

Консервация

Лето в банке

Время хранения сезонных овощей в свежем виде имеет очень короткий срок

Сохранять летние дары люди научились очень давно, благодаря консервированию. Сегодня заниматься домашними заготовками стало не только модно и выгодно, но в первую очередь всё сделанное своими руками намного полезнее и качественнее, чем купленное в магазине.

Немного истории

История консервирования продуктов насчитывает несколько тысячелетий. Техника закладывания продукта в уксус была известна ещё древним египтянам, ассирийцам и вавилонянам. Они обнаружили, что алкогольные продукты со временем превращаются в уксус, и готовили с ним подкислённые блюда. Сейчас у людей стоит уже немного другая задача – сохранить продукты в таком виде, чтобы они были максимально приближены к их естественному состоянию. И каждое специальное мероприятие, способствующее этому, называется консервированием. Слово «консервирование» пришло к нам из латинского языка и переводится как «сохранение».

Современное консервирование

В нынешнее время оно достаточно многообразное. Под рецептами консервирования подразумевают: соление, квашение, маринование, уваривание с сахарным песком. Если же вы будете заготавливать домашние овощи своими руками, то получится и полезнее, и ароматнее, и вкуснее, чем любые заводские аналоги. Хотя бы уже потому, что исходный материал будете выбирать сами, а значит, он будет более качественным. И наверняка не станете использовать различные агрессивные консерванты, не очень-то полезные для здоровья. И сохраните, как положено: при низкой температуре, в тёмном помещении, без попадания солнечных лучей. Так что, если не поленились и потрудитесь летом и осенью, обеспечите всю семью на зиму полноценным витаминным питанием.

Подготовка

Выбирайте для консервации только те фрукты и овощи, которые очень любите и по которым особенно скучаете зимой.

Старайтесь выбирать плоды средней степени зрелости, без мятых

бочков и «пролежней», желательно одинакового размера. Перезрелые или слегка подпорченные овощи для заготовок непригодны.

Соль нужно выбирать белого цвета и без добавок. Обычно по рецептам нужна крупная соль или среднего помола. Можно использовать и морскую.

Для консервирования чаще всего используют столовый уксус. В зависимости от рецепта он может иметь разную концентрацию – от пяти до девяти процентов. Но для того чтобы не было вреда для организма, его должно быть немного – одна столовая ложка на литр жидкости. Также его можно заменить более полезным – яблочным уксусом. Для консервирования огурцов, кабачков и патиссонов можно также применять сок смородины, клюквы или брусники. На литр рассола понадобится до 200 граммов сока.

От того, насколько хорошо вы промоете овощи перед засолкой, будет зависеть их срок хранения. Для этого при помощи специальной щётки тщательно перемойте каждый плод. А зелень лучше всего мыть под проточной водой пару минут.

Герметизация. Стеклобанка – самая проверенная тара, а вот крышки для неё могут быть разными. Важно определиться заранее и приобрести крышки, которые, на ваш взгляд, обеспечат максимальную сохранность заготовок. Пластиковые – пропускают воздух, их не рассматривают для длительного хранения. Никогда не подводят плоские металлические крышки, которые закатываются специальной машинкой, а затем открываются консервным ножом. Пользоваться ими довольно хлопотно, зато гарантия хранения заготовок очень высока. На втором месте по надёжности крышки с резьбой.

Определитесь с рецептами заготовок и методами консервирования. Если опыта в заготовках у вас ещё мало, то начинайте постигать азы с более простых и доступных рецептов, постепенно переходя к более сложным.

Виды консервирования

Соление – признаётся наиболее надёжным способом сохранить

урожай. Достаточное количество соли и молочная кислота, которая вырабатывается в продуктах, предохраняют овощи от порчи и роста вредных микроорганизмов. Солить можно любые овощи, как огурцы с помидорами, так и свёклу, морковь, перец, чеснок, лук и кабачки.

Маринование – это процесс, при котором овощи пропитываются в маринаде с включением соли, уксуса и специй. Самые популярные овощи для маринования – это огурцы и помидоры. Также можно мариновать капусту, баклажаны, тыкву, кабачки, свёклу, перец, фасоль, имбирь, лук, различную зелень.

Виды маринада

Горячий способ – наиболее надёжен в длительном хранении, к тому же он сильнее насыщает овощи ароматными специями. После закатки банку нужно перевернуть вверх дном – температура, соль и уксус из маринада дополнительно продезинфицируют внутреннюю часть крышки и незаполненное пространство. Простоять банки «вверх ногами» должны от получаса до суток, укутанными одеялом или старым пальто. Так продлевается процесс обеззараживания, а медленное остывание сохраняет целостность стекла.

Холодный способ – лучше сохраняет витамины. Уже готовые и закрытые банки требуют дополнительной обработки. Их необходимо поставить в кастрюлю с горячей водой, на дне которой поместить ткань, сложенную в несколько слоёв, или деревянную решётку, чтобы стекло не соприкасалось с дном кастрюли, а также с её стенками. Банки не должны касаться друг друга, как правило, они должны быть одинакового размера. При этом надо следить, чтобы вода в кастрюле медленно кипела. Время на заготовку объёмом 500 мл – 15 минут, 1 литр – 20–30 минут, 3 литра – 30–40 минут.

Квашение – наиболее древний способ консервирования продуктов. Овощи квасят как в рассоле, так и в собственном соку. Лучшим образцом квашеных овощей признаётся квашеная белокочанная капуста. Насчитывают до 13 различных видов этого блюда, которые включают разные добавки и приправы.

Витамины и полезные вещества лучше всего сохраняются в квашеных и солёных овощах.

Подготовка посуды

Самый надёжный способ – это стерилизация банок. Самый распространённый вариант – погрузить банки и крышки на 10 минут в кастрюлю с кипящей водой. Для

надёжности добавить в воду 1 ст. л. лимонной кислоты или уксуса. Для малолитражек применяют паровую баню. Маленькие 200-граммовые баночки держат над паром от шести до восьми минут. Для литровых и двухлитровых ёмкостей время увеличивают до 10–15 минут, пока внутри банок не появятся крупные капли воды.

Некоторые хозяйки для стерилизации используют духовку. Банки устанавливают на противне в холодную духовку, поставив её на разогрев до 100–110 °С, на 25 минут.

Есть способ стерилизации с применением микроволновки. Для этого в банки наливают по несколько столовых ложек воды и помещают на 30 секунд в микроволновку, установив режим разогрева.

Важным этапом консервирования является заполнение банки. Чем меньше свободного места и, соответственно, воздуха остаётся по мере закладки овощей, тем больше вероятность, что заготовка сохранится длительное время. Максимальное расстояние между крышкой и содержимым банки не должно превышать 1,5 см.

Чтобы банки не взрывались, к каждому этапу подготовки стоит подходить тщательно. Любая небрежность приводит к рискам взрыва. Не укорачивайте время стерилизации, не наливайте слишком много или мало рассола, следите за пропорциями рецепта и количеством натуральных консервантов: солью, сахаром или уксусом, добавляя их, строго следуя рецептуре.

Хранение

Если банки прозрачные, название редко подписывают. Исключение составляют сорта овощей, которыми наполнены банки. А вот сроки изготовления рекомендуются подписывать обязательно. Это очень удобно.

На хранение поместите консервацию в сухое, тёмное и прохладное место: кладовку, утеплённый балкон, в погреб или подвал, с оптимальной температурой – 4–7 °С. Домашние заготовки боятся резкой смены температуры и солнечного света.

Периодически осматривайте каждую банку. У заготовок хорошего качества металлическая крышка должна прогнуться внутрь посередине. Все заготовки со вздувшимися крышками или помутневшим рассолом нужно немедленно выбросить.

ГОТОВИМ САМИ

Маринованные огурцы с яблоками на 3-литровую банку

Ингредиенты: огурцы – 1,5–2 кг (в зависимости от размера), яблоки (кислые) – 1–2 шт., чеснок – 3–4 зубчик, укроп (зонтики), лист вишни, смородины – горсть, перец душистый горошком – 12 шт., гвоздика – 12 шт., лавровый лист – 4 шт., сахар – 5 ч. л., соль – 4 ч. л., уксусная эссенция – 2 ч. л.

Приготовление: чеснок нарезать дольками, зелень вымыть. В стерилизованные банки накладываем вымытые огурцы, перемежая их специями и дольками яблок (кожуру не чистить). Заливаем банку кипящей водой, даём постоять 20 минут и сливаем в кастрюлю. Снова кипятим эту воду, добавляем в неё сахар и соль. Заливаем огурцы сиропом доверху, ждём десять минут, снова сливаем рассол в кастрюлю. Кипятим. В это время в банку наливаем две неполные чайные ложки уксуса, заливаем кипящим сиропом и закатываем прокипяченными крышками. Банки переворачиваем и укутываем до остывания. Хранятся огурцы, маринованные с яблоками, при комнатной температуре или в прохладном месте.

Помидоры в собственном соку на 2 поллитровые банки

Ингредиенты: помидоры – 1,2 кг, уксус 9 процентов – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, чеснок – 1 зубчик, сахар – 1 ч. ложка, соль – 1/2 ч. ложки, перец чёрный горошком – 6–7 шт.

Приготовление: простерилизуйте банки и крышки. Помидоры вымойте и удалите плодоножку. В нескольких местах сделайте на кожуре надрезы. Наполните банки помидорами. В банки поместится примерно половина помидоров – это нормально. В банки лучше класть те помидорчики, что поменьше размером. А те, что покрупнее, отложить в сторону. Доведите до кипения примерно 1 л воды. Залейте банки с помидорами кипятком, прикройте чистыми крышками и отставьте в сторону.

Оставшиеся помидоры разрежьте пополам или на четыре части и натрите мякоть на мелкой тёрке. Оставшуюся кожицу можно выбросить. Полученное пюре из помидоров перелейте в кастрюлю с толстым дном. Поставьте кастрюлю с пюре на средний огонь и доведите до кипения. Периодически помешивая, кипятите пюре примерно пять минут. Чеснок очистите, натрите на мелкой тёрке и отправьте в кастрюлю. Также добавьте соль, сахар, уксус, перец горошком и растительное масло. Перемешайте и снова доведите содержимое кастрюли до кипения. Из банок с помидорами аккуратно слейте воду. Осторожно наполните банки кипящим томатным соком и закатайте крышками. Аккуратно переверните баночки вверх дном и проверьте, не подтекают ли они. Укутайте тёплым одеялом или шерстяным платком и оставьте до полного остывания. Помидоры в собственном соку готовы. Хранить их можно в сухом тёмном и прохладном месте – кладовка для этого отлично подойдёт.

