необходимым условием для получения высококачественных консервов является соблюдение всех правил санитарии и гигиены.

Помещение, в котором будет производиться изготовление консервов, должно быть чистым, проветриваемым. Весь инвентарь и посуду необходимо держать в абсолютной чистоте, а после использования промыть в горячей воде. Для варки сиропа, приготовления маринадной или томатной заливки нужно применять только эмалированную посуду. При чистке корнеплодов, капусты и других необходимо следить, чтобы отходы их не попали на чистые овощи и фрукты. В процессе разделки, чистки и обработки сырья необходимо руки содержать в абсолютной чистоте. Продукты необходимо мыть либо под краном, либо, неоднократно меняя воду, в чистой посуде. Воду использовать только из водопровода.

Непосредственно после окончания консервирования весь инвентарь необходимо вымыть в воде и ошпарить кипятком. Отрицательное влияние на сохранение консервов оказывает нарушение рецептур закладки в консервы таких продуктов, как сахар, уксус и т. д.

Особое внимание необходимо уделить герметизации банок. После закатки их необходимо сразу же проверить на качество укупорки: если крышка проворачивается, необходимо

банку еще раз закатать. Во время расфасовки продуктов в банки необходимо следить, чтобы венчик горлышка банки оставался чистым.

## СПОСОБЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ

При консервировании в домашних условиях наиболее легкоосуществимы и находят преимущественное применение следующие способы консервирования.

1. *Стерилизация.* При этом способе консервирования микроорганизмы погибают, а ферменты разрушаются в результате прогревания пищевых продуктов, помещенных в герметически закупоренные банки. Стерилизацию обычно проводят при температуре 100–120 °С. Сырье заливают водой или другой заливкой.

2. *Варка плодов с сахаром.* При варке сладких плодов получается продукт с высокой концентрацией сахара — 60–65% и выше (варенье, джем, повидло и др.).

3. *Выпаривание (концентрирование).* Этим способом перерабатывают плодовые и овощные соки или пюреобразные массы. Сок (пюре) нагревают для удаления значительной части содержащейся в нем воды. Концентрированные продукты также являются неблагоприятной средой для развития микроорганизмов. Таким способом готовят повидло, овощные пюре и другие продукты.

4. *Засолка и квашение.* Этот способ сохранения плодов и овощей основан на создании условий, при которых протекает брожение с образованием молочной кислоты.

5. *Сушка.* При этом способе из продукта удаляется большая часть содержащейся в нем воды. Сушеные продукты представляют собой неподходящую среду для развития микроорганизмов вследствие низкого содержания влаги.

Таблица 1. СОДЕРЖАНИЕ НЕКОТОРЫХ ПЛОДОВ И ЗАЛИВКИ  
В РАСЧЕТЕ НА ЛИТРОВУЮ БАНКУ

Плоды и ягоды	Масса в кг	Кол-во заливки в л
Абрикосы	1,0	0,25
Груши	1,0	0,25
Земляника	1,3	0,125
Крыжовник	0,8	0,25
Смородина	0,9	0,25
Черника	0,9	0,25
Яблоки бланшированные	1,0	0,25
Слива	0,9	0,5
Слива без косточек	0,8	0,25
Черешня	0,9	0,25
Черешня без косточек	1,0	0,3

Таблица 2. СОДЕРЖАНИЕ СОКА В ПЛОДАХ И ЯГОДАХ  
И ПРИМЕРНЫЙ ВЫХОД ПРОДУКТА ИЗ 10 КГ СЫРЬЯ

Сырье	Содержание сока	Выход сока, л
Яблоки	92	4–6,5
Груши	95	4–6
Вишня	71	4–6,5
Смородина черная	88	5–6,5
Смородина красная	90	6–7
Крыжовник	91	4–6,8

Сырье	Содержание сока	Выход сока, л
Земляника	90	5–6,5
Малина	90	5–6,4
Виноград	84	5–6,5

Таблица 3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАСТЕРИЗАЦИИ ИЛИ СТЕРИЛИЗАЦИИ ФРУКТОВЫХ МАРИНАДОВ

Вид тары	Слабокислые маринады		Кислые маринады	
	температура, °С	продолжительность, мин.	температура, °С	продолжительность, мин.
Банки емкостью 0,5 л	85	15	85	10
Банки емкостью 1,0 л	85	20	85	15
Банки емкостью 2,0 л	100	25	100	20
Банки емкостью 3,0 л	100	30	100	25

Таблица 4. ВЫХОД СУШЕНЫХ ПРОДУКТОВ ИЗ 1 КГ СВЕЖЕГО СЫРЬЯ

Сырье	Выход сушеной продукции, г
Яблоки	130
Груши	180
Сливы с косточками	300
Сливы без косточек	160–200

<b>Сырье</b>	<b>Выход сушеной продукции, г</b>
Вишни с косточками	250
Вишни без косточек	100
Абрикосы	150
Смородина	140
Малина	150
Земляника	130
Свекла столовая	120–170
Морковь	120–180
Петрушка (коренья)	120–140
Лук	120–150
Капуста	70–90
Фасоль спаржевая	100
Горох зеленый	200
Зелень петрушки, сельдерея, укропа и др.	100

Таблица 5. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ХРАНЕНИЯ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ИЛИ МОРОЗИЛЬНИКЕ (ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ – 18 °С)

<b>Плоды и овощи</b>	<b>Продолжительность хранения, мес.</b>
Абрикосы, черешня	8–12
Смородина, крыжовник, слива, ревень	до 12
Малина, земляника	до 12
Зеленый лук	6–8
Зелень петрушки	8–12

Плоды и овощи	Продолжительность хранения, мес.
Томаты	3–6
Перец	4–6
Цветная капуста	6–8
Зеленый горошек, фасоль	8–12

# ЗАГОТОВКИ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД

## АБРИКОС

Плоды абрикоса вкусны и питательны.

Основную массу растворимых веществ в абрикосах составляют сахара, среди которых преобладают сахароза и глюкоза. Органические кислоты в основном представлены яблочной и лимонной, а также винной и салициловой.

Несмотря на свой маленький размер, абрикос является хорошим источником бета-каротина, а также витаминов А и С. Кроме того, в нем также есть калий, железо и клетчатка. Среди косточковых культур абрикосы занимают одно из первых мест по содержанию пектиновых веществ. Наличие в абрикосах биологически активных веществ обуславливает их лечебное действие. Калий, содержащийся в этих фруктах в больших количествах, положительно влияет на сердечную мышцу, препятствуя задержке жидкости в тканях организма.

Вещества, содержащиеся в абрикосе, укрепляют иммунную систему, которая является главной защитой организма от рака.

Для приготовления компота из абрикосов используют плоды диаметром не меньше 30 мм, правильной формы, оранжевой или золотисто-желтой окраски, с нежной кожицей и маленькой, легко отделяющейся косточкой, плотной и равномерно окрашенной мякотью без грубых волокон. Абрикосы следует отсортировать по качеству и размерам, удаляя недозрелые, а также перезрелые плоды с мелкими повреждениями в виде точек или маленьких пятнышек.

Мякоть должна быть плотной, но негрубой. Следует помнить, что плоды абрикосов с прозеленью после стерилизации приобретают равномерную оранжевую окраску. Для изготовления соков отобрать спелые плоды ярко-оранжевого цвета.

На джем отбирают спелые, плотные, интенсивно окрашенные плоды. При наличии пятнистости плодов покрытые пятнами части следует удалить, вырезав их ножом.

На повидло идут все сорта крупных и мелких плодов. Ввиду того, что абрикосы характеризуются высокой кислотностью, следует употреблять вполне зрелые и даже слегка перезревшие плоды.

Для сушки пригодны хорошо созревшие плоды с плотной мякотью, косточка у них должна хорошо отделяться.

## СОК АБРИКОСОВЫЙ С МЯКОТЬЮ

- 2 кг абрикосов
- 1 стакан воды

Для приготовления абрикосового сока с мякотью плоды должны быть зрелыми или даже перезревшими, но без пятен и червоточин.

Отсортированные абрикосы очистить от плодоножек, вымыть, дать стечь воде, удалить косточки. Затем плоды уложить в кастрюлю, добавить воду и кипятить в течение 10 минут. Пропаренные абрикосы протереть через сито или частый дуршлаг.

Полученный сок (по желанию) можно купажировать, т. е. смешать, например, с грушевым или яблочным. Смесь кипятить в течение 10 минут, после чего кипящей разлить в банки.

Посуду наполнять на 1 см ниже верха горлышка. Наполненные банки установить в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 15 минут,
- емкостью 1 л — 20 минут.

Банки немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

## КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ С МЕДОМ

- 3 кг абрикосов
- 2 л воды
- 750 г меда

Абрикосы тщательно промыть, разрезать, удалить косточки и положить в подготовленные банки. Из воды и меда сварить сироп и залить им абрикосы. Банки герметично укупорить и стерилизовать в воде 8 минут, считая с момента ее закипания.

## КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ

Абрикосы вымыть большим количеством воды и удалить косточки. Чтобы компот имел хороший внешний вид, места разрезов должны быть гладкими и правильными. Нарезанные абрикосы обмыть вторично и до укладки в банки держать в холодной воде.

Банки наполнить половинками плодов, укладывая их плотно при помощи деревянной лопатки или маленькой ложечки, и уложенные залить сахарным сиропом, подогретым до 85–90 °С.

Для заливки абрикосов в банках приготовить сироп крепостью 60%. Для этой цели на 1 л воды положить 1,5 кг сахара. Полученным количеством можно залить 7–8 банок, наполненных плодами.

При прибавлении сахара в сухом виде в одну банку емкостью 850–900 г ввести 180 г сахара (1 стакан емкостью 200 мл или 7–8 ст. ложек).

Стерилизовать 20 минут с момента закипания воды. Сразу после этого банки охладить.

## ДЖЕМ ИЗ АБРИКОСОВ

- 1 кг абрикосов
- 1 кг сахара
- 250 мл воды
- 5–6 г пектина
- 1 ч. ложка лимонного сока

Абрикосы вымыть холодной водой, острым ножом разрезать на половинки и удалить косточки. Чтобы половинки абрикосов не потемнели, их сразу же сбрызнуть лимонным соком.

Половинки абрикосов засыпать 250 г сахара и залить водой. Полученную смесь варить 10–15 минут — до размягчения плодов. Затем добавить оставшийся сахар и пектин, растворенный в воде. Варку продолжать до тех пор, пока сироп загустеет и начнет желироваться.

Готовый джем, охлажденный до 60 °С, разложить в банки.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

- 600–700 г абрикосов
- 1 кг сахара
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 л воды

Абрикосы вымыть и разрезать по бороздке на половинки, косточки удалить. Мелкие абрикосы можно варить целиком, удалив косточки заостренной деревянной палочкой.

Варенье из абрикосов можно приготовить 2 способами.

При первом способе плоды следует поместить в сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды.

При втором — плоды засыпать сахарным песком и залить водой.

И в первом, и во втором случаях варенье сначала следует варить на слабом огне. Доведя массу до кипения, варить ее 7–8 минут, а затем снять с огня и выдержать 30 минут. После выдержки проварить до сгущения сиропа. Варенье считают готовым, когда капля его, вылитая на холодное блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму. За 3–4 минуты до прекращения варки в варенье добавить лимонный сок.

Готовое варенье выдержать 7–8 часов, а затем разлить в чистые и сухие банки.

## АБРИКОСЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ НАТУРАЛЬНЫЕ

- 1 кг абрикосов
- 150 мл воды

Абрикосы разрезать на половинки, косточки удалить, плоды положить 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:

- банки емкостью 0,5 л — 10 минут,
- банки емкостью 1 л — 15 минут.

## ЖЕЛЕ ИЗ АБРИКОСОВ

- 2,5 кг абрикосов
- сахар
- 2–3 г пектина
- 1 ч. ложка лимонного сока

Абрикосы вымыть и нарезать кусочками, удалив предварительно косточки. Нарезанные плоды поместить в эмалированную посуду и залить таким количеством воды, которое достаточно, чтобы полностью покрыть их. Плодовую массу варить до размягчения плодов, не допуская, однако, их разваривания, так как при этом сок получается мутным.

Сваренную массу процедить и дать полученному соку отстояться до следующего дня. Отстоявшийся прозрачный сок слить и уварить на половину объема, непрерывно снимая пену. На 1 л сока положить 500–600 г сахара (в зависимости от зрелости употребленных абрикосов).

Растворенный пектин влить тонкой струйкой. За 3–4 минуты до снятия желе с огня в него добавить лимонный сок.

Желе готово, если капля его, вылитая на холодное блюдце, желегуется.

Желе разлить в банки в горячем виде. Банки закрыть, когда желе вполне остынет.

## ПАСТИЛА ИЗ АБРИКОСОВ

Промыть спелые абрикосы и удалить косточки. Сварить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Взвесить полученную пюреобразную массу и добавить равное количество меда. Положить смесь в таз и варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не начнет отделяться от краев посуды целыми кусками.

Массу выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить с другой стороны. Готовую пастилу свернуть рулетом и хранить в сухом помещении.

Нарезанную кусочками пастилу можно хранить в стеклянных банках.

## ПЮРЕ ИЗ АБРИКОСОВ, СЛИВ И ЯБЛОК

- 1,5 кг абрикосов
- 1,2 кг яблок
- 1,2 кг слив

Пюре готовится только из свежих и зрелых плодов. После мытья яблоки очистить от кожицы, разрезать пополам и вырезать сердцевину; абрикосы и сливы разрезать пополам и удалить косточки. Подготовленные таким образом плоды обработать паром или бланшировать 2–3 минуты и протереть через дуршлаг.

Полученное пюре подогреть до кипения и в горячем виде разложить по банкам, которые затем стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 15 минут,
- емкостью 1 л – 20 минут,
- емкостью 3 л – 35 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить.

Для охлаждения банки, укупоренные ручными закаточными машинками, поставить вверх дном.

Пюре можно использовать для приготовления соусов, начинок, приправ и для непосредственного употребления, добавляя по вкусу мед.

## АБРИКОСЫ СУШЕНЫЕ

Для сушки следует брать зрелые плоды, так как из недозревших получается малосахаристый продукт. Абрикосы перед сушкой вымыть, разрезать ножом из нержавеющей стали пополам по бороздке и вынуть косточки.

Сразу же опустить в воду, подкисленную лимонной кислотой, чтобы плоды не потемнели. Затем дать воде стечь и половинки уложить на подносы в один ряд срезами вверх.

Абрикосы можно сушить на солнце. Обычно сушка производится в течение 4–5 дней. Если за то время абрикосы полностью не успеют высохнуть, то их следует ссыпать на меньшее количество подносов (так как объем их уменьшается) и досушить в затененных местах, поставив подносы друг на друга (штабелем). При искусственной сушке разложенные на подносах абрикосы поставить в сушильный шкаф или в печь и сушить 10–12 часов при температуре 60–70 °С. Следить, чтобы плоды остались мягкими.

Сушить абрикосы можно и несколько иначе. Сначала целые абрикосы уложить на подносы и в течение 1–2 дней подвялить. Затем их надрезать со стороны плодоножек и выдавить косточки через надрезы, а плоды досушить обычным способом.

**Плоды абрикоса**, высушенные с косточкой, — это урюк, целиком без косточки — кайса, сушеные половинки абрикоса — курага.

## АЙВА

Свежие плоды в пищу почти не употребляют из-за грубой мякоти, терпкого вяжущего вкуса, а также высокого содержания дубильных веществ и органических кислот. Айву больше употребляют в пищу в переработанном виде. Плоды обладают вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим и антисептическим действием и свойством прекращать желчную и слизистую рвоту. По содержанию хлорогеновой кислоты, которая обуславливает желчегонный эффект, айва обыкновенная близка к груше. Айву используют для переработки на разнообразные консервы (варенье, джем, повидло, желе, соки, цукаты и др.). Эти продукты имеют прекрасные свойства, богаты витаминами, ароматны. Плоды айвы имеют твердую консистенцию, но приятно кислый вкус и сильный аромат.

Для приготовления компота используют сорта айвы, плоды которых имеют правильную форму, гладкую поверхность, компактную мякоть без каменных клеток. Айва должна быть полностью созревшая, так как после этого ткани становятся более нежными и вкус плодов улучшается. Основным недостатком некоторых сортов айвы являются коричневые пятна, появляющиеся в мякоти плодов. Эти сорта айвы нужно перерабатывать немедленно. После стерилизации темные пятна не исчезают, и компот становится безвкусным.

Сок из айвы, по сравнению с соком из яблок и соком из груш, содержит больше дубильных и пектиновых веществ, но не уступает ни одному из них по содержанию витаминов. Он приятен на вкус и очень ароматен.

## СОК ИЗ АЙВЫ

Плоды обтереть шерстяной тканью для удаления пушка, вымыть водой с мылом, затем пропустить через мясорубку и поместить в обыкновенный или пакетный пресс.

Сок можно отжать и с помощью соковыжималки. Полученный продукт процедить и разлить в бутылки, укупорить пробками и пастеризовать при температуре 80 °С. Можно также нагреть сок в большой посуде, а затем разлить в стерильные бутылки и укупорить стерилизованными пробками.

Сок из айвы можно смешивать с любым другим фруктовым или овощным.

## КОМПОТ ИЗ АЙВЫ

С айвы, предназначенной для приготовления компота, удалить пушок, грубой шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью. Плоды нарезать дольками толщиной 2–3 см, удалить сердцевину и очистить от кожицы.

Для предохранения от потемнения очищенные дольки сразу же погрузить в раствор, содержащий 2% поваренной соли.

Для размягчения дольки айвы бланшировать в кипящей воде в течение 4–5 минут. После этого плоды уложить в банки и залить сиропом 45%.

Уровень сахарного сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки. Это является важным условием для создания необходимой герметичности тары после стерилизации.

Для получения сиропа концентрацией 45% на 1 л воды добавить 820 г сахара. Полученным количеством сиропа можно залить 5 банок, наполненных плодами, емкостью 850–900 г.

Продолжительность стерилизации компота из айвы зависит от степени бланширования плодов. В среднем компот из айвы стерилизуют 30 минут с момента закипания воды. При продолжительной стерилизации дольки айвы приобретают розовый цвет. Во избежание этого следует не удлинять срок стерилизации и сразу же после прекращения стерилизации охладить банки холодной водой.

## АЙВОВОЕ ПЮРЕ С АПЕЛЬСИНАМИ

- 1,25 кг айвы
- 500 г апельсинов
- сахар

Айву почистить, удалить сердцевину и нарезать на пластины. Часть айвы (500 г) положить в кастрюлю, подлить воды так, чтобы она не была полностью покрыта. Довести до кипения и отварить на слабом огне в течение 30 минут. Затем все процедить и выдавить как можно больше сока.

Апельсины почистить, разрезать на кусочки и удалить косточки. Приготовленную айву и апельсины залить айвовым отваром и варить в течение 1 часа. Затем приготовить пюре, добавить равное количество сахара и варить, чтобы пюре немного сгустилось. Кипящим пюре заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

- 1 кг айвы
- 1 л воды
- 1 кг сахара
- 1 ч. ложка лимонного сока

Плоды айвы обтереть шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью для удаления пушка и очистить от кожицы. В воду всыпать сахар и довести раствор до кипения. Очищенную айву натереть на крупной терке прямо над сиропом и варить до необходимой густоты. За несколько минут до снятия варенья с огня добавить лимонный сок. Готовое варенье охладить, а затем разлить в чистые и сухие банки.

Варенье из айвы можно приготовить и таким способом: 850 г натертой айвы засыпать 1 кг сахара, залить 300 мл воды и варить до необходимой густоты.

## АЙВОВЫЙ МАРМЕЛАД С ЯБЛОКАМИ

- 700 г зрелой айвы
- 300 г незрелых яблок
- 700 г сахара

Айва должна отлежаться, чтобы она приобрела приятный запах. У промытой айвы удалить плодоножки, разрезать на кусочки, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

У промытых яблок удалить сердцевину и мелко нарезать. Подлить немного воды и тоже отварить до размягчения. Из яблок и айвы приготовить пюре и варить в широкой кастрюле.

Как только объем уменьшится на четверть, добавить по частям сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше. Когда мармелад начнет желироваться, заполнить им банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

**Желе и мусс** не следует хранить при минусовой температуре, это ухудшает их вкус и внешний вид.

## АЙВОВЫЙ МАРМЕЛАД

- 1 кг айвы
- сахар

Айву промыть, удалить плодоножки и обсушить. Уложить в кастрюлю, прикрыть крышкой и поставить в слабо нагретую духовку, чтобы размягчилась, но не потрескалась.

Затем охладить ее, разрезать вместе с кожурой на пластинки, удалить сердцевину и измельчить. В приготовленную массу добавить равное количество сахара и варить при постоянном помешивании до тех пор, пока мармелад не начнет желироваться.

Кипящим мармеладом залить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

## ПОВИДЛО ИЗ АЙВЫ

- 1 кг айвы
- 500–550 г сахара
- вода

Для приготовления повидла рекомендуются плоды айвы с сочной и ароматной мякотью. Крепкие, вполне созревшие плоды обтереть шерстяной тканью для удаления пушка, затем разрезать на кусочки, не удаляя семенные гнезда и семена.

Нарезанные плоды промыть чистой проточной водой и варить с небольшим количеством воды до размягчения. Размягченные кусочки айвы размять рукой или пропустить через хорошо вымытую мясорубку, с ситом для задержки семян, каменистых клеток, кожицы и других твердых частей айвы.

Если размягченные кусочки размяты рукой, то их следует протереть через сито. Протертое пюре смешать с сахаром и варить в тазу.

Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде и охладить. Банки закрыть и хранить в сухом, прохладном и проветриваемом помещении.

## АЙВОВЫЙ СЫР

- 1 кг айвового пюре
- 300–400 г сахара
- 2–3 г лимонной кислоты
- немного очищенного измельченного миндаля или ядер лесного или грецкого ореха
- лимонная или апельсиновая цедра

У промытой айвы удалить плодоножки, разрезать ее вместе с кожурой и сердцевинкой на кусочки. Подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Затем приготовить пюре и варить при постоянном помешивании в широкой кастрюле, пока оно не станет достаточно густым.

Добавить по частям сахар и варить дальше, пока пюре не перестанет растекаться. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды, измельченный миндаль или другие орехи, тонко снятую лимонную или апельсиновую цедру.

Горячий сыр снять с плиты, вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную мелким сахаром, и оставить охлаждаться.

Хорошо застывший сыр взбить, завернуть в пергаментную бумагу и хранить в сухом, прохладном месте.

## АЛЫЧА

В Западной Европе эту разновидность сливы называют мирабелью. Ее плоды бывают разной окраски: желтые, зеленоватые, розовые, оранжевые, красные, фиолетовые, черные и даже пестрые. Вкус плодов — от сладкого до кислого, поэтому она используется как в свежем виде, так и для переработки. Алыча содержит довольно много фенольных соединений, а также калия. Витамина С в плодах алычи немного.

Алыча полезна и в свежем, и в переработанном виде. В диетическом питании используют сушеные или вареные ягоды. Она рекомендуется детям для улучшения роста, беременным женщинам, кормящим матерям, лицам пожилого возраста, а также при хронических воспалительных поражениях печени и желчных путей. В народной медицине ее используют при кашле и заболевании горла. Примочки из сока алычи применяют для заживления ран.

### КОМПОТ ИЗ АЛЫЧИ

- алыча

#### **Для сиропа:**

- 1 л воды
- 1 кг сахара

Взять алычу лучше с мелкой косточкой, так как она наиболее подходит для компотов. Тщательно вымыть ягоды и бланшировать 3–5 минут в нагретой до 80 °С воде.

Затем сразу же остудить в холодной. Подготовленную таким образом алычу уложить в банки по плечики и залить горячим сиропом.

Для приготовления сиропа лучше использовать воду, в которой бланшировались плоды.

Накрыть предварительно простерилизованными крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л — 10 минут,
- банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить при комнатной температуре.

## СЫРОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ АЛЫЧИ

- 1 кг алычи
- 1 кг сахара

Алычу промыть, обдать кипятком, обсушить, освободить от косточек, измельчить миксером или пропустить через мясорубку. Перемешать с сахарным песком.

Расфасовать в небольшие простерилизованные стеклянные банки, закрыть стерильными крышками. Хранить в прохладном месте.

**Пюре из алычи** можно использовать как приправу к супам, соусам и вторым блюдам. Оно содержит большое количество плодовых кислот. В таком случае для аромата в каждую бутылку положить мелко нарезанные укроп, петрушку или сельдерей.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ АЛЫЧИ

- 1 кг алычи
- 1,5 кг сахара
- 600 мл воды

Плоды пробланшировать 5 минут, проколоть, залить горячим сиропом (600 г сахара, 600 мл воды) и выдержать 5–8 часов. Затем сироп слить, вскипятить, добавить в него половину оставшегося сахара и 120 мл воды.

Залить алычу сиропом и вновь выдержать 5–8 часов. Затем процесс повторить третий раз и варить до готовности.

Разложить варенье по банкам и укупорить крышками.

## ЖЕЛЕ ИЗ АЛЫЧИ

- 1 л сока алычи
- 800 г сахара

Сок влить в кастрюлю, добавить сахар. Смесь варить 10–15 минут и профильтровать.

После этого массу уварить до уменьшения объема примерно на  $\frac{1}{3}$ .

Готовое горячее желе разложить по стерилизованным банкам и укупорить.

## ДЖЕМ ИЗ АЛЫЧИ

- 1,2 кг алычи
- 800 г сахара
- 40 г порошка пектина
- 5 г лимонной кислоты

У алычи удалить косточки переложить в кастрюлю и варить 5 минут с небольшим количеством воды.

Поставить в холодное место на 10–12 часов. Затем варить при постоянном помешивании.

Добавить порошок пектина с 2 ст. ложками сахара. Через несколько минут добавить остальной сахар, затем лимонную кислоту, растворенную в небольшом количестве воды.

Варить джем до готовности, разлить по банкам, закупорить и перевернуть вверх дном до полного остывания.

**Как и другие косточковые**, в свежем виде алыча непригодна для длительного хранения. Но ее можно хранить около 1 месяца в полиэтиленовых мешочках — отобрать лучшие неперезревшие плоды и уложить в полиэтиленовые мешочки для пищевых продуктов, заполнив их на две трети, положить в холодильник. Когда плоды охладятся, мешочки плотно завязать и хранить в нижнем отделении холодильника.

## АПЕЛЬСИН

Учитывая то, что при консервировании апельсинов происходят большие потери витамина С, готовить можно из апельсинов лишь засахаренную корку; джем лучше готовить только из незрелых или поврежденных апельсинов.

### КОНСЕРВИРОВАННЫЙ СОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

- 1,5 кг апельсинов
- 1 л воды
- 400 г сахара

Апельсины нарезать, не удаляя кожицу, уложить в кастрюлю, налить воду, так чтобы она полностью покрыла плоды, и варить на медленном огне в течение 25–30 минут. Затем слить полученный сок и профильтровать. Перелить в кастрюлю, всыпать сахар и прокипятить 10 минут.

Готовый сок разлить в простерилизованные теплые банки, укупорить их крышками, а затем, перевернув вверх дном, охладить.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

- 400 г апельсинов
- 600 г сахара
- 1 стакан воды

Очищенные и разобранные на дольки апельсины варить в воде в течение 4 часов, периодически доливая горячую воду. Одновременно приготовить сироп: на 1 стакан воды 300 г сахара.

Остывшие апельсины нарезать на кусочки, залить сиропом и оставить на один день постоять. После этого сироп нужно слить, всыпать в него 100 г сахара, довести до кипения и, немного остудив, залить им апельсины и снова оставить на день. Эту процедуру повторить еще два раза.

По окончании последнего повтора готовое варенье разложить по банкам, укупорить крышками.

## АПЕЛЬСИНЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ С ЛИКЕРОМ

- 9 апельсинов
- 10 бутонов гвоздики
- 5 палочек корицы
- 3 стакана сахара
- 150 мл воды
- 175 мл апельсинового ликера
- 125 мл сухого белого вина

Гвоздику и корицу положить в марлевый мешочек.

В кастрюле довести до кипения воду с сахаром и пряностями. Затем уменьшить огонь и кипятить 10 минут, периодически помешивая. Гвоздику и корицу вынуть.

Добавить очищенные и нарезанные кружочками апельсины, вино и ликер. На слабом огне довести до кипения, время от времени осторожно помешивая.

Выложить апельсины в горячие банки, оставляя незаполненным 1 см от края банок, влить горячий сироп, накрыть крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л – 10 минут,
- емкостью 1 л – 15 минут.

После стерилизации банки немедленно закупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

## МАРИНОВАННЫЕ АПЕЛЬСИНЫ

- 4 оранжевых апельсина
- 6 красных апельсинов
- 3 ст. ложки сахара
- цедра 1 лимона
- сок ½ лимона

Апельсины (4 оранжевых и 4 красных) очистить острым ножом, срезая кожу до мякоти. Вынуть с помощью ножа дольки из пленок, уложить, чередуя оранжевые и красные, в банку.

Посыпать сахаром, лимонной цедрой и полить смесью лимонного сока с соком двух красных апельсинов. Закрыть банку, перевернуть несколько раз и поставить в холодильник.

## КОНСЕРВИРОВАННЫЕ АПЕЛЬСИНЫ В ПРЯНОМ СИРОПЕ

- 1 кг апельсинов
- 750 мл белого винного уксуса
- 1 кг сахара
- 1 палочка корицы
- 10 бутонов гвоздики

Очищенные апельсины нарезать кружочками как можно тоньше. Положить их в кастрюлю и залить холодной водой.

Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и варить 5 минут. Затем слить воду.

В другую кастрюлю влить уксус, всыпать сахар, добавить корицу и гвоздику. Поставить на огонь и довести до кипения.

Как только сироп закипит, добавить в него апельсины и варить 30 минут. Затем апельсины разложить по стерилизованным банкам.

Сироп вновь поставить на огонь и варить до тех пор, пока его объем не станет равен 1 л. Горячим сиропом залить апельсины и закрыть крышками. Хранить в темном месте.

## КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЦУКАТЫ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

- 1 кг апельсиновых корок
- 1,5 кг сахара
- 1 л воды

Нарезать цедру апельсина (не очень мелко), поместить в посуду, влить воду и оставить на 5 дней, при этом воду ежедневно нужно менять.

Затем подготовленную цедру сварить в воде до размягчения и откинуть на дуршлаг.

Из сахара и воды приготовить сироп и залить им цедру. Все вместе варить до тех пор, пока сироп не загустеет.

Затем шумовкой извлечь готовые апельсиновые корки, остудить, уложить рядами в предварительно простерилизованные банки, посыпая сахаром или сахарной пудрой, и плотно закрыть крышками.

## АПЕЛЬСИНОВЫЙ ДЖЕМ

- 500 г апельсинов
- 1,5 л воды
- 1,5 кг сахара
- 1 лимон
- 1 ч. ложка лимонной кислоты

Промытые апельсины замочить в холодной воде на 3 дня (менять воду 2 раза в день). Затем апельсины разрезать на кружочки, удалить семена.

После этого апельсины вместе с цедрой разрезать на полоски, залить водой и поставить на ночь в холодное место. На следующий день варить под крышкой около 30 минут.

Затем крышку снять и варить дальше, чтобы цедра полностью размягчилась (около 1 часа).

Добавить лимонный сок и по частям сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и при постоянном помешивании варить до тех пор, пока джем не начнет желироваться. В конце кипения добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

## ЖЕЛЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

- 1 л апельсинового сока из свежих апельсинов
- 1,2 кг сахара

Влить выжатый сок в кастрюлю, всыпать сахар, поставить на огонь и нагревать до тех пор, пока не растворится сахар. После этого горячим профильтровать через сложенную в несколько слоев марлю.

Полученный сок снова влить в кастрюлю и уварить до нужной консистенции.

Готовое желе разлить в подогретые банки, плотно закрыть крышками и охладить.

## ЗАСАХАРЕННАЯ АПЕЛЬСИНОВАЯ ЦЕДРА

- 500 г апельсиновой цедры
- 1 кг 50 г сахарного песка
- сахарная пудра
- лимонная кислота

Цедру с белой мякотью разрезать на кружочки, квадратики или треугольники и замочить в холодной воде на 3 дня (воду менять 2 раза в день).

Затем цедру отварить до размягчения в воде, процедить и дать хорошо просохнуть.

Цедру залить горячей заливкой из 250 мл воды и 350 г сахара и оставить на 2 дня засахариваться.

На третий день заливку слить, добавить 350 г сахара, вскипятить, положить цедру и снова оставить засахариваться.

На пятый день заливку слить, добавить 350 г сахара и половину чайной ложки лимонной кислоты, вскипятить и положить туда цедру. Оставить засахариваться на неделю.

На двенадцатый день все подогреть, заливку процедить, а цедру в дуршлагае погрузить на 1 секунду в кипящую воду. Дать обсохнуть, обвалить в сахарной пудре, разложить на фольге и оставить сохнуть на 2 дня.

На четырнадцатый день цедру разложить по стерелизованным банкам, закрыть крышками и хранить в прохладном темном месте.

**Засахаренные цукаты** вкуснее и полезнее любых конфет, они отлично дополняют любую сладкую выпечку, оставшийся сироп — прекрасный ароматизатор для пропитки бисквитов и вкуснейшая прослойка для тортов.

## АРБУЗ

Арбуз выделяется большим количеством структурированной воды и легкоусвояемых сахаров (фруктозы, сахарозы, глюкозы), а также магния, железа, пектиновых веществ, клетчатки и белка.

В арбузах сравнительно мало других минеральных веществ, органических кислот и витаминов. Однако, учитывая высокие вкусовые качества арбуза и возможность употребления в больших количествах (до 1 кг и более), он может являться весомым источником практически большинства биологически активных веществ. Семена арбуза содержат до 35% жирного масла, которое состоит из линоленовой, линолевой и пальмитиновой кислот. По своим вкусовым качествам оно сравнимо с миндальным и прованским маслами.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

- 1 кг арбузных корок
- 1,5 кг сахара
- 1 л воды
- 1 ч. ложка лимонной кислоты
- 1 пакет ванилина

Арбузы вымыть и разрезать на четвертинки, удалить мякоть и срезать (или соскоблить) наружную зеленую часть кожуры.

Один килограмм подготовленных корок разрезать на мелкие кусочки, варить в 2–3 приема по 5 минут и сразу же охладить в проточной воде. Охлажденные кусочки арбузных корок залить горячим сахарным сиропом, приготовленным из сахара и воды, и выдержать в нем 5–6 часов. Затем варенье варить в течение 5–10 минут, выдержать 3–4 часа и продолжать варить до необходимой густоты.

К концу варки в варенье добавить лимонную кислоту, а для аромата ввести пакетик ванилина.

Когда варенье остынет, разлить его по банкам.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ КОРОК АРБУЗА И ДЫНИ

- 1 кг корок арбуза и дыни
- 600 мл воды
- 400 г сахара

С корок тонким слоем снять наружную кожицу. Затем нарезать кубиками, промыть холодной водой и замочить на 20–30 минут в 2–3%-ном растворе соли. После этого корки опустить на 8–10 минут в горячую воду (85–95 °С). Затем выложить в кастрюлю с сахарным сиропом, довести до кипения. Варить 3–4 раза по 12–15 минут.

После каждой варки кастрюлю снимать с огня и охлаждать 2–3 часа. Горячее варенье разложить по банкам и герметично укупорить.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК С ИМБИРЕМ

- 500 г вареных арбузных корок
- 200 г молотого имбиря
- 500 г меда
- 200 мл воды

Арбузные корки, срезав с них зеленую кожицу, нарезать маленькими кусочками и сварить в воде. Откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, пересыпать корки молотым имбирем и поставить на 1 сутки в холодное место.

Затем промыть корки водой, несколько раз меняя ее. Из меда и воды приготовить сироп, опустить в него корки и варить, снимая пену, 15–20 минут, как обычное варенье.

## ДЖЕМ ИЗ АРБУЗА С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

- 1 кг арбуза
- 1 кг красной смородины
- сахар (столько, сколько стаканов красной смородины)

Смородину потолочь с сахаром, добавить мякоть арбуза и перемешать. Довести до кипения и варить 35–40 минут. Дать немного остыть и протереть через сито. Разложить в банки, герметично укупорить крышками. Хранить в холодильнике.

## ПОВИДЛО ИЗ АРБУЗА С ПЕРСИКАМИ

- 1 кг мякоти арбуза
- 2 персика
- сок 2 лимонов
- 1 кг сахара
- 25 г желатина
- 40 мл водки

Арбузную мякоть, отделенную от косточек и кожуры, взбить миксером в пюре. Персики залить на 1 минуту кипятком, остудить, снять кожицу и удалить косточку, нарезать небольшими кубиками, добавить сок лимонов, сахар, желатин и водку.

Смесь поместить в кастрюлю и варить на медленном огне 4–5 минут. Добавить в варенье пюре из арбуза и варить еще 5–7 минут.

Наполнить горячим повидлом стерилизованные банки и укупорить.

## МАРИНОВАННЫЙ АРБУЗ

- 1 арбуз
- 6 зубчиков чеснока
- 10 горошин черного перца
- 3 лавровых листа
- кардамон
- 1 ст. ложка уксусной эссенции
- 1 ст. ложка соли
- 2 ст. ложки сахара

Арбуз помыть, срезать корку, разрезать на кусочки. На дно банки емкостью 3 л положить кардамон в зернах, черный перец горошком, лавровый лист и арбуз. Залить кипятком, дать остыть, затем воду слить в кастрюлю. Прокипятить с солью и сахаром 5 минут. В банки добавить чеснок, уксусную эссенцию и залить горячим маринадом. Герметично укупорить, перевернуть вверх дном, дать остыть.

## КОНСЕРВИРОВАННЫЙ АРБУЗ

- 1 арбуз
- 3 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки соли
- 1 ч. ложка лимонной кислоты

Арбуз тщательно вымыть, нарезать треугольниками. Уложить плотно в стерилизованные банки, залить кипящей водой. Через 10–15 минут воду слить в кастрюлю, добавить соль и сахар и довести до кипения.

В банки всыпать лимонную кислоту, залить кипящим маринадом и накрыть крышками. Стерилизовать в течение 15–20 минут, затем укупорить.

## КОНСЕРВИРОВАННЫЙ АРБУЗ С ЯБЛОКАМИ

- 1 арбуз
- 500 г яблок
- 1 л воды
- 30 г соли
- 20 мл уксуса
- 20 г сахара

Арбуз нарезать кружками, разрезать их пополам или на 4 части. Яблоки измельчить ломтиками.

Уложить слоями в банки. Залить кипяченой водой, накрыть простерилизованными крышками.

Стерилизовать 8–10 минут, слить воду и залить 1 л горячего рассола.

Для приготовления рассола в воду положить соль, прокипятить 8–10 минут, добавить уксус, сахар и довести до кипения.

Банки накрыть простерилизованными крышками и герметично укупорить.

## ЦУКАТЫ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

- 2 кг арбузных корок
- 700 г сахара
- 1 л воды
- 100 г сахарной пудры

Корки арбуза очистить от кожуры, нарезать на кусочки, промыть в холодной воде. Затем положить корки в 70%-ный сахарный сироп и варить до тех пор, пока они не пропитаются сахаром и не станут прозрачными. После этого выложить корки на сито, дать сиропу стечь. Разложить в один ряд на фанерных листах.

Подсушить в духовке при температуре 35–40 °С в течение 12 часов. После этого корочки обсыпать сахарной пудрой или сахарным песком, хорошо перемешать, удалить излишки сахара, вновь подсушить (не подогревая). Уложить в банки и закрыть крышками.

**Вкус соленого арбуза** сладковато-кислый, освежающий, с запахом, характерным для сброженных продуктов. При солении арбузов пряности не добавляют. Арбузы можно квасить вместе с нашинкованной капустой (3–4 арбуза на 100-литровую бочку). В этом случае арбузы имеют вкус и аромат квашеной капусты.

## БОЯРЫШНИК

Это дерево (или кустарник) с плодами продолговатой (или овальной) формы, красного (или желтого) цвета, со съедобной мучнистой мякотью. Плоды боярышника содержат сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу) и органические кислоты (яблочную, лимонную, винно-каменную и др.). В них присутствуют витамины С, В, В<sub>3</sub>, РР, Р и каротиноиды, дубильные вещества. Плоды боярышника богаты и пектином, который обладает желеобразующими свойствами.

Боярышник как лекарственное растение известен очень давно. В научной медицине препараты боярышника назначают при неврозах сердца, нарушении ритма сердечной деятельности, бессоннице, одышке и начальных формах гипертонии. В последние годы выявлен противоопухолевый эффект плодов боярышника, в частности при лейкемии. Продукты переработки этих ягод являются хорошим средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Сок боярышника можно готовить как натуральный, так и купажируемый более кислыми — черной смородины, клюквы, барбариса.

Сушеные измельченные плоды, а также листья боярышника заваривают как чай, а из одних ягод готовят «кофе». Молотые ягоды добавляют в тесто для придания ему красивого кремового цвета. Муку из высушенных и молотых плодов используют для выпечки сладковатого хлеба или лепешек.

### СОК БОЯРЫШНИКА НАТУРАЛЬНЫЙ

Плоды перебрать, тщательно вымыть и измельчить с помощью мясорубки. Мезгу загрузить в приемник сырья соковарки.

Приемник поставить на сборник сока, налить в парообразователь воду. Соковарку накрыть крышкой и поставить на огонь. Сок сливать по мере наполнения сборника.

Процесс извлечения сока продолжается 50–55 минут.

Его можно консервировать отдельно или купажировать более кислыми соками (клюквенным, яблочным, черной смородины, барбариса). В любом случае полученный сок следует профильтровать, нагреть до 100 °С и кипятить 3–4 минуты. В горячем виде разлить сок в прогретые банки и накрыть прокипяченными крышками.

Пастеризовать при 85–90 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

Сок в 3-литровых банках лучше консервировать методом горячего розлива.

## **СОК БОЯРЫШНИКА И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ**

Ягоды измельчить и положить в соковарку на 50 минут. В полученный продукт добавить сок черной смородины. Пастеризовать при 85 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 10 минут,
- банки емкостью 1 л – 12–15 минут,
- банки емкостью 2 л – 18–20 минут.

Герметично укупорить.

## **БОЯРЫШНИК СУШЕНЫЙ**

Зрелые плоды очистить от плодоножек, промыть и сушить при температуре не выше 60 °С.

**Следует помнить,** что чрезмерное употребление в пищу плодов боярышника может вызвать отравление или привести к нарушению сердечной деятельности.

## БРУСНИКА

Многолетний кустарник высотой до 30 см. Ягоды брусники в зрелом состоянии темно-красные, с приятным кисловатым вкусом. В них содержится целый набор полезных биологически активных веществ, витамины С, В, РР, каротин, фруктоза, глюкоза, сахароза, яблочная, лимонная и бензойная кислоты. Благодаря последней, обладающей антисептическими свойствами, ягоды мало подвержены гниению, брожению и долго хранятся в свежем виде даже при комнатной температуре. Минеральные вещества представлены калием, кальцием, магнием, фосфором и железом. В ягодах брусники 87% сухих веществ, 8,6% углеводов, 0,7% белков, 1,6% клетчатки и 0,3% пектиновых веществ.

Из брусники готовят морсы, сиропы, варенье, повидло и соки. Ее можно протереть с сахаром, а также заморозить.

Для приготовления брусничного сока используют только полностью созревшие ягоды. Перезрелая и недозрелая брусника для этой цели непригодна. Брусника обладает лечебными свойствами. Издавна ее используют для профилактики и лечения подагры, артрита (начальной стадии), а также как мочегонное и противовоспалительное средство при почечно-каменной болезни, цистите и пиелите; включают в состав витаминного чая для детей и ослабленных болезнью людей. Ягоды и продукты переработки брусники тонизируют сердечную мышцу, понижают кровяное давление, повышают прочность и эластичность кровеносных капилляров. В ягодах содержится гликозид арбутин, который обладает дезинфицирующими свойствами и способностью выводить из организма мочевую кислоту.

## БРУСНИЧНЫЙ НАСТОЙ

- 1 кг ягод брусники
- 2 л воды

Созревшие ягоды промыть, залить охлажденной кипяченой водой и оставить на 10–12 дней.

Затем настой слить в эмалированную кастрюлю, довести до кипения, залить им банки и консервировать бруснику методом горячего розлива или стерилизации:

- емкостью 0,5 л — 10 минут,
- емкостью 1 л — 15 минут.

Хранить в прохладном месте. Оставшиеся ягоды можно употребить для приготовления компотов, киселей, морсов, кваса и т. п.

## БРУСНИЧНАЯ ВОДА

- 4 кг брусники
- 6 яблок
- 2 лимона
- 350 г меда
- 6 л воды

Подготовленную бруснику засыпать в банки. Туда же поместить нарезанные дольками яблоки и долить до верхнего края банок растворенный в воде мед. Добавить отваренные корки лимона, закрыть крышкой и оставить на 12 недель. Затем процедить воду и разлить по бутылкам.

## БРУСНИКА НАТУРАЛЬНАЯ

Для приготовления натуральных консервов бруснику очистить от чашелистиков, рассортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные ягоды. Затем промыть ее холодной водой и уложить в подготовленные банки. Банки залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

- емкостью 0,5 л — 9–10 минут,
- емкостью 1 л — 10–12 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

## БРУСНИЧНЫЙ КОМПОТ

- 1 кг брусники
- 450 г сахара

Бруснику перебрать, промыть и оставить обсохнуть. Смешать с сахаром, выложить в кастрюлю, прикрыть крышкой и потушить в духовке, чтобы она пустила сок и отмякла. Когда брусника станет стекловидной, разложить ее по нагретым и высушенным банкам. Сок довести до кипения и залить им бруснику.

Банки закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться. После охлаждения снова перевернуть.

## БРУСНИЧНЫЙ КОМПОТ С ГРУШАМИ ИЛИ ЯБЛОКАМИ

- 2 кг брусники
- 1 кг очищенных груш или яблок
- 400 мл воды
- 1 кг сахара

Бруснику перебрать, промыть и дать обсохнуть. Промытые груши или яблоки почистить, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину, положить в подкисленную воду (5 г лимонной кислоты на 1 л воды), чтобы не потемнели. Сахар растворить в кипящей воде, постепенно добавить груши (яблоки) и сварить их. Фрукты вынуть, а вместо них всыпать бруснику и отварить.

Груши (яблоки) и бруснику уложить слоями в нагретые банки, сок довести до кипения, пену собрать, горячий сок вылить на фрукты и банки быстро закрыть. Пастеризовать в течение 30 минут при 80 °С.

## ВАРЕНЬЕ БРУСНИЧНОЕ НА МЕДУ

- 1 кг брусники
- 150 мл воды
- 500–700 г меда
- 2–3 бутона гвоздики
- 1 ч. ложка лимонной цедры (мяты, липового цвета)
- корица

Зрелые ягоды промыть, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду и выложить в посуду для варки варенья. Добавить воду, мед, молотую корицу и гвоздику.

Варить до готовности на слабом огне. В конце варки положить цедру (листья мяты, цвет липы и лепестки шиповника).

## ВАРЕНЬЕ С БРУСНИКОЙ, ЯБЛОКОМ, ТЫКВОЙ И МЕДОМ

- 1,2 кг брусники
- 150 г меда
- 1 яблоко
- 1 кусок тыквы (или дыни)
- ½ ч. ложки молотой корицы

Бруснику сварить с медом и корицей. Когда смесь закипит, положить туда нарезанные ломтиками очищенные яблоки и надрезанный кусок тыквы или дыни.

Когда масса уварится, разложить ее, горячую, в банки и укупорить прокипяченными крышками. Банки перевернуть вверх дном для остывания.

Хранить в холодном месте.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ БРУСНИКИ С ЯБЛОКАМИ

- 1 кг брусники
- 300–500 г яблок
- вода

Взять очень сладкие яблоки, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду. Ягоды залить небольшим количеством воды и уваривать при помешивании. Когда ягоды пустят сок, положить яблоки. Варить 30–40 минут, разложить в банки и укупорить крышками. Подавать к мясу, рыбе.

**Для длительного хранения** ягоды лучше консервировать или сушить. Консервирование без сахара или с добавлением ксилита и сорбита делает бруснику прекрасным диетическим продуктом.

## БРУСНИЧНЫЙ ДЖЕМ

- 1 кг брусники
- 600 г сахара

Бруснику перебрать, промыть в нескольких водах, дать обсохнуть. Подлить несколько ложек воды и сварить. Как только масса загустеет, всыпать сахар небольшими порциями, чтобы не прерывать кипения, и варить еще 3 минуты. В конце варки шумовкой или деревянной ложкой удалить образующуюся пену.

Кипящим джемом заполнить простерилизованные банки, быстро закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

## БРУСНИЧНЫЙ ДЖЕМ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ АЙВОЙ

- 500 г брусники
- 250 г яблок (или айвы)
- 500–600 г сахара

Очищенные яблоки или айву разрезать на кусочки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Приготовить пюре. Бруснику перебрать, промыть и дать обсохнуть. Соединить с пюре и отварить до сгущения. Затем постепенно всыпать сахар, чтобы не прерывать кипения, и варить дальше, пока джем не начнет желироваться. Шумовкой или деревянной ложкой удалить образующуюся пену.

Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

## БРУСНИЧНЫЙ ДЖЕМ С ГРУШАМИ ИЛИ ЧЕРНОСЛИВОМ

- по 250 г брусники, груш, яблок и чернослива без косточек
- 500 г сахара

Очищенные груши разрезать на тонкие пластинки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Чернослив промыть, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Бруснику перебрать, промыть в нескольких водах и дать обсохнуть. Смешать с грушами (или черносливом, к которому подлить немного воды) и отварить в широкой кастрюле. Как только фрукты загустеют, добавить сахар несколькими порциями, чтобы не прерывать кипения, и варить еще 3 минуты. В конце варки удалить пену. Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

## БРУСНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ В МУЛЬТИВАРКЕ

- 1 кг брусники
- 150 мл воды
- 500–700 г меда
- 2–3 бутона гвоздики
- 1 ч. ложка лимонной цедры
- корица по вкусу

Ягоды промыть, высыпать в чашу мультиварки, влить воду и варить в режиме «Тушение» в течение 5–10 минут. Затем добавить мед, корицу и гвоздику.

Варить в режиме «Тушение» 30–40 минут. В конце варки положить цедру.

## ЖЕЛЕ ИЗ БРУСНИКИ НА МЕДУ

- 500 мл брусничного сока
- 500 г меда

Ягоды ошпарить, растереть и процедить не выжимая. Процеженный сок варить с медом.

Горячее желе разложить в банки, укупорить прокипяченными крышками и поставить их вверх дном на 3 часа для остывания.

## БРУСНИЧНАЯ ПАСТИЛА

- 1 кг брусники
- 500 г меда

Ягоды перебрать, промыть холодной водой, сложить в кастрюлю и добавить мед.

Варить на небольшом огне до тех пор, пока масса не начнет отделяться от стенок посуды.

Массу выложить на бумагу, разровнять слоем 1–2 см. После остывания разрезать пастилу на кусочки и хранить в стеклянных банках.

## **БРУСНИКА ЗАМОРОЖЕННАЯ**

Зрелую бруснику промыть, обсушить, разложить в полиэтиленовые пакеты (или коробки) и поместить в морозильную камеру.

## **БРУСНИКА СУШЕНАЯ**

Ягоды промыть и обсушить при комнатной температуре.

Когда они обсохнут, разложить на противне и поместить в горячую духовку (лучше на ночь в остывающую печь).

Высушенные ягоды хранить в глиняной посуде или в стеклянных банках, обвязав горловину марлей.

## БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Широко распространенный кустарник. Он встречается как подлесок в лиственных лесах; разводят бузину черную в садах и парках, возле жилищ. Плоды — фиолетово-черные ягоды с 3–4 косточками. Зрелые плоды ароматны и съедобны, но вкус у них приторный, сладковато-кислый. В недозрелых ягодах содержатся алкалоиды, которые могут вызвать желудочные расстройства. Между тем бузина черная как лекарственное растение была известна еще в Средние века. Ей приписывалась способность продлевать жизнь.

Ягоды бузины содержат немало полезных веществ. В их состав входят глюкоза, фруктоза и сахароза; яблочная, уксусная, винная, валерьяновая, кофейная и хлорогеновая кислоты; растворимый пектин и протопектины; аскорбиновая кислота, каротиноиды, дубильные, ароматические и красящие вещества.

Ягоды бузины богаты калием, а также никелем, барием, титаном, ванадием, цирконием и марганцем. Настои цветков бузины применяют для ингаляции и полосканий при ларингите, бронхите, гриппе. Употребляют их и в виде чая — при невралгии, как противокашлевое и потогонное средства.

В народной медицине цветки используют при ревматизме, подагре, для промывания глаз.

Ягоды собирают в период полной зрелости, в сухую погоду. Собранные щитки с ягодами сразу же используют: при хранении они быстро портятся. Для переработки пригодны только зрелые ягоды. Готовый продукт необходимо хранить в темном месте, чтобы он не изменил окраску.

## СОК БУЗИНЫ С МЕДОМ

- 500 мл воды
- 150 г меда
- 1–2 ч. ложки лимонной кислоты

Ягоды измельчить и выжать сок. Полученный продукт можно смешать с соком красной смородины (или яблочным) в соотношении 1:4. Смесь довести до кипения, разлить в бутылки, укупорить и охладить.

## СИРОП ИЗ БУЗИНЫ

- 1 кг очищенной бузины
- 1 л воды
- 1 л сока
- 1,5 кг сахара
- цедра 1 апельсина

Бузину промыть, отделить от кистей, размять и залить холодной водой. К бузине добавить тонко срезанную цедру апельсина, закрыть пергаментной бумагой и поставить на 24 часа в прохладное место. Затем отжать сок, добавить сахар и оставить его растворяться. Сироп холодным разлить по банкам и закрыть крышками.

## БУЗИНА СУШЕНАЯ

Отделенные от щитков зрелые и здоровые ягоды сушить на солнце (или в духовом шкафу при температуре 70 °С).

Высушенные ягоды должны быть черно-фиолетового цвета, сморщенными, при сжимании не должны слипаться в комок.

Ягоды, приготовленные подобным образом, хранятся до 3 лет.

Сушеные ягоды бузины — прекрасный краситель при изготовлении соков, компотов, желе, киселей и др.

## ВИНОГРАД

Одно из немногих растений, которые содержат значительное количество винной кислоты. Кроме нее в ягодах винограда найдены яблочная, лимонная, хлорогеновая и хинная кислоты. Ягоды содержат витамины А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, ферменты и фитонциды, фенольные вещества; в них обнаружено около 20 макро- и микроэлементов. Содержание пищевых и биологически активных веществ существенно колеблется в зависимости от сорта винограда и степени его зрелости. С глубокой древности известны лечебные свойства винограда. Он оказывает тонизирующее, бактерицидное, мочегонное, слабительное, потогонное, отхаркивающее и общеукрепляющее действия. Нежные и сочные ягоды полезны при нарушениях жирового и белкового обмена веществ, более мясистые — при пониженной кислотности желудочного сока. Виноград — эффективное средство при хронических заболеваниях почек, легких, печени; при гипертонии, подагре, физическом и нервном истощении организма, мочекишечной диатезе.

Ягоды винограда употребляют в пищу свежими, сушеными (изюм), консервированными или переработанными в различные вина. Для заготовки компотов наиболее пригодны сорта с «мускатным» или «изабельным» привкусом. Для них можно брать и зеленоватые грозди, а для сока, наоборот, — самые спелые. Компот отличного качества получается из бессеменных сортов винограда (кишмиш).

Для приготовления джема отбирают крупный виноград с тонкой кожицей и приятным ароматом. Больше всего подходят для этой цели бессеменные сорта «болгар» и «италия».

## СОК ВИНОГРАДНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

### Вариант 1

Спелый свежий виноград промыть, дать стечь воде, ягоды отделить и заложить в пресс. Для лучшей сокоотдачи ягоды перед прессованием измельчить ножом из нержавеющей стали на доске с прорезями, поместив ее над эмалированной миской или кастрюлей.

Сок процедить через холст или марлю, нагреть в эмалированной кастрюле до 80–85 °С, разлить в простерилизованные банки или бутылки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 °С:

- емкостью 0,5 л — 15 минут,
- емкостью 1 л — 20 минут.

## Вариант 2

Виноград размять пестиком в чистом глиняном горшке, плотно закрыть его и поставить на 1 сутки в холодное место. Затем выжать сок, профильтровать его через 3–4 слоя марли, перелить в чистые банки и пастеризовать 10 минут при 80 °С. Банки укупорить, поставить вверх дном и охладить.

## ЖЕЛЕ ИЗ ВИНОГРАДА

- 1 кг винограда с мясистой, плотной мякотью
- 2 стакана воды
- сахар

Виноград выложить в эмалированную кастрюлю, влить воду и при слабом кипении варить 16 минут.

Полученный сок слить и пропустить через фланелевый фильтр.

Мезгу поместить в холщовый мешочек, слегка отжать сок и так же профильтровать его. Сок уварить вдвое, снимая шумовкой пену.

В несколько приемов добавить сахар из расчета 700 г на 1 л сока и довести до кипения. Когда сахар полностью растворится, взять ложкой пробу на желейность. Если разлитое на тарелку желе быстро густеет, варку считают законченной.

Горячее желе разлить в сухие подогретые банки, накрыть крышками, неплотно укупорить, поместить в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и пастеризовать при температуре 90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 8 минут,
- емкостью 1,0 л – 12 минут.

После пастеризации банки окончательно укупорить.

## КОМПОТ ИЗ ВИНОГРАДА

Ягоды винограда снять с гребней, стараясь их не помять. Одновременно с этим отобрать поврежденные и имеющие другие дефекты ягоды.

Ягоды вымыть в большом количестве воды и плотно уложить в банки, прижимая рукой. На плотность укладки следует обратить внимание, так как ягоды

винограда не бланшируют и при неплотной укладке после стерилизации они всплывают, оставляя заметные промежутки.

Уложенные в банки ягоды залить горячим сахарным сиропом (90 °С). Уровень сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки. В противном случае после стерилизации в банках не достигается необходимая герметичность и компот быстро портится.

Для заливки винограда приготовить 30%-ный сахарный сироп, прибавляя на 1 л воды 430 г сахара. Полученным количеством сиропа (1 260 мл) можно залить 4 банки емкостью 850–900 г.

Компот из винограда стерилизуют 20 минут с момента закипания воды. После стерилизации банки охладить холодной водой.

## **ДЖЕМ ИЗ ВИНОГРАДА**

- 2 кг винограда
- 2 л воды
- 1 кг сахара
- 4–5 г пектина
- 1 ч. ложка винной кислоты

Ягоды винограда аккуратно снять с гребней, стараясь не повредить их. Зернышки удалить острой иглой.

Приготовить сахарный сироп из воды и сахара. Доведя сироп до кипения, в него поместить перебранные и промытые ягоды винограда и пектин, предварительно растворенный в воде. Варку продолжать до тех пор, пока ягоды станут мягкими, а сироп начнет желироваться. За 2–3 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту.

Готовый горячий джем разложить по банкам.

## **ВИНОГРАДНЫЙ МЕД**

Свежеотжатый, снятый с осадка и профильтрованный виноградный сок уварить на водяной бане. Для этого на дно большой кастрюли поместить деревянную подставку, налить воду. На подставку поставить меньшую кастрюлю с соком. Воду в большой кастрюле довести до кипения, по мере выкипания доливать.

Сок в меньшей кастрюле постоянно помешивать, пока он не загустеет и не уварится до 1/3 первоначального объема. Готовый виноградный мед разлить в стеклянную посуду и закупорить.

Продукт употребляют как мед, а также для приготовления пряников, коврижек, сладких пирогов, восточных сладостей и т. д.