



Несмотря на все успехи и достижения цивилизации по части сохранения овощей, фруктов и ягод на зимний период, наши мамы, бабушки, да и мы, «подростающее поколение», летом начинаем усиленно собирать банки с крышками, запастись сахаром, лимонной кислотой, вяжем веники из листьев растущих вокруг дачного домика фруктовых деревьев и кустарников... «Почему? Для чего?» — спрашиваю вас я. Когда круглый год у нас имеются свежие ягоды, фрукты и овощи, а также свежемороженые (что гораздо полезней тех свежих, обработанных невесть чем) — почему мы парим, варим, закатываем? При этом мы

постоянно рискуем, что что-нибудь «взорвется», варенье — засахарится, компот — закиснет. Я отвечаю: потому что никакое поедание условно свежего фрукта зимой не сравнится с удовольствием, получаемым от открывания баночки ароматного домашнего компота или поглощения с булкой и молоком вкуснейшего бабушкиного варенья! А борьба с простудными заболеваниями при помощи малинки, заботливо заготовленной с лета мамой? Так-то, милые мои! Поэтому, чтобы нам было чем наслаждаться долгими холодными зимними вечерами, ознакомимся с принципами домашних заготовок.

## КТО ПРИДУМАЛ КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Процесс консервирования известен еще с 1795 года. Именно тогда находчивый повар из Франции Николя Франсуа Аппер увековечил свое имя в истории кулинарии,

одержав победу в конкурсе на лучший способ длительного хранения продуктов. За свое изобретение он был удостоен почетного звания «Благодетель человечества» и даже награжден





золотой медалью. Технология консервирования была более чем проста: он наполнил банки мясом, бульоном и вареньем, запаял их и затем долго кипятил. Через восемь месяцев содержимое банок оказалось превосходного качества. С тех пор консервирование из разряда чудес перешло в обычную практику.

Сохранить овощи и фрукты можно различными способами.



## ВИДЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ

### Пастеризация

Один из самых совершенных способов консервирования — пастеризация. Дело в том, что в процессе нагревания температура жидкости не достигает  $100^{\circ}\text{C}$  и благодаря этому основная часть витаминов и микроэлементов в продуктах

сохраняется. Однако не надейтесь, что даже при таком бережном способе консервирования продукты сохранят все свои полезные свойства: после пастеризации можно рассчитывать максимум на 60 % витаминов, а то и меньше. Поэтому если вы хотите сохранить витамины, постарайтесь свести тепловую обработку





к минимуму. Но не забывайте о микробах: если температура не поднимется до губительного для них уровня, то они останутся и закатки быстро испортятся. Хранить такие консервы нужно в прохладном месте и недлительный срок.

## Квашение

Ах, как я обожаю квашеную капусту, приготовленную моей любимой свекровью! Честное слово — капуста у нее просто божественна. Хрустящая, в меру кислая, скорее кисло-сладкая. К тому же она и полезна: наукой признан тот факт, что в квашеной капусте гораздо больше витамина С, чем в свежей.

Квашение позволяет сохранить большое количество витаминов и микроэлементов, ценных для нашего здоровья. К примеру, в квашеных продуктах сохраняется более 70 % витамина С, а все потому, что при таком способе консервирования продукты не подвергаются тепловой обработке. В качестве натуральных консервантов выступают пряности, чеснок, хрен и поваренная соль, которые содержат много фитонцидов, убивающих гнилостные бактерии. Главную роль при таком способе заготовки играет содержащийся в продуктах сахар — он блокирует появление гнилостных бактерий. Именно благодаря сахару квашеная капуста не плесневеет и не гниет. Кстати, квашеные огурцы и капусту не советуют промывать,

так как в результате этого процесса в таких продуктах снижается содержание аскорбиновой кислоты в 6–8 раз. Однако у квашеных продуктов есть один недостаток — они задерживают жидкость в организме, поэтому употребление их в большом количестве неминуемо приводит к отекам.

## Маринование



Для меня в этом способе есть один большой минус — количество уксуса, которое приходится добавлять в заливку-маринад. В своих рецептах я стараюсь свести его количество к минимуму за счет того, что увеличиваю длительность термической обработки продуктов. Конечно, в результате полезных веществ теряется больше, но раздражающих слизистую желудка веществ становится меньше.



## Стерилизация

Все свои заготовки я стерилизую. Для надежности.

При таком способе термической обработки продуктов шанс выжить у бактерий небольшой, правда, только в том случае, если она проведена по всем правилам. Дело в том, что в домашних условиях нагреть продукты можно максимум до 100 °С, а еще из школьных уроков биологии известно, что при такой температуре умирают далеко не все микробы. Для неумелой хозяйки



стерилизация запросто может стать опасным процессом. К примеру, если хозяйка вместо 10 минут стерилизует 8 минут, то закатки, скажем, из грибов могут стать причиной тяжелого отравления или в самом плохом случае — даже смерти. Однако варенья, джемы и повидло после стерилизации вполне безопасны, хотя говорить о каких-либо витаминах в них не приходится.

## Замораживание

Обожаю этот способ заготовки больше всех остальных! Жаль, места в морозильной камере холодильника мало, а поставить отдельно морозильник — место не позволяет.

Замороженные фрукты и овощи сохраняют все витамины и микроэлементы, даже эфир-

ные масла и ферменты, но, правда, опять же при строгом соблюдении технологии. Замораживание должно происходить быстро, при температуре  $-20^{\circ}\text{C}$ , а хранить такие фрукты нужно при  $-18^{\circ}\text{C}$ . Если не соблюдать эти условия, то в продуктах образуются кристаллы льда, разрушающие клетки. Тогда фрукты, овощи, а уж тем более ягоды после оттаивания превратятся в неаппетитную кашу и станут пригодными разве что для компотов.

## Сушка



Это последний способ заготовки, о котором я вкратце расскажу. Сушат фрукты, ягоды, грибы. Существует сушка естественная (на солнце) и искусственная (в духовке или печи). Из фруктов получаются великолепные чипсы, которые можно есть во время перекусов. Правда, к сушке яблок мы прибегаем в сезон гиперурожая, когда употреблять в свежем виде их уже сил нет. Ягоды подходят для выпечки. А грибы... Грибы — это отдельная история, которую я тоже расскажу, но позже.

