

Серия «Заготовки впрок»

Галина Кизима

Варенье, джем, повидло

Коллекция лучших рецептов



Москва
Издательство АСТ

Заготовки без сахара



Фруктово-ягодное пюре

Поскольку пюре готовится без сахара и каких-либо консервантов, сортировку и подготовку сырья нужно делать очень тщательно. Подходят свежие, без повреждений яблоки, алыча, сливы, терн. В небольшом количестве можно приготовить пюре из плодов японской айвы, удалив из них семенную коробочку. Добавление айвового пюре к соусам и приправам делает их вкус пикантным.

Плоды тщательно вымыть, очистить, порезать и опустить в кипящую воду (два стакана воды на 1 кг фруктов). Варить в течение 10–20 минут в зависимости от их вида, сорта и степени зрелости. Горячую разваренную массу быстро протереть через сито. Можно испечь плоды в духовке и также в горячем виде протереть.

При изготовлении пюре из яблок перед закладыванием измельченного сырья в воду добавляют 2 г лимонной кислоты на каждый литр воды.

Полученное пюре на сильном огне при постоянном перемешивании еще раз нагреть до кипения, прокипятить 3–5 минут и горячим быстро разложить в подготовленные стерильные банки, закрыть стерильными крышками, закатать (после закатывания банку не переворачивать), укутать одеялом, чтобы остывали медленнее. Обычно при аккуратной работе пюре хорошо хранится до весны в прохладном месте. Повысить стойкость заготовок можно простым приемом: положите поперек заполненной банки перед ее закатыванием кружок фильтровальной бумаги и смочите его слегка водкой или спиртом.

Земляника в натуральном виде

1. Ягоды плотно уложить в банки.
 2. Залить кипящей водой, накрыть прокипяченными крышками и поставить в кастрюлю с подогретой водой для стерилизации.
 3. Вынуть банки, закатать и остудить под одеялом, не переворачивая их.
- Хранить лучше в холодильнике.

Земляника (клубника) или малина в соке красной смородины



**1 кг ягод земляники (или малины),
1 ст. сока красной смородины,
0,5 г аскорбиновой
или лимонной кислоты.**

1. Отжать сок из ягод красной смородины.
2. Чистые ягоды земляники залить этим соком.
3. Добавить лимонную кислоту.
4. Поставить на сильный огонь и довести до кипения.

5. Кипятить не более 1–2 мин.
6. Сразу же разлить по стерильным банкам, закатать и медленно остудить под одеялом, не переворачивая банки. Хранить в прохладном месте.

Земляника (клубника) с жимолостью



*1 кг земляники,
300 г протертых ягод жимолости.*

1. Чистые ягоды жимолости бланшировать в кипящей воде 1 мин., дать стечь воде, протереть через сито.
2. Чистые и ошпаренные кипятком ягоды земляники залить протертой жимолостью.
3. Поставить на сильный огонь и, помешивая, довести до кипения. Кипятить 2–3 мин.
4. Снять с огня, разлить по стерильным банкам, положить сверху кружок пергамент, с двух сторон смоченный водкой или спиртом, закатать и остудить под одеялом, не переворачивая банки.

Хранить в холодильнике.

Рецепт Г. Кизимы

Сливовые повидло и джем

1. Из плодов удалить косточки, уложить в эмалированную кастрюлю.
2. Уварить в течение 15 минут на слабом огне.
3. Массу в горячем виде разложить по стерильным банкам, закрыть стерильными крышками и закатать.

Такое хранение слив очень удобно, так как в любой момент заготовку можно использовать для приготовления повидла или джема.

Черная смородина в соке земляники (клубники)



**1 кг черной смородины,
300 г земляничного сока.**

1. Подготовленные ягоды черной смородины сложить в эмалированную посуду.
2. Чистые ягоды земляники протереть через сито или взбить в миксере либо блендером и залить ягоды черной смородины.
3. Поставить на сильный огонь и, помешивая, довести до кипения.
4. Прокипятить 5 мин. Снять с огня и сразу же разлить по стерильным банкам. Сверху положить кружок из пергамент, с двух сторон смоченный водкой или спиртом. Закатать.

Хранить в холодильнике.

Рецепт Г. Кизимы

Смородина в собственном соку
Ягоды черной или красной смородины
очистить, вымыть холодной кипяченой водой,
дать воде стечь. Засыпать стерильные банки
ягодами по плечики и залить соком этих же
ягод, отжать через соковыжималку. Накрывать
стерильными крышками и стерилизовать.
Закатать, медленно остудить под одеялом.
Хранить в прохладном месте.

Черная смородина в соке малины



*1 кг ягод черной смородины,
300 г малинового сока.*

1. Чистые ягоды черной смородины сложить в эмалированную посуду.

2. Малину протереть через сито или взбить миксером или блендером.

3. Соком малины залить черную смородину.

4. Поставить на сильный огонь, довести, помешивая, до кипения, кипятить 5 мин.

5. Сразу разлить по стерильным банкам и закатать. Остудить под одеялом, не переворачивая банки.

Хранить при комнатной температуре.

Рецепт Л. Ромашкиной

Вишня натуральная

Ягоды моют, дают стечь воде, плотно укладывают в стерильные банки, заливают кипящей водой, закатывают, переворачивают на крышки, медленно остужают под одеялом. Хранят в прохладном месте.

Крыжовник натуральный

Любое количество ягод (лучше использовать крупноплодные сорта). На 1 кг ягод прибавить 1/2 стакана воды.

1. Сложить ягоды в эмалированный таз и поставить на слабый огонь. Чтобы ягоды не подгорели и не растрескались, таз все время встряхивать.

2. Когда жидкость окрасится в розовый цвет, т.е. ягоды пустят сок, сразу же разложить по банкам и закатать.

Сок из облепихи без сахара

Сок облепихи можно приготовить без сахара. Его следует нагреть до 60 градусов и разлить по стерильным банкам. Сразу закатать. Хранить в прохладном месте.

Массу, оставшуюся после отжима сока, поместить в эмалированную посуду, подогреть до 96 градусов (до первого «пыха»), разложить в мелкую тару и стерилизовать. Зимой она пригодится для приготовления киселей и в начинку для пирогов.

Примечание. К соку можно добавить желе из земляники, протертой с сахаром. Получается очень вкусная смесь.

Малина в собственном соку

1. Бланшировать половину подготовленных ягод малины, дать стечь воде.

2. Сложить в эмалированную кастрюлю и нагреть на слабом огне, размешивая, чтобы ягоды не пригорели.

3. Вторую половину ягод окатить кипяченой водой, дать стечь воде, сложить в стерильные банки и залить горячими ягодами.

4. Закатать, не переворачивая, остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.

Вишни натуральные

1. Вишни промывают, дают стечь воде.

2. Стерильные банки обдают кипятком, кладут в них ягоды, ставят на сильный огонь в кастрюлю с горячей водой.

3. Заливают вишни крутым кипятком. Прикрывают стерильными крышками и стерилизуют. После стерилизации горячие банки закатывают крышками, переворачивают и медленно остужают под одеялом.

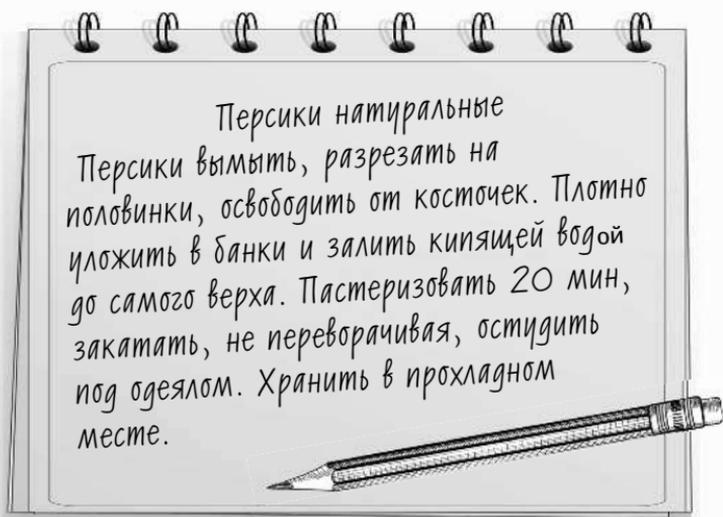
Хранить можно при комнатной температуре.

Вишня в собственном соку

Вымытые вишни очищают от косточек и плотно укладывают в банки, затем стерилизуют. Закатывают в горячем виде и медленно остужают под одеялом, не переворачивая банки. Хранить можно в прохладном месте или холодильнике.

Слива в собственном соку

Сливы моют, разрезают на половинки, вынимают косточки. Заполняют половинками слив банки до самого верха. Накрывают крышками и пастеризуют 20 мин. Закатывают в горячем виде и остужают под одеялом, не переворачивая. Хранят в холодильнике.



Абрикосы в собственном соку



*На 1 кг абрикосов
0,5 ст. воды.*

1. Ягоды вымыть, разрезать пополам и вынуть косточки.

2. Сложить в эмалированную кастрюлю, налить воду и нагреть на небольшом огне под крышкой, пока абрикосы не покроются соком (не забывайте время от времени помешивать ягоды, иначе они пригорят).

3. Разложить по стерильным банкам, прикрыть стерильными крышками, стерилизовать 10 мин. поллитровые или 15 мин литровые банки. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

Абрикосы натуральные

1. Абрикосы вымыть, разрезать на половинки, косточки удалить.

2. Сложить в стерильные банки, залить кипящей водой и сразу закатать.

3. Перевернуть банки, медленно остудить под одеялом. Хранить в холодном месте.

Виноградный сок

Так как виноград содержит большое количество полисахаров и органических кислот, из него можно приготовить сок, сидр и вина без добавления сахара. Кроме того, из него можно без сахара готовить мармелад, поскольку он содержит большое количество пектина, способствующего выводу шлаков из нашего организма.

1. Ягоды винограда размять в посуде (стеклянной или эмалированной, естественно, без повреж-

дения эмали), накрыть и поставить на сутки в прохладное место.

2. Сок отжать, процедить, разлить по бутылкам и пастеризовать при 60 градусах.

3. Сразу же хорошо закупорить бутылки и остудить под одеялом. Хранить следует в холодильнике.

Сок из малины

Малина очень легко отдает сок, поэтому нагревания ягод не требуется, их достаточно размять и отжать сок. Дальше надо нагреть до 60 градусов и разлить в горячем виде по бутылкам.

Сразу хорошо закупорить и остудить под одеялом. Хранить можно при комнатной температуре.

Примечание. Сок из малины очень кислый, поэтому перед употреблением его надо смешивать с соками из сладких ягод или плодов либо подслащивать.

Лимонный сок

Лимоны ошпаривают кипятком, нарезают, вынимают косточки и отжимают сок.

Сок процеживают через двойную марлю, разливают по бутылкам, сверху наливают слой 1 см растительного масла, закупоривают бутылки.

Хранят в темном прохладном месте.

Сок земляничный без сахара

1. Отжать сок в обыкновенной соковыжималке или используя соковарку.

2. Простерилизовать. Разлить по бутылкам, хранить в прохладном месте.

Отжимки можно использовать как начинку для сладкого пирога, добавив по вкусу сахар.

Вишневый сок

Для приготовления сока чистые ягоды освобождают от косточек и слегка толкут деревянной толкушкой. Затем отжимают сок через соковыжималку, с помощью пресса или вручную. Разливают по стерильным бутылкам, нагревают до 60 градусов, закупоривают и медленно остужают под одеялом. Хранить можно в прохладном месте.

Для получения сока с мякотью, после того как вишни растолкли, их нагревают на небольшом огне до 60 градусов, в горячем виде протирают через сито и разливают по банкам, сразу же закатывают. Остужают под одеялом, не переворачивая.

Примечание. Сок из вишен очень кислый. Перед употреблением его следует смешивать со сладкими соками или добавлять сорбит (или сахар, кому он не противопоказан).

Арбузный мед

Арбуз — это самая крупная в мире ягода. Его мякоть содержит много легкоусвояемых полисахаров, витаминов, минералов, органических кислот, вопреки бытующему мнению, что ничего, кроме сахара и воды, в нем нет. Из арбуза можно готовить мед, патоку, варенье, вино, пастилу и цукаты, причем большую часть этих заготовок можно готовить без добавления сахара.

1. Для приготовления меда надо взять хорошо вызревший арбуз со сладкой мякотью. Вымыть, положить в чистый тазик, разрезать на доли и вынуть из них мякоть ложкой или лопаточкой. Выбрать семена, а мякоть протереть через сито или пропустить через мясорубку.

2. Процедить сок с мякоти через двойной слой марли, поставить на огонь и довести до кипения, снять пену.

3. Снова пропустить сок через мелкое сито или марлю, поставить на небольшой огонь и выварить излишки влаги, постоянно помешивая, чтобы масса не пригорела.

4. Когда объем уменьшится примерно в 5 раз, проверить готовность меда, для чего надо капнуть его на холодную тарелку. Если капля не растекается — мед готов.

5. После этого мед разливают по стерильным банкам и накрывают любыми крышками или пергаментом. Хранить можно при комнатной температуре.

Пастила из арбуза

Мякоть арбуза освобождают от семечек, разминают и уваривают при непрерывном помешивании, чтобы избежать пригорания массы, на небольшом огне. Когда объем уменьшится в 5 раз, в массу добавляют несколько капель на 1 л любой фруктовой эссенции и 2 взбитых яичных белка. Тщательно размешивают горячую массу и выкладывают на мокрую деревянную разделочную доску. После полного остывания пастилу режут на кусочки, обваливают в сахарной пудре (или песке) и укладывают в банки или коробки. Хранят при комнатной температуре.

Дынный мед

Нужны спелые дыни с нежной мякотью.

1. Вымыть дыни, уложить в таз, разрезать, освободить от семян, срезать корки.

2. Пропустить мякоть через мясорубку или измельчить с помощью блендера.