

## Рецепты

## Лето круглый год

Рачительные хозяйки в августе консервируют всевозможные суповые заправки, среди которых самые популярные – заправки для борща.



## Борщ по-украински

**Ингредиенты:** 1,5 кг столовой свёклы, 800 г моркови, 2 кг капусты белокочанной, один кг лука репчатого, 300 мл воды, пол-литра рафинированного растительного масла, полстакана уксуса столового девятипроцентного, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли, перец чёрный горошком и лавровый лист по желанию, корень петрушки для аромата.

**Приготовление.** Морковь и свёклу вымыть, почистить и натереть на крупной тёрке. Помидоры очистить от плодоножек, порезать мелкими кусочками. Лук очистить, мелко порубить вместе с зеленью. Капусту нашинковать. Поставить на плиту кастрюлю нужного размера, влить воду. Добавить масло, специи, сахар и соль. Выложить в кастрюлю подготовленные овощи, вскипятить. Уменьшить огонь, держать под крышкой на плите около получаса. Влить уксус, тщательно перемешать и разложить в стерилизованные сухие банки. Закатать, перевернуть, накрыть тёплым одеялом. После остывания вынести в погреб.

Зимой закрутку можно добавлять в бульон с картофелем в конце варки борща.

## С болгарским перцем

**Ингредиенты:** 2 кг очень спелых помидоров, можно взять чуть примятые, 3 кг столовой свёклы, по 1,5 кг моркови и сладкого разноцветного перца, 1 кг белого или золотистого репчатого лука – синие и красные сорта лучше не брать, так как они сереют при варке, бошьшой пучок зелени – укропа или петрушки, 4 столовых ложки поваренной соли, 200 мл подсолнечного масла, полстакана сахара, пол-литра воды, полчайной ложки кислоты лимонной, 150 миллилитров уксуса девятипроцентного. Это количество рассчитано на 6–7 литров готовой борщевой заправки на зиму.

**Приготовление.** Вымыть и очистить корнеплоды. Очистить от семян и порезать соломкой сладкий перец. Измельчить лук. Бланшировать томаты, очистить от шкурки, нашинковать кусочками. Удалить грубые стебли у зелени, измельчить весь пучок.

Обжарить лук на масле до светло-коричневого цвета, высыпать в ёмкость для тушения. Обжарить морковь с добавлением масла, отправить к луку. Чуть прижарить перец, выложить к обжаренным овощам. Свёклу жарить, смешав с лимонной кислотой или малым количеством уксуса на маленьком огне до мягкости. В конце жарки добавить сахар.

Выложить к свёкле помидоры, жарить смесь около пяти минут. Смешать все обжаренные овощи и потушить с солью минут 15. Влить уксус, вскипятить.

Разложить в стерилизованные банки подходящей ёмкости, закатать, утеплить. Через 1,5–2 суток убрать на хранение на зиму.

## Советы



## Витамины

## Засыхали яблоки и груши...

Правильная заготовка – залог длительного хранения

Среди плодовых культур Южного Урала яблоки и груши издавна удерживают лидерство. Чтобы сохранить любимое лакомство на зиму, можно не только консервировать, но и сушить плоды.

## О пользе сухофруктов

Как показывают исследования учёных, сухофрукты способны помочь организму в борьбе с онкологией, сердечно-сосудистыми болезнями, хроническими заболеваниями почек и мочеполовой системы. Они чистят и укрепляют сосуды, снижая уровень холестерина в крови, способствуют профилактике остеопороза. Поэтому врачи-диетологи советуют пациентам ежедневно включать в свой рацион сушёные яблоки и груши, сохранившие максимум полезных веществ. Сухие плоды богаты витаминами групп В, Е и С, минеральными, биоактивными антиоксидантами и микроэлементами, такими как флавоноиды и каротиноиды, железо, медь, селен, цинк и калий. Кстати, содержание йода в сушеных яблоках выше, чем в свежих апельсинах и бананах.

В сухофруктах содержится клетчатка, пектин и пищевые волокна, которые способствуют процессу пищеварения, стабилизируют работу кишечника, являясь прекрасными мочегонными и слабительными средствами.

## Первичная обработка плодов

Как же правильно сушить яблоки и груши в домашних условиях? Расскажем об основных способах. Но сначала – о том, как подготовить плоды к сушке.

Отберите ровные, неповреждённые и не побитые вредителями плоды без явных признаков гниения. Тщательно вымойте их в проточной воде из-под крана. Очистите от кожуры и удалите его сердцевину. Чтобы яблоки и груши не потемнели в процессе обработки, их лучше поместить в подкисленную лимонной или уксусной кислотой холодную воду. После мытья и очистки плоды нарезать на дольки или кружки диаметром по 5–7 миллиметров. Некоторые хозяйки перед сушкой бланшируют плоды – обрабатывают кипятком или паром. Но можно обойтись и без этого – так лучше сохраняются витамины и полезные микроэлементы.

Предлагаем вниманию читателей несколько способов сушки плодов.

## В духовке

Застелите пергаментной бумагой противни, в которых будут сушиться яблоки. Разложите на них нарезанные плоды. Духовку разогрейте до 80 градусов. Поместите яблоки или груши в духовку и через полчаса уменьшите температуру до 70 градусов.

Примерно через пять часов после испарения половины влаги из яблок следует перевернуть дольки на другую

сторону и понизить температуру духовки до 50 градусов.

Для получения хорошо высушенных плодов лучше оставить их в духовке ещё часа на четыре, периодически при этом переворачивая для равномерной просушки со всех сторон.

Как только дольки приобретут светло-коричневый оттенок, перестанут выделять сок и не будут ломаться при попытке сжать их, можно смело вынимать их из духовки.

Высушенные дольки яблок или груш желательно поместить в пакеты из крафт-бумаги или холщовые мешки. Хранить их желательно в сухом тёмном месте при комнатной температуре.

## В микроволновке

Для того чтобы ускорить процесс сушки, можно использовать микроволновую печь. Времени уйдёт меньше, а результат не разочарует. Важно правильно подобрать мощность и время обработки, чтобы не сжечь дольки. Поэтому сушить рекомендуется в два этапа.

Этап первый: разложить на тарелке подготовленные плоды, лучше в один слой; поставить тарелку в СВЧ-печь; выставить таймер печи на 30–40 секунд, а мощность – на 250 ватт.

Этап второй: вынуть тарелку с полуготовыми плодами из микроволновки; перевернуть ломтики на другую сторону; выставить таймер на три минуты, а мощность СВЧ-печи – на 300 ватт.

Затем можно вынимать готовый продукт. Если при этом показалось, что сухофрукты ещё недостаточно готовы, поставьте их досушиваться ещё на 20–30 секунд. После этого можно смело убрать сухофрукты на хранение.

## В электросушилке

Всё большую популярность обретает у садоводов и дачников такая кухонная техника, как специализированная электросушилка. В ней можно заготовить на зиму не только яблоки, груши и другие фрукты, но и любые овощи, грибы, съедобные или лекарственные травы, ягоды, даже мясные и рыбные продукты.

Работает такой агрегат очень просто и не требует

особой подготовки продуктов для сушки. Состоит он из пластиковой ёмкости с высокими бортами и крышкой, пластиковых поддонов со сквозными отверстиями, куда складывают подлежащую сушке продукцию, и основания, где находится компрессор, нагнетающий горячий воздух, который и сушит продукты. Температуру воздуха можно регулировать.

Сложите в поддоны подготовленные яблоки или груши, нарезанные на дольки. Установите поддоны с плодами в несколько этажей в ёмкость. Температура воздуха для правильной сушки должна быть 55–60 градусов. Процесс сушки займет около восьми часов. Выключив сушилку, убедитесь, что дольки при надавливании на них не выделяют влагу. Это значит, что они готовы.

## На улице

Некоторые хозяева предпочитают сушить яблоки на открытом воздухе на солнце, чтобы сэкономить электроэнергию. К тому же именно так сушили плоды испокон веков. Если погода позволяет – почему бы и нет? Есть несколько эффективных способов сушки на улице.

Один из них – в подносах или на решётке с ячейками, разложив на них дольки плодов. Нарезать яблоки и груши нужно тонкими кружками. Закройте их марлей или холщовой тряпичей для защиты от пыли и поставьте на солнце. В конце дня лучше убрать подносы в помещение, так как влажность воздуха ночью гораздо выше.

А можно просто нанизать ломтики на суровую нитку, как грибы, или на деревянные шпажки и развесить их на солнечной стороне. Важно следить, чтобы на плоды не было прямого попадания влаги.

На открытом воздухе при небольшой влажности и в солнечные дни сушить плоды нужно не более 4–6 дней, затем желательно занести их в хорошо проветриваемое сухое помещение до полной просушки. При длительном хранении сухофруктов периодически вынимайте их из мешочков и хорошенько осматривайте. Если на дольках появились признаки загнивания или плесени, лучше их в пищу не использовать.



## Чтобы крышки не вздувались

Досадно, когда с любовью сделанные соленья и маринады приходится выбрасывать из-за вздутия крышки – свидетельства недоброкачественного продукта. В чём причина и как этого избежать?

Крышки вздуваются и даже срываются в основном из-за использования залежалого, несвежего или плохо вымытого продукта, несоблюдения времени тепловой обработки, несвоевременного начала стерилизации и её неправильной температуры. Если, например, вместо

указанных 15–20 минут банки кипятятся всего пять, брак почти неизбежен.

Чтобы этого не случилось, банки и крышки нужно промыть тёплым раствором пищевой соды из расчёта чайная ложка на литр воды, затем ошпарить и просушить, а жестяные крышки – непременно прокипятить. Время стерилизации отсчитывают с момента закипания воды в кастрюле.

Кроме того, важно при закатке использовать новые крышки и резинки. Жестяная крышка без резинового кольца герметичной укупорки не создаст. Резиновое кольцо, лежавшее дольше

полугода, теряет свою эластичность – и о герметичности тоже говорить уже не приходится. А иногда причина в том, что сама жестяная крышка с дефектами – трещина, полученная при штамповке, пропускает в банку воздух с микроорганизмами.

Ещё одна причина вздутия крышек – укупорка жестяными нелакированными крышками кислых консервов и маринадов. Выделение газов происходит из-за химического взаимодействия между кислотами консервов и металлом крышки. Такие консервы употреблять в пищу не следует.