

Елена Тверская

**СОВЕТСКИЕ
РЕЦЕПТЫ ЗАГОТОВОК
ПО ГОСТУ**

**БАБУШКИНЫ
РЕЦЕПТЫ ДОМАШНИХ
ЗАГОТОВОК**



КЛАДЕЗЬ

**Издательство АСТ
Москва**

УДК 641.4
ББК 36.91
Т26

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.

Тверская, Елена Станиславовна.

Т26 Советские рецепты заготовок по ГОСТу — Бабушкины рецепты домашних заготовок / Е.С. Тверская. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 160 с. — (Заготовки на зиму / Сохраняем урожай. Заготовки).

ISBN 978-5-17-174751-0

(Советские рецепты заготовок по ГОСТу)

ISBN 978-5-17-174755-8

(Бабушкины рецепты домашних заготовок)

Здесь вы найдете огромный выбор рецептов заготовок — от солений и маринадов до варений и сиропов!

Вас ждут подробные инструкции по приготовлению консерваций и маринадов, варенья и джемов, цукатов-мармеладов-сиропов, а также рекомендации, как правильно сушить, солить и квасить овощи и фрукты. Следуя простым и надежным рецептам, проверенным временем, вы сможете легко и быстро заготовить урожай из вашего сада, сохранив в плодах максимум витаминов. Составленные по строгим стандартам ГОСТа, все рецепты гарантируют безупречное качество и незабываемый вкус «из прошлого».

В книге вы найдете набор наклеек для удобной маркировки заготовок.

**УДК 641.4
ББК 36.91**

ISBN 978-5-17-174751-0

(Советские рецепты заготовок по ГОСТу)

ISBN 978-5-17-174755-8

(Бабушкины рецепты домашних заготовок)

© Тверская Е.С., текст, 2015

© Пинхасова Г.А., иллюстрации,
2025

© ООО «Издательство АСТ»,
оформление, 2025

Содержание

| | |
|------------------|---|
| СОДЕРЖАНИЕ | 3 |
|------------------|---|

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА КОНСЕРВИРОВАНИЯ

| | |
|--|----|
| ОВОЩЕЙ, ЯГОД И ФРУКТОВ..... | 6 |
| Как сделать консервы безопасными | 7 |
| Способы консервирования | 11 |
| Как заполнять банки..... | 17 |

ВАРЕНЬЕ.....

| | |
|--|----|
| В чем варить..... | 19 |
| Приготовление сахарного сиропа (заливки) | 20 |
| Как приготовить сахарный сироп нужной концентрации..... | 21 |
| Чтобы ягоды не сморщивались..... | 23 |
| Как определить готовность варенья..... | 24 |
| Варка варенья с уменьшенным количеством сахара..... | 24 |
| Диетическое варенье и джем для диабетиков..... | 25 |
| Рецепты варенья..... | 26 |

ДЖЕМ.....

ЖЕЛЕ.....

ПОВИДЛО

| | |
|-----------------------|----|
| Рецепты повидла | 50 |
|-----------------------|----|

| | |
|--|-----|
| ЗАСАХАРЕННЫЕ ПЛОДЫ И ЯГОДЫ (ЦУКАТЫ).... | 54 |
| Рецепты цукатов..... | 55 |
| | |
| КОНСЕРВИРОВАННЫЕ КОМПОТЫ..... | 58 |
| Рецепты компотов..... | 59 |
| Компот из груш..... | 61 |
| | |
| ФРУКТЫ И ЯГОДЫ НАТУРАЛЬНЫЕ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА..... | 72 |
| | |
| ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ СОКИ..... | 79 |
| Измельчители для фруктов и овощей..... | 79 |
| Извлечение сока с помощью прессы..... | 80 |
| Извлечение сока соковаркой..... | 81 |
| Тара для соков..... | 82 |
| Осветление соков..... | 83 |
| Приготовление соков с мякотью..... | 83 |
| Купажирование соков..... | 84 |
| Рецепты соков..... | 85 |
| | |
| ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ СИРОПЫ..... | 93 |
| Сиропы, приготовленные горячим способом..... | 94 |
| Рецепты сиропов..... | 95 |
| Сиропы, приготовленные холодным способом..... | 97 |
| Рецепты сиропов..... | 98 |
| | |
| КОНСЕРВИРОВАНИЕ И МАРИНОВАНИЕ ОВОЩЕЙ..... | 99 |
| О маринаде..... | 100 |
| Пряности..... | 103 |
| Рецепты консервированных овощей..... | 103 |
| Консервирование соленых огурцов..... | 108 |

| | |
|--|-----|
| ПРИПРАВЫ..... | 120 |
| МАРИНОВАНИЕ ФРУКТОВ И ЯГОД..... | 127 |
| Маринады-ассорти | 129 |
| Рецепты фруктовых маринадов | 130 |
| КВАШЕНИЕ И СОЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ, МОЧЕНИЕ ПЛОДОВ И ЯГОД..... | 136 |
| Условия, необходимые для квашения..... | 136 |
| Бактерии любят овощи послаще | 137 |
| Квашение не любит жары..... | 138 |
| Чистая посуда — залог удачи | 138 |
| Квашение капусты (базовые знания)..... | 139 |
| Рецепты солений | 140 |
| МОЧЕНИЕ | 154 |

Золотые правила консервирования овощей, ягод и фруктов

Закрывать на зиму консервы любят почти все хозяйки. Хорошо идут с картошечкой и лечо, и грибочки, и «синенькие». Ежедневно появляются тысячи новых рецептов заготовок, ведь каждая хозяйка — немного поэт. Все бы хорошо, но есть один нюанс, о котором ни на минуту нельзя забывать: консервы, приготовленные собственными руками без учета многих необходимых технологических шагов, могут оказаться не только причиной отравления, но даже и смерти.

Вот почему в поисках разнообразия так важно не забывать о том, что наработано годами. Прежде чем экспериментировать нужно иметь представление о способах обезопасить себя от всевозможных сюрпризов. В первую очередь речь идет о соблюдении технологии приготовления консервов и безупречной чистоты сырья и посуды. Любой новый рецепт, вычитанный в Интернете или сочиненный вами, нужно сравнить с уже апробированными.

Лишь после того, как вы выясните его принципиальное отличие, неплохо было бы, опираясь на знания о процессах, происходящих во время консервирования именно этого вида сырья, сделать выводы о безопасности. И только потом применить рецепт «как есть» или сначала внести в него необходимые коррективы.

В этой книге собраны самые надежные рецепты, по которым уже более полувека готовят консервы как на производстве, так и дома. Здесь же вы найдете и современные способы заготовок, получившие развитие только с массовым внедрением новых технологий, гарантирующих прекрасный результат.

Как сделать консервы безопасными

Итак. На наши заготовки могут покушаться бактерии, плесневые грибы и дрожжи.

Плесени и дрожжи — причина начальной порчи плодов. Они более устойчивы к воздействию кислот, чем бактерии, но зато быстрее погибают при высокой температуре. Для их уничтожения вполне достаточно нагревания при 100 °С (т.е. в кипящей воде) в течение некоторого времени, а зачастую даже можно ограничиться нагреванием до 75–85 °С.

Гораздо сложнее обстоит дело с бактериями, способными вызвать смертельно опасное заболевание. Ботулизм каждый год становится причиной смерти людей. Конечно, масштабы не сопоставимы с эпидемией гриппа, вот только выжить, столкнувшись с этим убийцей, без срочной госпитализации шансов практически нет.

Чаще всего болезнь поджидает нас в овощных, мясных и грибных консервах, приготовленных собственноручно. Вяленые, сушеные рыба и мясо, а также сало тоже входят в группу риска.

Коварный токсин имеет свойство накапливаться гнездами. Не расслабляйтесь, если после дегустации подозрительных консервов смельчак облизнулся, а на следующий день попросил еще добавки. Ведь это вовсе не означает, что и остальное содержимое безопасно. Часто, поев из одной банки, кто-то отправляется на танцы, а кто-то — на тот свет.

Многим хозяйкам известно, что виновница этой страшной болезни, спорообразующая палочка, прекрасно развивается в анаэробной среде. Но далеко не каждая знает, что опасные споры погибают лишь через шесть часов активного кипячения или при автоклавировании, то есть при нагревании до 115–120 °С в течение нескольких десятков минут. Надо отметить, что последнее время автоклавирование стало возможно не только в промышленных условиях, но и дома, так как в продаже появились домашние автоклавы — большие кастрюли особой конструкции, способные выдержать большое давление, создаваемое внутри, снабженные датчиком давления, клапаном сброса давления и специальными прижимными устройствами для банок, предохраняющими от срыва крышки.

Да, болезнетворные возбудители не любят кислоты и соли, но и кислые консервы не защищены на сто процентов от их проникновения. Если вы ни за что не готовы отказаться от герметичных консервов из низкокислотных овощей (бобовые культуры, кукуруза, шпинат, капустные овощи, корнеплоды, баклажаны, перец, тыквенные овощи, спаржа) или добавление соли и уксуса исключено из-за проблем со здоровьем, нужно обмануть «врага», храня банки при температуре не выше 3–6 °С. В таких условиях споры, даже попав в банку, не развиваются и не образуют токсинов, которые, собственно, и приводят к отравлению.

Причем поместить банки в холод нужно как можно быстрее: в благоприятных условиях возбудитель может проснуться и начать бурную деятельность буквально за сутки. Ну и, разумеется, чем дольше продукт хранится, тем больше у ботулизма шансов проявить себя.

Поэтому, если есть хотя бы малейшее подозрение, не поленитесь, даже в ущерб витаминам, выложить содержимое банки в посуду и прокипятить не меньше 20 минут — это разрушит смертоносные токсины. Лучше продукт тут же употребить в пищу, не оставляя на завтра.

В зависимости от рН и химического состава овощные и фруктово-ягодные консервы делят на 4 группы:

Группа А. В нее помимо мясных и рыбных консервов, включены грибные консервы, а также низкокислотные натуральные овощные консервы (зеленый горошек, стручковая фасоль, кукуруза, цветная капуста, свекла и др.), залитые раствором соли, а также соли и сахара с рН 4,2–5,2. При недостаточной термической обработке в этих консервах развиваются термостойкие споры клостридий и бацилл, а также коагулазоположительные стафилококки, которые не только могут вызвать порчу консервов, но привести к пищевым отравлениям. Поэтому консервы этой группы подвергают жесткому режиму термической обработки — стерилизации (т.е. ни минутой меньше, чем указано в рецепте). Лучше всего это делать в автоклавах, где температура при повышенном давлении достигает 120 °С.

Группа Б. К этой группе относятся стерилизуемые неконцентрированные томатопродукты (томатный сок, томатные напитки, протертые томаты, цельно

консервированные томаты), а также пастеризуемые концентрированные томатопродукты (томатные пюре, соусы, пасты). Первые относятся к консервам с нерегулируемой кислотностью (рН от 3,7 до 4,8), поэтому при недостаточной термической обработке они могут испортиться, а при рН ниже 4,2 возможно также развитие возбудителя ботулизма. Поэтому перед стерилизацией сырье нужно очень тщательно мыть, не допуская попадания земли.

Группа В. Сюда относятся кислотные консервы с добавлением уксусной, молочной, лимонной кислот (кабачки, огурцы, томаты, патиссоны и др.) с рН от 3,7 до 4,2. К этой же группе относятся сложные закуски, гарниры, солянки, соусы, салаты и др., в которых рН готового продукта не выше 4,4. Такие консервы подвергают термической обработке при 100–110 °С. Термическая обработка должна обеспечить гибель газообразующих мезофильных бактерий — возбудителей порчи, а принудительное добавление кислоты, гарантировать нужный рН.

Группа Г. К этой группе относятся высококислотные овощные и все плодово-ягодные консервы. Благодаря высокой кислотности маринадов и специфическому действию органических кислот плодов или ягод, а также добавлению сахара, микробиологическая стабильность этой группы достигается пастеризацией продуктов при 75–100 °С. В этих продуктах могут развиваться микроскопические грибы, молочнокислые бактерии, вызывающие прокисание, образование клейкой слизи, состояние тягучести. Причиной порчи консервов с высоким содер-

жанием сахара чаще всего становятся осмофильные дрожжи. Пастеризация этих продуктов должна гарантировать гибель кишечной палочки, сальмонелл.

Таким образом, наибольшую опасность для здоровья потребителя представляют консервы группы А, так как они обладают низкой кислотностью, и неконцентрированные томатопродукты, относящиеся к группе Б и являющиеся продуктами с нерегулируемой кислотностью.

Способы консервирования

Консервирование продукта достигается разными способами. Обо всех мы расскажем в этой книге — каждый из них имеет свои преимущества и недостатки.

Так, наиболее легкими и общедоступными видами переработки являются **засолка и квашение**. Плоды и овощи, залитые рассолом (или выделяющие собственный сок, как например при квашении капусты), подвергаются действию молочнокислых микробов, попадающих из воздуха или специально вносимых с заквасками. Микробы перерабатывают сахар, содержащийся в этих продуктах, образуя молочную кислоту, по мере накопления которой условия для развития микробов становятся неблагоприятными и жизнедеятельность их прекращается.

К недостаткам можно отнести невозможность многими людьми употреблять соленые продукты, а также необходимость хранить этот вид заготовок в прохладном помещении.

Неблагоприятную для микробов кислую среду можно получить не только за счет кислоты, выделяемой из сахара микробами, но и путем добавления к плодам

и овощам готовой уксусной кислоты. Такой способ консервирования называют **маринованием**. При мариновании сахар, содержащийся в плодах и овощах, не расходуется на образование кислоты.

Идеальный и безопасный способ сохранения продуктов — **замораживание** при температуре $-25\text{ }^{\circ}\text{C}$ и ниже. Но у него есть два недостатка: затраты на электричество, и опасность одновременной потери сразу всех запасов при выходе из строя морозильника.

При **сушке** в продуктах остается мало воды и концентрация сахара значительно повышается, так что микробы, хотя и не гибнут, но не могут развиваться. Засушенные плоды прекрасно хранятся при комнатной температуре, но лишены свойств, присущих свежим продуктам. А еще их нужно спасать от плодовой моли, которая умудряется проникать даже в плотно закрытые контейнеры, откладывая личинки, которые, в свою очередь, приводят продукты в полную негодность.

Самый популярный способ заготовки — **варенье**. При варке плодов с большим количеством сахара (примерно 1 часть плодов на 1 часть сахара) получается продукт с высокой концентрацией сахара 50–60% и выше (варенье, джем, повидло, желе и др.). В данном случае, так же как и при высушивании, микробы не могут использовать сахар для питания, следовательно, они не могут развиваться, но и не погибают. Варенье можно хранить при комнатной температуре без герметизации, но опять же, такое количество сахара многим нельзя употреблять в связи с различными заболеваниями.

Одним из лучших, хотя и несколько более сложным способом сохранения продуктов, является **консервирование нагреванием**, благодаря которому можно сохранять различные виды заготовок, в том числе соленья, маринады, варенья и квашенья в комнатных условиях. Существуют два способа обработки теплом (стерилиза-

ция и пастеризация), различающихся степенью нагревания продукта с таким расчетом, чтобы оставшиеся в них микроорганизмы, не смогли развиваться при хранении в определенных температурных условиях.

- Стерилизация — это процесс нагревания, обеспечивающий полную гибель нетермостойкой неспорообразующей микрофлоры и уменьшение числа спорообразующих бактерий до уровня, достаточного для предотвращения порчи продукта при температуре хранения от 15–30 °С, (а в случае необходимости и при более высокой температуре), и гарантирующий по микробиологическим показателям безопасность употребления консервов в пищу.

Обычно стерилизуют продукцию, имеющую низкую и среднюю кислотность. В некоторых случаях делают это в автоклаве, где температура достигает 110–120 °С за счет создания повышенного давления.

Если нет автоклава, чтобы повысить температуру воды более 100 °С, в нее добавляют поваренную соль. При этом руководствуются следующей **таблицей**:

| Количество соли на 1 л воды, г | Температура кипения, °С |
|--------------------------------|-------------------------|
| 66 | 101 |
| 126 | 102 |
| 172 | 103 |
| 215 | 104 |
| 255 | 105 |
| 355 | 107 |
| 478 | 110 |

Чтобы предотвратить бой банок на дно посуды, в которой проходит стерилизация, укладывают деревянную или металлическую решетку. Использование для этой цели ткани помешает установить время закипания воды и, следовательно, приведет к нарушению длительности стерилизации, что скажется на качестве консервов.

Совет

Время стерилизации консервов отсчитывают с момента закипания воды.

Уровень воды в кастрюле должен совпадать с уровнем содержимого банки, а ее температура перед загрузкой наполненных банок должна быть не менее 30 и не более 70 °С и зависит от температуры загружаемых консервов: чем она выше, тем выше начальная температура воды в стерилизаторе. Кастрюлю с уложенными в нее банками ставят на интенсивный огонь, накрывают крышкой и доводят до кипения.

Время подогрева воды в кастрюле до кипения не должно превышать: для банок 0,5 л и 1 л — 15 минут, а для 3 л — 20 минут. Для ускорения прогревания банки часто наполняют уже горячими продуктами и заливают горячей заливкой, ставя их в довольно горячую воду.

Второй этап — сама стерилизация. Кипение должно быть менее интенсивным, ровно таким, чтобы поддерживать температуру кипения воды.

Длительность процесса стерилизации зависит от объема тары, кислотности и степени густоты продукта. Банки, где преобладает жидкость (компоты, соки, соусы), прогреваются быстро, поэтому их стерилизуют меньше времени, чем консервы, имеющие плотную вязкую консистенцию — в среднем около 10–15 минут, густые — до 2 часов. То есть сок из яблок стерилизу-

ется быстрее, чем вязкое, плотное пюре, изготовленное из таких же яблок.

По окончании стерилизации банки осторожно извлекают из кастрюли и немедленно укупоривают (если они не были сразу укупорены, например, стеклянными крышками с зажимами), проверяя качество закатки. Банки ставят горлышком вниз на сухое полотенце или бумагу и в таком положении оставляют до их охлаждения. Это способствует дополнительной стерилизации крышек и выявлению недостаточной герметизации.

- Пастеризация консервов — процесс нагревания, обеспечивающий гибель в продукте дрожжей, грибов и вегетативных форм бактерий, достаточный для предотвращения порчи продукта, содержащего вещества, предотвращающие развитие споровой микрофлоры, и гарантирующий по микробиологическим показателям безопасность употребления консервов в пищу.

Пастеризацию применяют для высококислотных овощных и плодово-ягодных консервов. Герметично укупоренные консервы пастеризуют при температуре до 100 °С, обычно температуру воды в кастрюле поддерживают на уровне 85–90 °С.

Пастеризуемые консервы должны находиться в стерилизаторе в 2–3 раза дольше, чем в кипящей воде.

Лучше всего пастеризованные консервы хранить в достаточно холодном месте.

Горячая фасовка жидких продуктов без последующей стерилизации

Очень популярен способ консервирования жидких продуктов, предварительно прокипяченных или доведенных до кипения методом горячей фасовки без последующей стерилизации. Таким образом часто го-