

Наталья Доронина

Вяленые фрукты, ягоды и овощи

Проверено личным опытом

Издательские решения
По лицензии Ridero
2021

УДК 641
ББК 36.99
Д69

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Дорони娜 Наталья

Д69 Вяленые фрукты, ягоды и овощи : Проверено личным опытом / Наталья Дорони娜. – [б. м.] : Издательские решения, 2021. – 64 с.
ISBN 978-5-4498-2705-0

Книга о современных способах заготовки овощей, фруктов и ягод, выращенных своими руками. Предлагаемый способ позволяет получить в итоге два ценных продукта – концентрированный сок и вяленые плоды.

Вяление не требует больших затрат времени, особенно с появлением на кухне сушилок, но заметно облегчает хранение заготовок. Вяленые плоды разнообразят наш зимний стол, позволяют устраивать полезные перекусы и делать из банальной каши вкусный завтрак.

**УДК 641
ББК 36.99**

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-4498-2705-0

© Наталья Дорони娜, 2021

ВЯЛЕННЫЕ ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ОВОЩИ, А ТАКЖЕ ДРУГИЕ ЗАГОТОВКИ

В последние годы декоративные растения значительно потеснили на дачных сотках грядки с овощами, плодовые деревья и ягодные кустарники. Заметно уменьшились и запасы варений, солений и маринадов, которыми так славились российские хозяйки. Увы, кое-кто посчитал, что незачем колдовать у очага, когда можно купить все в супермаркете. Но оказалось, домашнее варенье вкуснее и полезнее, а кризис напомнил, что дачный участок может и должен служить не только местом отдыха, но и получения экологически чистой, здоровой пищи.

Нет смысла распахивать газон под картофельные гряды, сажать сотни кустов земляники или десятки яблонь. Но то, что реально вырастить без применения каторжного труда, нужно вырастить и грамотно заготовить, дабы сохранить максимальное количество витаминов и микроэлементов. А распространение в любительских садах ремонтантных сортов земляники и малины, таких нетипичных для средней полосы культур как абрикос и черешня, выходцев из лесных угодий — боярышника, ирги, калины, шиповника и других, делают процесс заготовок настоящим искусством. Уже не в диковинку на нашем столе грушево-земляничный джем или яблочно-рябиновое повидло.

Столетиями люди сушили ягоды и фрукты, используя энергию солнца. Но даже в северных краях люди научились делать сухофрукты, используя тепло печей. В наш век сушку производят в духовках и сушилках. Даже самая простенькая электросушилка позволяет семье заготовить на зиму не только сушеные ягоды и фрукты, но и некоторые овощи. Но сухофрукты, т.е. сушеные ягоды и фрукты — это не единственный способ сохранить

в заготовках максимум полезных веществ. Наибольший интерес у владельцев садов и огородов вызывает технология вяления.

Чем вяленые плоды отличаются от сухофруктов? В целом, вяление – это один из видов сушки, но процесс сопровождается

- меньшей тепловой обработкой
- медленным и не полным высыханием.

Вяленые плоды в отличие от сухофруктов сохраняют мягкую консистенцию и эластичность.

Но и традиционный способ вяления уходит в прошлое, уступая современной технологии, которая позволяет максимально сохранять полезные вещества.

В общем-то, не такая уж она и новая, была разработана в середине прошлого века советскими учеными, с целью более эффективного использования сырья. И хотя она разрабатывалась для промышленного производства, домашние хозяйки с успехом могут воспользоваться ее плодами.

Фактически, это безотходное производство, в результате которого можно получить **натуральный сок** и **вяленый продукт** при минимальной термической обработке. Кроме того, еще получают небольшое количество **сиропа**, который также можно консервировать либо использовать для приготовления напитков.

Эта технология была описана в книге А. М. Котоусовой и Н.Г Котоусова «Вяленые фрукты и овощи» в 1984 году. Какие-то рецепты из той книги прижились в моем заготовительном процессе, какие-то претерпели изменения, особенно в пору, когда на кухнях появились сложные дегидраторы и простые электросушилки, а современные духовки дают более широкие возможности. Да и ассортимент выращиваемых на дачах фруктов и овощей даже в Центральной России расширился за счет новых культур и приручения лесных растений.

Технология вяления фруктов, ягод и овощей позволяет более активно использовать в зимнее время плоды, выращенные своими руками.

Вяленые плоды легко хранить в течение года, они эластичны на вид, ароматны и вкусны. Их можно использовать для приго-

товления витаминных напитков, начинок для пирогов и вареников, салатов, легких супов и десертов, соусов и гарниров для мясных и рыбных блюд, полезных каш, в том числе домашних мюсли. В период поста вяленые плоды позволяют утолять чувство голода и давать организму в достатке витаминов и микроэлементов.

Внимание. Из-за высокого содержания сахаров вяленые плоды не рекомендуются для больных сахарным диабетом.

При отсутствии хорошего хранилища для овощей, вяление позволяет эффективно использовать выращенный урожай. Коробка вяленой тыквы весом в 3 кг займет в вашем доме значительно меньше места, чем несколько тыквин весом более 15 кг.

Соки домашнего приготовления используют в основном для лечебного питания и приготовления витаминных напитков. Чистый сок пьют, конечно, не стаканами, а от 30 до 100 мл в день. Многие соки купажируют, например, морковный сок с сельдерейным. При этом происходит не только обогащение полезными веществами, но и ароматизация первого вторым.

При использовании натуральных соков важно помнить, что некоторые из них имеют ограничения в применении, например, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и т. д. Некоторые ягоды могут вызывать аллергическую реакцию.

После отделения сока из ягод и плодов можно приготовить не только вяленый продукт, но и сварить вкусный джем, конфитюр, сделать смовку и цукаты, которые заменят детям конфеты.

Варенье – один из самых распространенных способов переработки и заготовки плодов и ягод в домашних условиях. Для варки используют зрелые, качественные и целые ягоды, крупные плоды нарезают на одинаковые ломтики. Плоды с твердой кожицей накалывают деревянной зубочисткой. В варенье ягоды сохраняют не только форму, но аромат свежих плодов. Оно может длительно храниться, если соблюдать норму расхода сахара и время варки.

Джем отличается от варенья только тем, что можно использовать мятые и мелкие ягоды и плоды, которые при варке хорошо развариваются. Варят джем в один прием на сильном огне не более 20–30 минут с момента закипания. Как и варенье, джем расфасовывают только остывшим и закрывают крышками либо обвязывают пергаментной бумагой.

Конфитюр по своим пищевым и вкусовым качествам, разваренной массе исходного сырья схож с джемом, но за счет желирующих веществ в нем меньше сахара.

Пюре готовят способом протирания сырых или вареных плодов и ягод через сито из нержавеющей стали. Разливают пюре по банкам в горячем виде, пастеризуют в кипящей воде, затем закатывают крышками.

Повидло готовят из пюре, путем уваривания с сахаром в течение 40 минут, постоянно помешивая ложкой. Расфасовывают в горячем виде, но закрывают только после остывания.

Мармелад также готовят из пюре с добавлением сахара в соотношении один к двум, и уваривают на водяной бане в течение 1 часа. В воду в нижней кастрюле добавляют соль. Готовый мармелад выливают в противень, а после охлаждения режут на куски и посыпают сахаром либо сахарной пудрой, затем подсушивают в духовке. Хранят его в бумажных пакетах, коробках либо сухих банках.

Желе готовят путем уваривания в течение 20–30 минут сока из незрелых ягод и плодов с сахаром. Готовое желе разливают по банкам и закрывают крышками или пергаментной бумагой.

Смокву готовят из пюре ягод, фруктов и овощей, уваривая с небольшим количеством сахара и высушивая в духовке. Этот продукт с успехом заменяет конфеты.

Цукатами называют засахаренные фрукты. Их предварительно варят в сахарном сиропе до полной готовности, а затем откидывают на сито и подсушивают, припудрив мелким сахарным песком или пудрой.

В отличие от традиционных методов сушки, вяление позволяет заготовить продукт более высокого качества с максималь-

ным сохранением полезных веществ. Продукт получается более эластичный и вкусный.

При использовании предлагаемой технологии важно соблюдать определенные правила, чтобы качество заготовок было высоким, а полезные вещества сохранились максимально.

Во-первых, плоды, ягоды и овощи должны быть зрелыми. Это важно, потому что в недозрелых плодах меньше биологически активных и ароматических веществ, сахаром, а перезрелые начинают терять витамины, в них начинаются распадаться сахара и кислоты.

Во-вторых, сырье должно быть неповрежденным, потому что малейшая царапина становится прибежищем микроорганизмов. Поэтому ягоды и плоды собирают с чашелистиками и плодоножками в удобные широкие корзинки, тщательно отбраковывая плоды со следами гнили или плесени.

В-третьих, ягоды следует пускать на переработку в течение первых 2–3 часов после сбора, некоторые овощи и фрукты в первые 5–7 дней. Увеличение сроков хранения индивидуально и только при низких температурах (от 1 до 3°C). Для получения качественного сока и вяленой ягоды можно пересыпать сырье песком и оставить на 72 часа при температуре +3–5°C в холодильник или подвал.

В-четвертых, ягоды, фрукты и овощи тщательно моют (кроме малины и ежевики). Вишню, смородину и крыжовник моют, опуская в решете в воду несколько раз. Землянику в ведре, вынимая всплывающие ягоды. Яблоки, груши, сливы и овощи тщательно моют, осторожно перемешивая руками. Завершают мытье ополаскиванием кипяченой водой.

В-пятых, промытое сырье обсушивают на полотенце или марле, затем удаляют плодоножки, чашелистики, косточки или семенную камеру, у овощей снимают кожицу.

При переработке очень важно соблюдать чистоту не только продукта, но и всего, что с ним соприкасается: банок, крышек, бумажных пакетов, посуды, другого инвентаря и, конечно же, рук хозяйки. Готовый продукт защищайте от мух.

Банки для расфасовки заготовок должны быть тщательно вымыты, прогреты в духовке или на пару и высушены. Стерильными должны быть и банки, в которых временно хранится слитый сок.

Для варки варенья, джема или конфитюра используют тазы емкостью от 2 до 6 кг с низкими бортиками, сделанные из нержавеющей стали или латуни.

Для вяления изготавливают специальный противень по размеру духовки из сетчатого (с ячейками 3х3 мм) нержавеющей материала.

Значительно сокращают затраты времени на вяление современные электрические сушилки и дегидраторы. Достаточно выставить время сушки и 1–2 раза переставить местами лотки-стеллажи, чтобы завершить весь цикл вяления.

Хранят вяленый продукт в бумажных пакетах, которые через 3–4 дня после заполнения помещают в полиэтиленовый пакет. Еще лучше использовать для хранения картонные коробки, выстеленные пергаментной бумагой, банки для сыпучих продуктов с плотными крышками.

ЗЕМЛЯНИКА И КЛУБНИКА

Справка. Самая вкусная и душистая ягода. В ней содержится до 15% сахаров, большое количество микро- и макроэлементов, витамины С, В₉, органические кислоты и пектиновые вещества. Чем темнее ягода, тем больше в ней Р-активных веществ. Химический состав садовой и лесной земляники практически одинаков, хотя у последней более выражен аромат. Ягода используется в диетическом и лечебном питании, обладает мочегонными и жаропонижающими свойствами, снижает артериальное давление, усиливает аппетит и улучшает пищеварение. Сок и вяленая ягода применяются в лечении простудных заболеваний.

Для вяления пригодны ягоды всех сортов земляники и клубники. Но больший выход продукции дают ягоды крупного и среднего размера. После того, как будет получен натуральный сок,

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вяленые фрукты, ягоды и овощи, а также другие заготовки . . .	3
Земляника и клубника	8
Малина и ежевика	11
Смородина	15
Крыжовник	19
Виноград	22
Абрикос	25
Вишня и черешня	28
Груша	31
Слива и алыча	34
Цитрусовые	38
Яблоки	40
Редкие дары леса и сада	45
Овощные соки и вяленые овощи	53
Вяленые закуски	59