



# 299 РЕЦЕПТОВ

А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

## ЗАГОТОВОК БЕЗ СОЛИ И САХАРА



*Еда,  
которая  
лежит*

- Без сахара, но сладко!
- Без соли, но пикантно!
- Сохраняются все полезные вещества



Домашние заготовки, приготовленные традиционным способом, содержат большое количество соли или сахара, которые вредны в определенных количествах и особенно – при некоторых заболеваниях. Свежие магазинные овощи и фрукты в зимний период тоже вряд ли можно назвать полезными.

Способам заготовки без консервантов, рецептам без соли и сахара посвящена эта книга. В ней представлена вся необходимая информация о том, как правильно замораживать летне-осенний урожай; какие способы сушки существуют; как сушить ягоды и фрукты; в чем секреты сушки грибов; как без сахара и соли стерилизовать и пастеризовать заготовки; как хранить сделанные заготовки; а самое главное – 299 рецептов заготовок без соли и сахара на долгую холодную зиму! Эта книга, без сомнения, станет проводником в мир здоровья и кулинарного удовольствия.

Адресована широкому кругу читателей.

---

---

- [А. А. Синельникова](#)
    - 
    - [Введение](#)
    - [Замораживание](#)
    - [Сушка](#)
    - [Правила засушивания продуктов](#)
      - 
      - [Сушка ягод и фруктов](#)
      - [Сушка грибов](#)
    - [Стерилизация и пастеризация](#)
    - [Хранение консервированных продуктов](#)
    - [Рецепты заготовок](#)
    - [Заключение](#)
- 
-

**А. А. Синельникова**

## **299 рецептов заготовок без соли и сахара**

«Ты – то, что ты ешь» – название популярного британского телешоу (You are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать... Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».



### **НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!**

В оформлении обложки использовано фото

© Depositphotos.com/doroshin, © Depositphotos.com/erierika, © Depositphotos.com/studioM,  
© Depositphotos.com/belchonock, © Depositphotos.com/Guzel

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.



Соленые огурчики, маринованные помидорчики, сладкое варенье – одни из самых приятных воспоминаний детства не одного поколения. В праздники и будни долгих зимних месяцев заготовки подавались как самостоятельно, так и вместе с основными блюдами, становясь нередко палочкой-выручалочкой при недостатке витаминов.

Однако кроме полезных элементов заготовки, приготовленные традиционным способом, содержат большое количество веществ, которые трудно назвать полезными, – соли или сахара.

Эти составляющие необходимы, чтобы затормозить развитие бактерий, которые разрушают продукты, но на здоровье человека действуют негативно. Сахар влияет на обмен веществ, работу печени, способствует увеличению веса. Соль задерживает воду, усложняет работу почек, также является причиной роста массы тела. Длительное употребление продуктов с избыточным количеством этих веществ ведет к развитию целого ряда заболеваний.

Так что же делать? Отказаться от заготовок? Но свежие магазинные овощи и фрукты в зимний период не всегда по карману, к тому же они из-за длительного хранения не обладают «летним» вкусом. И как еще можно сохранить собранный урожай, выращенный собственным трудом, как не законсервировать, чтобы потом, в холодные зимние дни, открывая очередную банку с помидорчиками и огурчиками, возвратиться в своих воспоминаниях об ушедшем лете!

Но решение есть – делать заготовки без соли и сахара. Способам заготовки без консервантов, рецептам без соли и сахара будет посвящена наша книга, которая, как мы надеемся, станет проводником в мир здоровья и кулинарного удовольствия!





Один из популярных способов заготовки продуктов – замораживание. Современные морозильные камеры позволяют замораживать любые продукты питания, сохраняя их на длительный срок без ущерба вкусовым и питательным качествам. Очень часто для использования в процессе приготовления пищи такие продукты не размораживаются. Температура, при которой продукты хранят 6–12 месяцев: от  $-18^{\circ}\text{C}$  до  $-23^{\circ}\text{C}$ . Если температура от  $0^{\circ}\text{C}$  до  $-8^{\circ}\text{C}$ , хранить продукты можно до трех месяцев.

Для заморозки подойдут полиэтиленовые пакеты, контейнеры с закрывающимися крышками. Любые продукты замораживают порционно для удобства употребления, поскольку нельзя несколько раз размораживать и снова замораживать, и при первой разморозке необходимо использовать весь продукт.

**Мясо** предварительно тщательно моют, обсушивают бумажным полотенцем, нарезают кусочками, раскладывают по порционным пакетам и размещают в морозильной камере.

**Рыбу** моют, очищают от внутренностей, удаляют голову, хвост, плавники, обсушивают, нарезают на порции (для последующей жарки можно обвалить каждый кусочек в муке), раскладывают по порционным пакетам, помещают в морозильную камеру.

**Фрукты, овощи.** Перед замораживанием овощи, фрукты и ягоды моют, удаляют поврежденные экземпляры. Можно предварительно замочить на 10 мин в воде, чтобы избавиться от насекомых. Затем просушивают бумагой, раскладывают по пакетам и замораживают.

Некоторые овощи бланшируют перед заморозкой – отваривают в небольшом количестве воды несколько минут.

**Зелень.** Перед заморозкой зелень обязательно моют и обсушивают. Затем мелко нарезают и раскладывают небольшими порциями – примерно по 1 ст. ложке – в пакетики, выдавливают из них воздух и закрывают.

Можно составить смеси из разных видов зелени по вкусу.

**Щавель.** Перебирают листочки, хорошо моют и нарезают. Затем опускают на 1 мин в кипящую воду. Откидывают на дуршлаг, дают стечь жидкости, остужают, обсушивают бумагой, раскладывают по пакетам и замораживают.

**Зеленый горошек и кукуруза.** Свежий горошек или зерна кукурузы вылуцивают. Затем опускают в кипящую воду и варят 3–5 мин. Откидывают на дуршлаг, моют, дают стечь воде, затем обсушивают бумагой и замораживают.

**Цветная капуста.** У свежей цветной капусты удаляют верхние листья и делят на соцветия, бланшируют 3 мин с добавлением небольшого количества лимонной кислоты. Затем сливают воду, соцветия остужают и обсушивают. Раскладывают по пакетам и замораживают.

**Брокколи.** Замораживают без предварительной бланшировки. Делят на соцветия, моют, обсушивают и замораживают, разложив по пакетам.

**Болгарский перец.** Удаляют у болгарского перца плодоножку и вырезают сердцевину. Моют и обсушивают. Вставляют перчинки одна в одну (несколько штук) и замораживают в пакете.

Предварительно фаршируют подготовленный перец смесью моркови и отварного риса (или мясным фаршем) и замораживают.

Другой вариант: очищенный и промытый перец нарезают мелкими кусочками и таким образом замораживают. Бланшировать перец не требуется.

**Протертые помидоры.** Свежие помидоры моют, обсушивают и протирают через терку или сито, прокручивают в мясорубке. Раскладывают по контейнерам и сразу замораживают.

Можно нарезать дольками, с кожицей или без, разложить по пакетам, удалить лишний воздух, затем завязать и положить в морозильную камеру.

Помидоры черри нарезать не нужно, в них делают проколы в нескольких местах, чтобы они не потрескались при заморозке.

**Огурцы.** Огурцы моют, обсушивают, нарезают кубиками или соломкой. Раскладывают по пакетам, замораживают. Для дальнейшего использования в салатах предварительно размораживают.

**Кабачки и цуккини** перед заморозкой бланшируют, предварительно промыв, очистив, нарезав кубиками и удалив семена. Затем откидывают на дуршлаг, обсушивают, остужают. Раскладывают в пакеты, удаляют воздух, слегка спрессовав содержимое, закрывают и кладут в холодильник.

**Спаржа.** Спаржу моют, режут, бланшируют, остужают и обсушивают, затем замораживают.

**Ягоды** моют, убирают порченые, подсушивают, раскладывают в один слой на деревянной доске (разделочной), кладут в морозильник на полчаса. А когда ягоды станут твердыми, их ссыпают в мешочки, разделив на порции. Особенно это касается мягких ягод: клубники, малины, смородины, вишни, черники, ежевики, голубики, облепихи, клюквы и т. д.

Твердые ягоды, типа крыжовника, черноплодной и красной рябины, моют, обсушивают и сразу ссыпают в контейнеры для замораживания.

**Грибы.** Грибы можно замораживать в сыром виде или отваренными.

Свежие опята, шампиньоны, белые грибы, маслята, грузди замораживают сырыми. Их моют, крупные экземпляры режут на части, обсушивают, раскладывают по пакетам и замораживают.

Можно приготовить грибы до заморозки: обжаривают в масле или запекают в духовке около 20 мин до испарения влаги, или варят. Вареные грибы обсушивают, затем раскладывают по порциям и морозят.

**Смеси.** Можно приготовить смеси из различных продуктов, овощей, фруктов, например паприкаш, рататуй или любую другую. Можно смеси морозить в сыром виде или заранее приготовленные.



Сушка продуктов – распространенный способ заготовки. Потеряв влагу во время сушки, продукты меньше поддаются воздействию бактерий. Для большего сохранения витаминов, часть которых теряется в процессе засушивания, используют наиболее щадящие способы.

Продукт можно считать засушенным, если он потерял около 80 % влаги, иначе он может начать гнить. Существует несколько способов сушки продуктов. Это сушка на солнце, в духовке, на радиаторах центрального отопления и сушка в домашней сушилке.

Самым распространенным способом является сушка на солнце. Для сушки подходят теплые, солнечные, сухие дни. Сушат хорошие, без порчи, овощи, фрукты и зелень, разложив их на деревянной или пластиковой решетке, покрытой бумагой. Зелень раскладывают тонким слоем и периодически переворачивают. От пыли продукты прикрывают марлей. Грибы, кусочки фруктов и овощей сушат, нанизав на нитку.

Для сушки искусственным способом предпочтительнее выбирать электрическую духовку. Сушку на газе используют, только если горелка полностью закрыта, так как вещества, образуемые при сгорании газа, негативно влияют на качество продукта. При сушке в духовке необходима вентиляция для отвода пара.

Рекомендуется при сушке в духовке придерживаться определенных правил.

При высокой начальной температуре духовки поверхность продукта быстро затвердеет, а внутри влага сохранится, что в дальнейшем приведет к гниению. Поэтому изначально высокие температуры подходят, если овощи или фрукты некоторое время сушили на солнце.

Для неотваренных перед сушкой продуктов в начале сушки выбирают температуру 50–60 °С, а к середине процесса выставляют температуру 65–80 °С.

Если овощи предварительно были отварены, то сначала их сушат при температуре 75–80 °С, а затем при 65–70 °С.

Овощную ботву, зелень, ароматические растения и травы высушивают при температуре 55 °С.

Сушка на радиаторе батареи (масляной или паровой) подходит в основном для зелени. На радиатор кладут решетку, покрывают ее бумагой, на нее выкладывают предварительно промытую, нарезанную и обсушенную зелень.

Высушенные плоды и зелень хранят в сухом месте в бумажных или тканевых пакетах, в деревянных контейнерах, выстланных бумагой, в стеклянных банках. Засушенную зелень трамбуют, чтобы в одну банку поместилось много продукта. А кусочки фруктов и овощей не рекомендуют плотно укладывать.



**Зелень.** Выбирают свежую зелень без повреждений и пожелтевших частей, моют в воде и дают обсохнуть, кладут на бумагу для выпечки, покрывающую противень или решетку. Затем сушат в духовке при температуре до 40 °С.

Также можно сушить зелень на открытом воздухе, в тени. Когда зелень окончательно высохнет, ее измельчают, раскладывают по банкам или коробкам и плотно закрывают.

Каждую из засушенных трав лучше всего хранить отдельно от других, в банке с плотно закрывающейся крышкой. А брать зелень можно только сухой ложкой или сухими руками, чтобы не допустить попадания влаги внутрь банки.

**Корень сельдерея.** Корни сельдерея отмачивают в холодной воде, хорошо моют, очищают от кожуры, ополаскивают, нарезают на две или четыре части и отваривают в воде до размягчения. После этого корни сельдерея остужают, нарезают тонкими пластинками, раскладывают тонким слоем на решетке и сушат в духовке или сушилке сначала при температуре 60 °С, затем при 70 °С, а досушивают при температуре 60 °С до состояния упругости, без влаги на срезе.

Хранят сушеные корни сельдерея в целлофановых пакетах или в плотно закрывающихся коробках.

**Ботва сельдерея.** Удаляют испорченные насекомыми листья, моют и обсушивают. Просохшую ботву нарезают на куски длиной 10 см. Выкладывают нарезанную ботву сельдерея на решетке или противне, сушат в духовке при температуре около 40 °С. Также можно сушить на свежем воздухе, в тени, под навесом.

Качественно засушенная ботва должна иметь зеленый цвет, легко ломаться. После сушки ее разламывают, рассыпают по баночкам и плотно закрывают. Хранят баночки с сухим сельдереем в сухом месте.

**Иван-чай для добавления в чай.** Стебельки молодого иван-чая моют в холодной или теплой воде, обсушивают, раскладывают на противне или решетке, покрытой бумагой. Сушат в течение нескольких дней, пока стебли не начнут легко ломаться и крошиться.

Стебли кладут в стеклянную баночку, утрамбовывают и хранят в прохладном и сухом месте.

**Листья одуванчика.** Нежные светло-зеленые листья одуванчиков, собранные ранней весной, моют и на 30 мин помещают в холодную воду, чтобы избавиться от привкуса. После этого листья достают из воды, сушат и кладут на решетку, покрытую бумагой.

Листья одуванчика сушат на открытом воздухе в течение нескольких дней, во время которых их надо переворачивать.

Хранить рекомендуется в бумажных или целлофановых пакетах, в деревянной или стеклянной таре.



**Укроп.** Укроп моют в холодной воде и обсушивают. Затем просохший укроп связывают в маленькие пучки и сушат на солнце или в тени на сквозняке.

Засушенный укроп раскладывают в баночки с завинчивающимися крышками или в плотно закрывающиеся коробки.

Хранят в сухом месте.

**Щавель.** Молодой щавель, собранный весной или осенью, перебирают, удалив больные и поврежденные листья. После этого раскладывают щавель на скатерти или решетке, покрытой тканью, и сушат на открытом воздухе.

Хранят в стеклянных банках или ящиках, выстланных бумагой.

**Бasilik.** Отделяют листики, моют в теплой воде, откидывают на сито и дают стечь воде. Затем раскладывают базилик на бумаге или противне, чтобы листочки лежали далеко друг от друга и не слипались вместе, и оставляют сушить на свежем воздухе, в тени.

Также можно сушить базилик дома на радиаторе центрального отопления или в духовке. Через два-три дня такой сушки базилик можно сушить при комнатной температуре в сухом месте. Листочки необходимо переворачивать, чтобы они лучше высохли.

После просушки базилик можно хранить в стеклянных и деревянных емкостях, которые следует держать в сухом месте.

**Эстрагон.** Траву перебирают, выкладывают на ткань или бумагу и сушат на открытом воздухе. Для хранения эстрагона подойдут банки или деревянные ящики, которые следует обложить бумагой.

**Майоран.** Молодой майоран перебирают, моют. Сушат на открытом воздухе или в духовке на решетке, покрытой пергаментной бумагой. Хранят в банках, сверху закрыв бумагой.

**Мята.** Собранную мяту перебирают, избавляются от толстых стеблей и гнилых листьев, ополаскивают в теплой воде, чтобы смыть пыль, дают высохнуть. После этого мяту сушат в тени на открытом воздухе или в помещении.

Мята сушится в течение нескольких недель, при этом ее время от времени следует переворачивать. После просушки мяту складывают в стеклянные банки.

**Шпинат. Способ 1.** Шпинат перебирают, моют, опускают в воду, которую доводят до кипения, после чего кастрюлю сразу же снимают с огня. Потом откидывают шпинат на решето и дают воде стечь. Затем перекладывают шпинат на противень или решетку, покрытые пергаментной бумагой, и ставят в печь при температуре до 40 °С.

После просушки шпинат хранят в больших ящиках или банках.

**Шпинат. Способ 2.** Кладут шпинат на решетку, сушат на открытом воздухе. Хранят сушеный шпинат в больших банках или ящиках, выстланных бумагой.

**Листья черной смородины.** Листья моют, дают им высохнуть, а затем раскладывают на противень или решетке, предварительно покрытых тканью или бумагой.

Во время сушки листья надо переворачивать, чтобы они равномерно просохли со всех сторон. Сушат до тех пор, пока листья не начнут легко ломаться.

Хранить сухие листья рекомендуется в целлофановых пакетах, аккуратно уложив их в него, стараясь не поломать.

**Капуста. Способ 1.** Листья капусты моют, нарезают на узкие полосы, погружают в кипящую воду, отваривают в течение 3–4 мин, потом сливают воду через сито и дают листьям капусты просохнуть.

После этого раскладывают листья на решетке и сушат на солнце или в печи, духовке, сначала при температуре не выше 60 °С, затем при 65 °С, досушивают снова при 60 °С. Хорошо просушенная капуста должна легко ломаться.

Сушеные листья капусты хранят в банках или ящиках, выстланных бумагой, в сухом месте.

**Капуста. Способ 2.** Капусту очищают от зеленых листьев, вырезают кочерыжку, после этого измельчают при помощи ножа или шинковки. Нашинкованную капусту раскладывают на решетке, покрытой тканью, и сушат на солнце.

Можно сушить в духовом шкафу, выложив капусту на противень или решетку, покрытые пергаментной бумагой. Сушат при температуре 60–70 °С.

Хранят сушеную капусту в ящиках или банках в сухом и прохладном месте.

**Кочаны капусты.** Очищают кочан от земли, гнили, подсушивают на солнце около 3–4 ч. Хранят кочаны завернутыми в бумагу и помещенными в песок при температуре 5–6 °С, при этом периодически меняя бумагу на сухую.

**Капуста кольраби.** Кольраби очищают, моют, нарезают кусочками, затем погружают в кипящую воду, в которую была добавлена лимонная кислота (на 1 л воды – 1 ч. ложка лимонной кислоты), и варят в течение 5 мин. Сваренный в кипятке кольраби кладут в дуршлаг, дают стечь воде.

Сушат кольраби на решетке в духовке или в сушилке при температуре около 60 °С. Кусочки кольраби должны легко измельчаться.

**Сушеная цветная капуста.** Свежую цветную капусту очищают, делят на мелкие соцветия. Подготовленную таким образом капусту моют в проточной воде, кладут в кипящую воду и варят в течение 2–5 мин, после этого охлаждают в холодной воде.

Затем капусту сушат, раскладывают на противне или решетке, сушат в духовке или сушилке сначала при температуре 60 °С, затем при 70 °С, досушивают при 60 °С. При этом надо периодически переворачивать соцветия.

**Сушеные помидоры.** Приготовленные для сушки помидоры режут пополам, кладут на противень и ставят в солнечное место. Также можно помидоры разрезать на 4–8 частей, оставив их соединенными в верхней части.

Лучше всего помидоры сушить не в духовке или сушилке, а на солнце. Процесс подобной сушки занимает четыре-пять дней.

**Сушеная морковь. Способ 1.** Берут свежую, неувядшую морковь, моют, очищают, ополаскивают, нарезают кружочками. Нарезанную морковь опускают в кипящую воду и варят в течение 5 мин, затем сливают воду и дают обсохнуть.

Морковь сушат на солнце, разложив на скатерти, или в духовке и сушилке на противне, покрытом пергаментной бумагой, при температуре около 60 °С. Хорошо высушенная морковь должна быть хрупкой, слегка скрученной.

**Сушеная морковь. Способ 2.** Морковь сушат целиком. Для этого подойдут небольшие по размеру корнеплоды насыщенного цвета.

Морковь очищают, удаляют ботву, моют и томят в горячей, но не кипящей воде, в течение 20 мин, до тех пор, пока морковь не станет мягкой. После этого ее охлаждают и сушат на солнце или в духовке при температуре 70–90 °С.

**Сушеная морковь. Способ 3.** Морковь очищают, нарезают тонкими кружочками, опускают их на 4 мин в кипящую воду. После этого остужают, раскладывают на противне или решетке, покрытой пергаментной бумагой, и сушат при температуре 80 °С в приоткрытой духовке.

**Сушеный чеснок.** Головки чеснока очищают от шелухи и нарезают мелкими кружочками. Сушат чеснок на солнце в течение трех – пяти дней или же в духовке на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, при температуре 50 °С в течение 30–40 мин.

Высушенный чеснок охлаждают, складывают в банки, которые плотно закупоривают,

чтобы не выветрился запах.

**Сушеный горошек.** Перед сушкой горошек вылуцивают, кладут в кипящую воду и отваривают в течение 3–6 мин. Время варки зависит от степени зрелости гороха.

Отваренный горошек необходимо остудить в холодной воде, затем воду сливают, ждут, пока горошек обсохнет, и высыпают его на решетку или противень. Горошек сушат в духовке или в сушилке сначала при температуре 60 °С, потом при 70 °С и досушивают при температуре 55 °С. Хорошо высушенный горошек должен быть морщинистым и твердым.

**Сушеные стручки горошка.** Стручки очищают, опускают в чуть подсоленный кипяток и тут же откидывают на решето, выкладывают на полотно и дают обсохнуть. После этого раскладывают стручки гороха на противне или решетке. Противень следует ставить в теплую духовку или сушилку несколько раз на 5–7 мин, чтобы стручки высохли.

**Сушеный лук.** Лук очищают от шелухи, моют и обсушивают. Затем нарезают кольцами толщиной примерно 3 мм, раскладывают на решетке или противне, покрытых пергаментной бумагой, и сушат в духовке или сушилке при температуре около 60 °С, а досушивают при 50 °С. Хорошо просушенный лук должен быть пожелтевшим и хрупким.

После просушки в духовке лук надо оставить еще на один день полежать на свежем воздухе в тени. После просушки лук раскладывают по целлофановым пакетам или деревянным коробочкам.

**Сушеные головки лука.** Лук не надо очищать от шелухи, достаточно просто смыть грязь. Затем раскладывают его на противень или решетку, ставят в тень на 1 ч. После этого нанизывают головки лука на толстую нить или проволоку и вешают на стену в прохладном и сухом помещении.

**Сушеный острый перец. Способ 1.** Свежий перец моют, сушат, нанизывают на толстую нить, так чтобы стручки не касались друг друга, и подвешивают сушить на воздухе. Хорошо засушенный перец должен сморщиться и при сгибании трескаться.

Хранят сушеный перец целым в коробочках или целлофановых пакетах или же измельчают и кладут в деревянные коробочки.

Перед употреблением сушеный перец моют, замачивают в теплой воде, чтобы он набух до определенных размеров и размягчился, и удаляют из него сердцевину и все семена.

**Сушеный острый перец. Способ 2.** Перец моют, очищают и удаляют плодоножку с семенами. Плоды перца режут на 2 или 4 части в зависимости от размера или нарезают полосками. Затем опускают в кипящую воду и варят в течение 10 мин при слабом кипении.

После этого перец вынимают, дают просохнуть, раскладывают его на решетке или противне, покрытых пергаментной бумагой. Сушат перец в духовке или сушилке сначала при температуре 50 °С, затем 60 °С и досушивают снова при 50 °С.

Хранят перец в любой таре в сухом и прохладном месте.

**Сушеные семена перца.** Семена вынимают из перца, моют, откидывают на сито и дают стечь воде. Затем раскладывают на ткани и ждут, пока семена просохнут. Далее их раскладывают на противне или решетке, покрытых тканью или бумагой, чтобы семена не выпали сквозь отверстия в решетке, и ставят на открытый воздух в тени.

Семена должны сушиться 3–4 дня. После сушки их лучше всего сложить в целлофановый или бумажный пакет и положить в сухое и прохладное место на хранение.

Сушеные семена можно употреблять как приправу к различным блюдам, особенно это касается семян острого перца.

**Сушеная фасоль.** Сначала удаляют у фасоли плодоножки. Затем ее ополаскивают и отваривают в течение 10 мин при слабом кипении. После этого фасоль вынимают и оставляют обсохнуть.

Высохшую фасоль раскладывают на решетке или противне, покрытых пергаментной бумагой, и сушат в духовке или сушилке сначала при температуре 50 °С, потом температуру повышают до 60–65 °С, досушивают при низкой температуре. Хорошо высушенная фасоль должна быть хрупкой. Ее хранят в деревянных или стеклянных баночках.

**Сушеные стручки фасоли.** Стручки фасоли очищают от жилок, опускают в чуть подсоленный кипяток, варят в течение 3–5 мин, затем откидывают на сито, ждут, когда вода стечет, потом выкладывают на полотно и дают стручкам обсохнуть. После этого раскладывают стручки фасоли на решетку или противень, покрытые пергаментной бумагой, и ставят в теплую духовку или сушилку на 15–20 мин, чтобы стручки высохли.

Затем кладут стручки фасоли в закрывающуюся тару, которую ставят в прохладное сухое место.

**Сушеный корень хрена.** Корень моют и чистят от грубой верхней кожицы, затем нарезают кубиками, кружочками или соломкой, но не очень крупно и ставят в теплую печь до тех пор, пока он окончательно не высохнет. После этого корень хрена следует истолочь, просеять и держать в закупоренных бутылках.

**Сушеные листья хрена. Способ 1.** Листья хрена моют и оставляют обсохнуть. Просохшие листья нарезают на куски длиной 10 см.

Решетку или противень застилают пергаментной бумагой, сверху тонким слоем раскладывают нарезанные листья хрена и сушат в слабо прогретой, приоткрытой духовке или в сушилке при температуре до 40 °С. Также можно сушить на свежем воздухе, в тени, под навесом.

Хорошо засушенные листья должны быть зелеными, легко ломающимися. После засушки их измельчают, раскладывают по баночкам и плотно закрывают. Хранить баночки с сухими листьями хрена следует в сухом месте.

**Сушеные листья хрена. Способ 2.** Зеленые листья без повреждений моют в прохладной воде, дают просохнуть. После этого раскладывают листья хрена на противень или скатерти и ставят на свежий воздух, но не на солнце. Листья должны сохнуть несколько дней.

Хорошо просушенные листья должны быть хрупкими и легко ломаться. Их следует собрать в пучок и хранить в подвешенном состоянии в сухом месте. Можно разломать листья и сыпать в банки.

**Сушеная тыква.** Тыкву тщательно моют, нарезают, удаляют семена, очищают от кожуры, а мякоть тыквы нарезают кубиками, треугольниками или некрупной соломкой. После этого кусочки тыквы кладут на противень или решетку, ставят на неяркое солнце. Чтобы кусочки высохли равномерно, надо периодически их переворачивать на другую сторону.

На солнце тыква должна лежать один-два дня. После этого ее убирают в тень и сушат еще в течение трех-четырех дней.

Хранить кусочки сушеной тыквы необходимо в деревянных ящиках, выстланных бумагой, в сухом месте. Также можно нанизать высушенные кусочки на проволоку или нить и повесить на стене в темном и сухом помещении.

**Сушеные семена тыквы.** Из тыквы вынимают семена, моют их в теплой воде, чтобы удалить слизь и волокна, затем откидывают на сито и ждут, пока стечет вода. После этого выкладывают семена на ткань или решетку, покрытую тканью, ставят на солнце и сушат в течение нескольких дней, до тех пор, пока оболочка семян не будет легко ломаться в руках.

Хранить сушеные семена тыквы можно в таре в сухом месте.

**Сушеная кукуруза.** Для сушки можно взять как кукурузу молочно-восковой спелости, так и совсем спелую, только способы сушки будут немного различаться.

Если берете молочно-восковую кукурузу, то необходимо очистить ее от волокон, вынуть



зерна, промыть их в холодной воде и дать высохнуть. После этого разложить на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, и поставить в теплую духовку или сушилку на 20–30 мин. Затем противень выставить на воздух для окончательной досушки зерен.

Зрелую кукурузу можно в духовку не ставить. Ее достаточно просто очистить от волокон, вынуть зерна, промыть их, дать высохнуть и поставить на свежий воздух (можно даже на солнце) на два-три дня. Хорошо высушенная кукуруза должна стать морщинистой и твердой.

Хранят сушеную кукурузу в таре в сухом месте.

**Сушеные волокна кукурузы.** Волокна кукурузы любой степени спелости моют, дают обсохнуть, затем раскладывают на противне или решетке, покрытых тканью, и ставят в тень, можно даже в закрытом помещении. Для того чтобы волокна хорошо просохли, в первые дни сушки их необходимо переворачивать.

Когда волокна окончательно высохнут, их необходимо переложить в целлофановый или бумажный пакет и хранить в сухом месте.

# Сушка ягод и фруктов

Сухофрукты в значительной мере сохраняют витамины, содержащиеся в свежих плодах.

Для сушки яблок лучше всего подходят такие сорта, как антоновка, анис, боровинка, титовка. Яблоки сушат очищенными или неочищенными, но они должны быть обязательно разрезаны на кружочки, дольки или половинки.

Груши сушат целыми, половинками или четвертинками. На сушку идут такие сорта, как Бессемянка, Бартлет, Зеленая ильинка и др. Снимают груши на сушку с дерева еще твердыми.

Сушеные абрикосы бывают трех видов: урюк – абрикосы, высушенные вместе с косточками; курага – абрикосы, высушенные половинками; кайса – сушеные целые абрикосы, из которых косточка удалена.

Из слив для сушки подходит венгерка.

Также в сушку используют алычу и терн.

Сушеный инжир является одним из самых питательных сухофруктов.

Малину сушат до 10 %-ного содержания влаги.

В сушеной клюкве влаги остается только 5 %.

Сушеная вишня содержит 15–20 % влаги.

Персики сушат без косточек, до тех пор, пока влаги в них останется 15–20 %.

Кроме перечисленных фруктов и ягод, сушат также виноград, чернику, черешню, черную смородину. Сушеные ягоды хранят в стеклянных банках, плотно закрытых капроновой или стеклянной крышкой, либо в хорошо закрытых деревянных ящиках. Тару с сушеными плодами хранят в сухом, прохладном месте, хорошо проветриваемом помещении, температура воздуха в котором не должна превышать 10–12 °С.

**Сушеные абрикосы. Способ 1.** Абрикосы моют, разрезают пополам, удаляют косточки и быстро кладут в воду, подкисленную лимонным соком, чтобы на воздухе абрикосы не потемнели. Когда все плоды приготовлены, их вынимают из раствора и дают обсохнуть.

После просушки абрикосы раскладывают в один слой срезом вверх на противне или решетке, покрытых тканью. Продолжают сушить на солнце в течение четырех – шести дней. Можно также сушить в духовке или сушилке сначала при температуре 50 °С, затем при 65 °С, а досушивать при температуре 60 °С. Правильно высушенные абрикосы должны быть мягкими.

**Сушеные абрикосы. Способ 2.** После промывки из абрикосов удаляется косточка. Плоды разрезают пополам (курага) или оставляют целыми (кайса). Приготовленные абрикосы, так же как и при первом способе, опускают в подкисленную лимонным соком воду, чтобы они не темнели.

Пока абрикосы сохнут, готовят медовый сироп: в 1 л кипящей воды растворяют 1 стакан меда. В горячий раствор кладут абрикосы и варят их в течение 5–10 мин. Затем сироп с абрикосами снимают с огня и оставляют плоды в сиропе на 24 ч. После этого абрикосы достают из сиропа и просушивают, затем их раскладывают в один слой на решетку или противень, покрытые пергаментной бумагой.

Если сушат половинки абрикоса, то их следует уложить срезом вверх. Сушат на солнце в течение пяти-шести дней. Можно сушить в духовке или сушилке при температуре сначала 55 °С, потом 65 °С, а досушивать при 60 °С. Высушенные абрикосы должны быть мягкими. Для их хранения подойдет плотный бумажный пакет, стеклянная банка с крышкой.

**Сушеная бузина.** Бузину моют и дают просохнуть прямо на веточках. После просушки ягоды бузины обрывают с веток. Сушат на солнце в течение четырех – шести дней, разложив

бузину на ткани или противне, покрытом тканью, или же в духовке или сушилке при температуре 70 °С. Правильно высушенная бузина должна быть упругой и твердой.

Хранят ягоду в стеклянных или деревянных банках в сухом месте.

**Сушеная вишня. Способ 1.** Вишню моют, перебирают и удаляют плодоножки. После этого промытую вишню раскладывают на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, ставят в горячую сушилку или духовку, до тех пор, пока из ягод не будут легко выниматься косточки.

Хранят сушеную вишню в любых пригодных для этого банках.

**Сушеная вишня. Способ 2.** Для сушки понадобится зрелая или перезрелая вишня. Вишню перебирают, избавившись от порченных плодов, моют, сушат и удаляют плодоножки, но не вынимают косточки.

Сушат, разложив на противне или покрытой пергаментной бумагой решетке, выставив на солнце, или в сушилке, а также в духовом шкафу при температуре 35–40 °С. Сушат так, чтобы из вишни можно было легко вынуть косточки.

**Сушеная вишня. Способ 3.** Если сушат вишню без косточек, то можно воспользоваться следующим способом. Вишню перебрать, вымыть, дать ей просохнуть, удалить плодоножки. После этого ягоды поместить в кипящий медовый раствор (на 1 л воды – 1 стакан меда), довести до кипения, затем снять с огня и оставить на 24 ч для засахаривания.

На следующий день вишню нужно процедить, дать ей обсохнуть, разложить на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, и сушить в духовке или сушилке сначала при температуре 60 °С, потом досушивать при 50 °С.

Засушенная вишня должна быть мягкой, но при нажатии из нее не должен течь сок. Для хранения можно использовать деревянные коробки или стеклянные банки.

**Сушеная малина.** Недозрелые ягоды малины перебирают, но не моют. Затем малину раскладывают на противень или решетку и ставят в прогретую, но не горячую сушилку или духовку и сушат при температуре 60–65 °С. Если понадобится, процедуру можно повторить.

Также малину сушат на солнце, разложив на противне, покрытом соломой, или нанизав ягоды на нитку.

**Сушеная мирабель. Способ 1.** У мирабели удаляют плодоножки, разрезают пополам, удаляют косточки. После этого погружают в подкисленную лимонной кислотой или соком воду (на 1 л воды  $1/2$  ч. ложки лимонной кислоты), чтобы она не почернела на воздухе.

Затем вынимают из раствора, дают просохнуть и, разложив одним слоем срезом вниз на решетке или противне, сушат на солнце в течение 4–6 дней или же в духовке (или сушилке) сначала при температуре 50 °С, затем при 65 °С, досушивают при 60 °С. Сушеная мирабель должна быть мягкой.

**Сушеная мирабель. Способ 2.** Мирабель моют, удаляют плодоножки, разрезают пополам и помещают в подкисленную лимонным соком воду. После этого достают плоды и дают им обсохнуть. Высохшие плоды помещают в медовый сироп (на 1 л воды – 1 стакан меда), доводят до кипения и варят в течение 5 мин. Затем смесь снимают с огня и оставляют ягоду в сиропе на сутки, чтобы мирабель пропиталась сахаром.

На следующий день плоды вынимают из раствора, моют и дают высохнуть. Сушить следует, разложив одним слоем срезом вниз, на противне или решетке на солнце в течение 5–6 дней или в духовке при температуре сначала 50 °С, потом при 65 °С, а досушивать при 60 °С.

Хранить можно в целлофановых или бумажных пакетах в сухом месте.

**Сушеная черешня.** Ягоды перебирают, моют, обсушивают, удаляют плодоножки. После этого раскладывают на покрытых тканью противне или решетке и сушат на ярком солнце в течение одного-двух дней или в духовке, в сушилке при температуре 35–40 °С так долго,

чтобы из черешни можно было легко удалить косточки.

Правильно высушенная черешня должна быть мягкой, но при надавливании из нее не должен вытекать сок.

**Сушеная черника.** Перед сушкой чернику перебирают, моют в дуршлаге проточной водой и оставляют просохнуть. После этого дуршлаг погружают в кипящую воду и бланшируют чернику в течение нескольких минут, затем охлаждают в холодной воде и снова дают высохнуть.

Чернику сушат на солнце, разложив на решетках или противне в один слой. При этом чернику надо периодически встряхивать, чтобы она просохла равномерно.

Также ягоду сушат в духовке или сушилке. Ее раскладывают на покрытые пергаментной бумагой противень или решетку и сушат сначала при температуре 45 °С, затем при 60 °С. Правильно просушенная черника должна быть твердой и упругой.

**Сушеный шиповник.** Перед сушкой шиповник очищают от плодоножек, моют холодной водой, обсушивают, раскладывают на противне или решетке, покрытом пергаментной бумагой, и сушат в духовке или сушилке при температуре 70–80 °С, чтобы он стал полностью твердым (до 10 ч).

**Сушеная дыня.** Дыню моют, очищают от кожуры, удаляют семена, нарезают тонкими небольшими ломтиками или кубиками.

После предварительной обработки кусочки дыни погружают в подкисленную лимонным соком или кислотой воду (на 1 л воды – 1/2 ч. ложки лимонной кислоты), чтобы они не потемнели. Через несколько минут кусочки дыни вынимают из раствора, дают стечь воде, а потом помещают в медовый раствор (на 1 л воды – 1 стакан меда) и варят в нем 10–15 мин. Затем снимают с огня и оставляют дыню в сиропе на сутки.

На следующий день сироп с дыней снова доводят до кипения, немного варят, потом вынимают и остужают. Высушенные кусочки раскладывают в один слой на противне или решетке и сушат в духовке или сушилке при температуре сначала 55 °С, потом при 70 °С, а досушивают при 60 °С.

Хранят сушеную дыню в деревянном ящике, предварительно выстланном бумагой.

**Сушеные груши. Способ 1.** Этим способом сушат груши целиком. Для этого подойдут мелкие сорта груш. Перед сушкой их моют, удаляют плодоножки. Кожуру можно оставить, если она не очень твердая, в противном случае ее следует срезать.

После обработки груши выкладывают на противень или решетку и сушат в духовке или сушилке при температуре 80 °С. После сушки груши можно истолочь в порошок или хранить в деревянных ящиках.

**Сушеные груши. Способ 2.** Для сушки надо взять зрелые, твердые плоды без повреждений. Груши моют, нарезают на половинки или четвертинки (мелкие плоды сушат целиком). Затем опускают приготовленные плоды в кипящую воду и бланшируют в кипятке в течение 5–10 мин, после чего дают остыть, раскладывают для просушки.

Сушат груши на солнце или в духовке при температуре сначала 65 °С, потом при 85 °С, а досушивают при 65 °С в течение 5–6 ч. Просушенные груши хранят в деревянных ящиках.

**Сушеные груши. Способ 3.** Для сушки подойдут сладкие летние сорта груш. Груши сушат как очищенными, так и с кожицей, разрезанными на две или четыре части.

Удалив из груш сердцевину и плодоножки, их погружают в подкисленную лимонным соком или кислотой воду (на 1 л воды 1/2 ч. ложки лимонной кислоты), чтобы плоды не потемнели. Затем груши вынимают из раствора, обсушивают, после чего кладут в медовый раствор (на 1 л воды 1 стакан меда) и отваривают в нем 10–15 мин. После этого снимают с



огня и держат груши в сиропе сутки.

На следующий день раствор с грушами снова доводят до кипения, немного отваривают плоды в кипятке, потом вынимают и дают остыть. Высушенные груши раскладывают в один слой на противне или решетке и сушат в духовке или сушилке при температуре сначала 55 °С, потом при 70 °С, а досушивают при 60 °С.

**Сушеные яблоки. Способ 1.** Берут кислые плотные яблоки. Затем их моют, очищают от кожуры, удаляют плодоножку, вырезают сердцевину при помощи специального ножа.

Очищенные яблоки погружают в холодную воду, которая была предварительно подкислена лимонной кислотой или соком (на 1 л воды  $\frac{1}{2}$  ч. ложки кислоты).

Когда все яблоки будут промыты в подкисленной воде, их нарезают кружочками толщиной примерно 5 мм, немедленно погружают в кипящий медовый сироп (на 1 л воды 1 стакан меда) и отваривают до полумягкого состояния. Затем сироп снимают с огня и оставляют в нем яблоки на сутки.

На следующий день кусочки яблок вынимают из сиропа и сушат. Затем раскладывают на противень или решетку и сушат сначала при температуре 55 °С, затем при 65 °С, а досушивают снова при 55 °С.

Приготовленные таким способом яблочные кружки можно нанизать на нитку и досушивать над плитой.

**Сушеные яблоки. Способ 2.** Для такого способа сушки подойдут сладкие яблоки. Их моют, срезают кожуру, разрезают на 2 или 4 части, вынимают семена. После этого яблочные дольки раскладывают на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой или соломой, и ставят в теплую духовку или сушилку. Затем яблочные дольки можно вынести досушиваться на солнце.

После просушки яблоки хранят в банках или деревянных ящиках, держа их в сухом месте.

**Сушеные яблоки. Способ 3.** Любые спелые яблоки моют, удаляют сердцевину, нарезают дольками шириной 4–5 мм, затем кусочки опускают на несколько секунд в кипящую воду. После этого яблоки раскладывают на металлических листах, которые предварительно должны быть застелены чистой бумагой или тканью, и выставляют на воздух. Если солнце очень яркое, то яблоки лучше поставить в тень.

Также яблочные дольки сушат, нанизав их на нитку и подвесив на солнце. Хранят сушеные яблоки в стеклянных банках, закрытых полиэтиленовыми крышками, а также в ящиках, выстланных бумагой.

**Сушеные сливы. Способ 1.** Для сушки подойдут как зрелые, так и перезрелые сливы. Плоды отсортировывают, моют, затем помещают в дуршлаг или проволочную корзину и бланшируют в растворе кальцинированной соды (на ведро воды 50 г соды) при температуре 80–90 °С в течение 1 мин. После этого сливы охлаждают в холодной воде и раскладывают на солнце, чтобы они высохли.

Рекомендуется досушивать сливы в печи в течение 3–4 ч при температуре 55 °С. Затем плоды следует охладить, перемешать и продолжить сушку при температуре 65–70 °С в течение 4–5 ч до готовности.

Правильно высушенные сливы имеют черный или синеватый оттенок и блестящую кожуру.

**Сушеные сливы. Способ 2.** Потребуются зрелые и немного полежавшие свежие сливы. Их перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют косточки. После этого раскладывают на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, и сушат в духовке или сушилке при температуре 40–50 °С. Сушку повторяют несколько раз.

Правильно высушенные сливы должны быть мягкими, как сушеный чернослив. Сушеные сливы подойдут для приготовления компотов и начинки для пирогов.

**Сливы сушеные фаршированные.** Для этой заготовки понадобятся сливы, тмин, ржаной хлеб, миндальные орехи, мед, яблоки, сахар.

Берут свежие, немного полежавшие сливы, которые моют, надрезают вдоль (но не разрезают пополам) и вынимают косточки. После этого на место косточки кладут начинку и нанизывают сливы на самую тоненькую длинную лучинку, при этом прокалывая сливы поперек, чтобы они не распались, а начинка не выпала.

Затем сливы раскладывают одним слоем на покрытые пергаментной бумагой или соломой противень или решетку и ставят в горячую духовку или сушилку, чтобы сливы высохли. Эту процедуру надо повторить несколько раз.

После усушки сливы можно хранить в банках или деревянных ящиках, обложенных бумагой. Чтобы в процессе хранения из слив не выпала начинка, из них не следует вынимать лучинку, сделайте это перед подачей на стол.

### **Варианты начинки**

**Вариант 1.** Берут ржаной высушенный, толченый и просеянный хлеб, всыпают в него тмин, разводят медом, так чтобы начинка не получилась слишком жидкой; после этого фаршируют сливы. Миндаль (можно прибавить грецких орехов) очищают, мелко рубят, разводят медом и фаршируют сливы.

**Вариант 2.** Очищенные яблоки мелко рубят, добавляют в них при желании корицу, гвоздику, апельсиновую корку, предварительно отваренную в воде и мелко изрубленную, разводят белым медом, фаршируют сливы.

**Вариант 3.** Мелко рубят сырые сливы, смешивают их с медом и тмином и фаршируют приготовленные для сушки сливы.

**Вариант 4.** Растирают на терке миндаль, нарезают мелко яблоки, смешивают с белым медом и кладут начинку в сливы.

**Вариант 5.** Смешивают натертый на мелкой терке миндаль, розовую воду и мелкий сахар, фаршируют сливы, сушат.

**Вариант 6.** Мелко рубят сладкий миндаль, апельсиновую корку, немного сырых слив, всыпают немного сахара, разводят водой, кипятят, так чтобы масса была густой; когда будет почти готова, всыпают туда толченую корицу и гвоздику. Когда начинка остынет, фаршируют сливы.

**Сушеная клубника.** Недозревшие ягоды клубники (земляники) перебирают. Отобранные плоды осторожно моют в холодной воде, затем дают им высохнуть. После этого раскладывают клубнику или землянику одним слоем на противне или решетке, покрытых пергаментной бумагой, и сушат в духовке при температуре 40–45 °С.

Также можно нанизать ягоды на нить и повесить их на солнце.

Хранить рекомендуется в стеклянных банках в сухом и прохладном месте.

**Черная смородина.** Спелые или слегка переспелые ягоды смородины моют, удаляют веточку и плодоножки, а также мелкие, недозревшие и поврежденные ягоды.

После предварительной подготовки ягоды смородины раскладывают на салфетке или покрытой тканью или бумагой решетке и сушат на открытом воздухе на неярком солнце.

Правильно высушенная черная смородина должна быть твердой и морщинистой.

Хранить сушеную смородину рекомендуется в стеклянных банках в сухом месте.

**Сушеный виноград.** Ягоды винограда сладких и крупных сортов моют, удаляют веточки и плодоножки, а также порченые ягоды. После этого кладут виноград в дуршлаг или проволочную корзину и бланшируют в кипятке 3–4 мин.

Виноград должен просохнуть, и только затем его укладывают в один слой на покрытый тканью или бумагой противень или решетку и выставляют сушиться на солнце.

Сушить виноград следует до тех пор, пока он не сморщится. При этом он должен оставаться мягким, но из него при надавливании не должен выделяться сок. Его хранят в стеклянных банках или целлофановых пакетах в сухом и темном месте.

# Сушка грибов

Для сушки необходимо отобрать свежие, молодые, крепкие, неповрежденные и не дряблые грибы. Больше всего для этой цели подходят белые грибы – боровики, так как после сушки и тепловой обработки они сохраняют белый цвет. Также подходят подосиновики, подберезовики, маслята, грузди, белые подгрузди, рыжики, лисички, сыроежки, опенки.

Собирать грибы лучше по утрам. Собранные грибы быстро портятся, поэтому не позднее чем через 4–5 ч после сбора их нужно использовать для приготовления пищи или заготовки впрок.

Грибы тщательно осматривают, очищают от хвои, песка. Перед сушкой грибы надо протереть сухой тряпкой. Мыть их не рекомендуется, так как грибы хорошо впитывают влагу, и в результате они плохо и долго сохнут.

У грибов срезают ножку, а крупные грибы нарезают на части.

В жаркие дни грибы сушат на солнце, нанизав на нитку, шпагат или на тонкие деревянные пруты. Сушка грибов на солнце получила название «воздушно-солнечная».

При сушке на воздухе грибы, нанизанные на шпагат, подвешивают в хорошо проветриваемом месте – под навесом, на веранде или чердаке. Если сушат грибы на солнце, то нельзя их оставлять на дворе на ночь.

Хорошо сохнут грибы в русских печах и в духовках, при температуре до 80–70 °С. Также грибы сушат у костра, используя для этого специальные приспособления. В духовке грибы сушат на противнях или на металлических прутках при приоткрытой дверце.

При сушке в духовке или сушилке температура сначала должна быть 45 °С, а затем 70 °С.

Сушат грибы в течение двух дней, чтобы они сохранили цвет. Правильно засушенные грибы должны хрустеть.

После просушки грибы рекомендуется сложить в холщовые мешки или стеклянные банки с крышками. Хранят сушеные грибы в сухом, хорошо вентилируемом помещении, отдельно от продуктов с резким запахом.

**Сушеные боровики.** Для сушки подойдут свежие, крепкие боровики. Перед приготовлением с них рекомендуется обрезать верхнюю кожуру, нарезать их продолговатыми тонкими кусочками. После этого разложить на салфетке или бумаге и выставить на солнце. Также сушат боровики в русской печи или духовом шкафу.

Хранят грибы в стеклянных банках с плотно закрывающимися крышками.

**Сушеные маслята.** Перед сушкой маслята очищают ножом, отрезают червивые части и протирают сухой тряпочкой или влажной салфеткой. Затем маслята нарезают на пластинки толщиной 3–5 мм, раскладывают их в один слой на деревянных решетках или досках (но не на жести, так как они могут прилипнуть к ней и почернеть). Доски с грибами выставляют на солнце. Потом можно досушивать в духовке.

**Сушеные шампиньоны.** Свежие шампиньоны очищают от грязи, ножом срезают верхнюю кожуру, нарезают на несколько частей (лучше всего резать вдоль, чтобы на одном куске гриба были и шляпка, и ножка). После этого кусочки грибов следует нанизать на нить, подвесить на свежем воздухе (но не на солнце) и сушить до тех пор, пока грибы не станут хрустящими. Затем шампиньоны кладут в банки или целлофановые пакеты и хранят в сухом месте.

**Сушеные подберезовики.** Подберезовики очищают от верхней кожицы, срезают ножку. Если грибы очень большие, то их нарезают на кусочки.

Для начала грибы следует подвергнуть воздушно-солнечной сушке. Для этого шляпки и



ножки раскладывают на скатерти или бумаге и помещают на солнце, где они должны полежать один-два дня. После этого кладут грибы на противень или решетку, покрытую пергаментной бумагой, и помещают в русскую печь, духовку или сушилку. Грибы сушат сначала при температуре 45 °С, затем 70 °С.

После сушки их надо охладить, сложить в стеклянные банки или деревянные ящики и хранить в сухом месте.

# Стерилизация и пастеризация



**Стерилизация**, которая проводится при температуре кипячения воды, необходима для того, чтобы уничтожить микроорганизмы, содержащиеся в консервируемых продуктах.

Подготовленные для консервации фрукты и овощи следует уложить в стеклянную тару, накрыть прокипяченными жестяными крышками и установить в стерилизатор с горячей водой. В качестве стерилизатора можно также использовать кастрюлю, таз, ведро.

На дно стерилизатора следует уложить деревянную или металлическую решетку соответствующего размера (не рекомендуется заменять решетку куском ткани). Уровень воды должен быть ниже верхнего края банки на 3 см. Между банками и стенкой емкости, в которой проводится стерилизационная обработка, должен быть зазор 5–10 мм.

Во время стерилизации нельзя допускать бурного кипения воды. Если используются банки с последующей герметизацией металлическими крышками, то перед обработкой их нельзя герметически закрывать, так как в них в процессе нагревания образуется избыточное давление и крышки срываются.

Время стерилизации отсчитывается с момента закипания воды после погружения в нее банок: жидкие продукты стерилизуют 10–15 мин, густые – более 2 ч.

Можно проводить многократную стерилизацию. После первой стерилизации выдерживают сутки, затем проводят вторую стерилизацию. А мясные консервы стерилизуют до пяти раз. При повторной стерилизации посуду предварительно закрывают крышкой со специальными зажимами, чтобы она не сорвалась в процессе. Зажимы не снимают до полного охлаждения посуды.

По окончании стерилизации стеклянные банки необходимо осторожно извлечь из стерилизатора и немедленно герметически укупорить при помощи закатной машинки.

Некоторые виды заготовок, такие как, например, компот из абрикосов, консервированные или маринованные огурцы, томаты и белокочанная капуста, пюре из айвы и груш, после стерилизации и закатывания охлаждают быстро, чтобы продукты не потеряли своей естественной окраски. В этом случае банки ставят на открытом воздухе, но не сквозняке.

Можно не стерилизовать продукт, если использовать метод горячей расфасовки. Этот способ подходит для жидких продуктов: соков, муссов, пюре из мякоти ягод и фруктов.

Стеклянные банки моют, пропаривают на водяной бане 5–10 мин. В горячие банки выкладывают продукт, нагретый до 96 °С, и сразу же закатывают банки металлическими крышками. При помощи горячей фасовки готовят и овощные заготовки. Плоды моют, выкладывают в банки, заливают кипящей водой, поворачивая банку, чтобы не треснула. Залив производят в три приема, после каждого раза банку закрывают, выдерживают 5–6 мин, затем воду выливают. После третьего раза воду сливают, и заливают плоды кипящим

маринадом, соком или новой порцией кипятка. Затем сразу закатывают крышкой, ставят остывать горлышком вниз. Банки надо укрыть плотной тканью, чтобы как можно дольше удержать тепло внутри банок.

**Пастеризация** – одноразовое нагревание пищевых продуктов до температуры 60 °С в течение 1 ч или при температуре 70–80 °С в течение 30 мин. Время пастеризации отсчитывается с момента достижения заданной температуры воды. Время пастеризации – 15 мин для полулитровых банок, для одно- и двухлитровых банок – 20 мин, для трехлитровых банок – 25 мин.

# Хранение консервированных продуктов



Нежелательно, чтобы заготовки испытывали резкие перепады температур. Оптимальной температурой для хранения консервированных продуктов является температура не выше +20 °С.

Консервы хранят в месте, защищенном от попадания прямых солнечных лучей.

Для хранения подходит сухое помещение, так как от сырости металлические крышки могут покрыться ржавчиной.

Крышки консервов, которые предназначены для длительного хранения, советуют сверху покрывать вазелином.

Не рекомендуется хранить заготовки больше одного года, особенно это касается ягодных и фруктовых консервов из плодов с косточками (ядовитые вещества из косточек со временем попадают в сок и мякоть ягод).



Вместо традиционных консервантов можно использовать их заменители, которые не наносят вред организму.

Например, заменить сахар можно медом или стевией:

1 ч. ложка сахара аналогична  $\frac{1}{4}$  ч. ложки порошка молотых листьев стевии;

1 стакан сахара аналогичен  $\frac{1}{3}$  ч. ложки стевизоида.

Соотношение сахара к стевии 1:300.

В качестве консерванта для овощей используют пищевой уксус, лимонный сок.

**Квашеный перец.** *Свежий зрелый, ярко окрашенный перец. Для раствора: на 1 л воды – 2 стакана 8 %-ного уксуса.*

Из вымытых плодов перца вырезают сердцевину с плодоножкой, удаляют семена, перец моют. Затем выкладывают перцы в банки и заливают уксусным раствором так, чтобы весь перец был полностью покрыт.

Банки завязывают пергаментной бумагой и ставят на неделю в место с температурой около 20 °С, затем переставляют в помещение с температурой 15 °С и держат еще неделю.

После заквашивания пергаментную бумагу хорошо затягивают, банки помещают в холодильник. Хранят в холодильнике 2–3 недели.

**Стерилизованные красные помидоры.** *Зрелые твердые помидоры, пряности (на 1 литровую банку) – 1 лавровый лист,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки горчичных семян, 2 горошины черного перца, 2 горошины душистого перца. Для заливки: на 1 л воды – 2 стакана 8 %-ного уксуса,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли,  $\frac{1}{5}$  ч. ложки сухой стевии.*

Промытые помидоры складывают в дуршлаг, опускают в кипящую воду на 2 мин, затем вынимают, опускают в холодную воду, вынимают и рукой или ножом удаляют кожуру.

Помидоры можно также консервировать неочищенными, очень твердые помидоры разрезают на 4 части или на толстые пластины.

Приготовленные помидоры раскладывают по банкам, перекладывают пряностями, заливают горячей заливкой и закрывают. Банки ставят в бак с горячей водой и пастеризуют. Время пастеризации при температуре до 90 °С – 20 мин. По окончании стерилизации банки закатывают и охлаждают.

**Стерилизованные помидоры в собственном соку.** *Зрелые красные помидоры, уксус.*

Помидоры хорошо моют, раскладывают по нагретым чистым банкам и в каждую банку добавляют 1 ч. ложку уксуса.

Банки закрывают, ставят в стерилизационный бак с горячей водой и пастеризуют. Время пастеризации при температуре до 90 °С – 20 мин. По окончании пастеризации банки закатывают и охлаждают.

**Фасоль, стерилизованная в рассоле.** *Молодая фасоль. Для заливки: на 1 л воды – 1 стакан 8 %-ного уксуса.*

У фасоли удаляют плодоножки и волокна, ополаскивают и погружают в кипящую воду, отваривают фасоль до размягчения. Затем охлаждают в холодной воде, вынимают фасоль шумовкой, дают стечь воде и после этого раскладывают по банкам. Затем заливают кипящей заливкой, банки ставят в бак с горячей водой и стерилизуют.

Время стерилизации при температуре 100 °С – 20–25 мин. По окончании стерилизации банки закатывают и охлаждают. На следующий день стерилизацию повторяют в течение 45–50 мин. Для долгого хранения стерилизацию повторяют еще через 2 дня (45–50 мин).

**Цветная капуста, стерилизованная в уксусной заливке.** *Свежая плотная белая цветная капуста, лимонная кислота. Для заливки: на 1 л воды – 1 стакан 8 %-ного уксуса.*

Цветную капусту освобождают от листьев, после чего нарезают на соцветия. Замачивают на 20 мин в подкисленной лимонной кислотой воде, затем ополаскивают.

Соцветия отваривают в воде с добавлением лимонной кислоты, чтобы они слегка размягчились (после накалывания должны легко соскальзывать с вилки), затем воду процеживают и после раскладывают капусту по банкам.

Капусту заливают горячей заливкой, банки закрывают крышками, ставят в бак с горячей водой и стерилизуют. Время стерилизации при температуре 100 °С – 20–25 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

На следующий день стерилизацию повторяют при той же температуре в течение 45–50 мин. Для длительного хранения стерилизацию повторяют через 2 дня в течение 45–50 мин.

**Абрикосы в собственном соку.** *Свежие абрикосы. Для сиропа: на 1 литровую банку – 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка воды.*

Промытые абрикосы нарезают пополам, удаляют косточки и укладывают в стеклянные банки разрезом вниз. Разводят мед в воде, наливают по 1 ст. ложке сиропа в каждую банку, затем банки закрывают крышками, ставят в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют.

Время стерилизации литровых банок – 30 мин при температуре 100 °С. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Абрикосовое варенье.** *1 кг свежих зрелых абрикосов, 1 стакан меда.*

Абрикосы хорошо моют, удаляют косточки и кладут в широкую кастрюлю. Подливают несколько ложек воды и при постоянном помешивании варят до размягчения. Затем добавляют мед, разведенный в стакане теплой воды, варят еще 10 мин.

Варенье кипящим заливают в банки, обернутые влажным полотенцем, до краев, закрывают крышками, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Перед тем как поставить банки на хранение в прохладное место, протирают их влажной тканью.

**Абрикосовая паста.** *1 кг абрикосового пюре, 2 стакана меда.*

Промытые абрикосы нарезают пополам, удаляют косточки, заливают несколькими

ложками воды и под крышкой варят до размягчения. Затем абрикосы следует отжать. Пюре доводят до кипения в широкой кастрюле и при постоянном помешивании выпаривают, чтобы объем уменьшился приблизительно на треть.

К загустевшему пюре добавляют мед, разведенный в стакане теплой воды, и варят, пока паста не загустеет. Густую горячую пасту разливают на противень, разглаживают поверхность ножом и сушат.

**Абрикосовый джус.** 1 кг перезрелых абрикосов,  $\frac{1}{2}$  стакана меда,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки лимонной кислоты.

Хорошо промытые абрикосы нарезают пополам, удаляют косточки, в кастрюлю подливают немного воды и варят абрикосы до размягчения. Затем добавляют мед, разведенный в горячей воде, и лимонную кислоту, все хорошо размешивают. Стерилизуют в банках.

**Айвовый компот.** Спелая айва, лимонная кислота. Для сиропа: 1 л воды, 1 стакан меда. Айву моют, очищают, нарезают на 8 частей и удаляют сердцевину, плодоножки и чашелистики, затем помещают в воду, подкисленную лимонной кислотой (на 1 л воды – 1 ч. ложка лимонной кислоты), на несколько минут, чтобы плод размягчился. Размягченная айва должна легко соскальзывать, когда ее накалывают иголкой.

Айву вынимают из воды, сушат, затем укладывают в банки и заливают горячим сиропом. Банки закрывают, ставят в бак с горячей водой и стерилизуют.

Так как айву подают обычно в сочетании с другими фруктами, ее лучше консервировать в маленьких банках. Стерилизовать пол-литровые банки следует 20 мин, разогрев воду до 90 °С. По окончании стерилизации банки закатывают, охлаждают.

**Айвовое пюре с апельсинами.** 1,5 кг айвы, 600 г апельсинов, 1 стакан меда. Третью часть приготовленной айвы ополаскивают, очищают от кожуры, удаляют сердцевину и нарезают пластинками. Укладывают в кастрюлю, подливают воду, так чтобы плоды не были полностью покрыты, доводят до кипения и под крышкой варят на слабом огне в течение получаса.

Остальную айву моют, очищают, удаляют сердцевину и нарезают пластинами. Апельсины очищают, нарезают дольками и удаляют косточки. Приготовленную айву и апельсины заливают айвовым соком и варят в течение 1 ч на слабом огне. Затем смесь пропускают через мясорубку, добавляют разведенный в стакане горячей воды мед и варят до тех пор, пока пюре не загустеет.

Кипящим пюре заполняют до краев банки, обернутые влажным полотенцем, закатывают крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться.

**Брусничный компот (без стерилизации).** 1 кг брусники, 1 стакан меда. Бруснику перебирают, моют и ждут, пока ягоды высохнут. Затем соединяют бруснику с медом, разведенным в стакане горячей воды. Посуду с ягодами и медом закрывают крышкой и ставят в духовку, томят, чтобы ягоды пустили сок.

Когда брусника загустеет, раскладывают ее по нагретым и высушенным банкам, сок доводят до кипения, снимают пену и вливают в бруснику. Банки закрывают металлическими крышками, переворачивают вверх дном и охлаждают. После охлаждения переворачивают.

**Брусничный джем с грушами и черносливом.** 1 кг смеси брусники, груш, чернослива,



*взятых приблизительно в равных долях; 2 стакана меда.*

Очищенные груши нарезают тонкими пластинками, подливают немного воды и отваривают до размягчения, чтобы можно было отжать. Чернослив моют, удаляют косточки и пропускают через мясорубку. Бруснику перебирают, моют в нескольких водах. Затем соединяют равное количество брусники, груши и чернослива и варят на медленном огне.

Как только фрукты загустеют, добавляют разведенный в горячей воде мед и варят еще 3 мин. К концу варки шумовкой или деревянной ложкой удаляют пену. Кипящим джемом заполняют до краев банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закатывают крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Затем банки протирают влажной тканью и ставят на хранение в темное и прохладное место.

**Варенье из бузины.** *1 кг бузины, 1 стакан меда.*

Бузину хорошо моют, дают в кастрюле, которую ставят на медленный огонь, и варят при постоянном помешивании, чтобы объем уменьшился наполовину. Затем вливают мед, разведенный в стакане горячей воды, варят еще несколько минут.

Кипящим вареньем заполняют банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закатывают крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Затем банки протирают влажной тканью и ставят на хранение в прохладное и темное место.

**Сусло из бузины.** *1 л сока бузины, 1/2 стакана меда, 3 стакана воды, 1 ч. ложка лимонной кислоты.*

Бузину хорошо моют, измельчают, помещают в посуду, которую ставят в большую кастрюлю с горячей водой, и при периодическом помешивании разогревают измельченную массу до температуры 75 °С. Затем уменьшают огонь и при данной температуре бузину прогревают в течение 10–15 мин.

Горячую массу кладут в подвешенный полотняный мешок. Очищенный сок смешивают с медом, водой и лимонной кислотой. После растворения меда сусло наливают в бутылки и стерилизуют в течение 10 мин при температуре сусла 75 °С.

По окончании стерилизации бутылки закрывают пробковыми затычками, прокипяченными в воде, и оставляют в горизонтальном положении охлаждаться. После охлаждения сусла пробки срезают, а горлышки бутылок смачивают в расплавленном парафине.

**Шипучий лимонад из цветов черной бузины.** *2–3 соцветия черной бузины, 4 л воды, 2 стакана меда, 2 лимона, 1 стакан 8 %-ного уксуса.*

Воду кипятят, охлаждают, наливают в 5-литровую бутылку, добавляют чистые цветы, мед, уксус, хорошо промытые, нарезанные пластинками и очищенные от зерен лимоны (с коркой). Бутылку завязывают тканью, ставят в тепло и оставляют стоять 9 дней.

Каждый день бутылку несколько раз хорошо встряхивают. После этого лимонад процеживают через редкую ткань, разливают по бутылкам, закрывают и ставят в холодный погреб. Через 2–3 недели лимонад пригоден для употребления.

**Виноградный компот.** *Свежий сладкий виноград, неповрежденный, с малым количеством семян, лучше привозных сортов. Для сиропа: 1 л воды, 1 стакан меда.*

Ягоды винограда осторожно отделяют от кистей. Виноград тщательно моют в воде. После высыхания рассыпают по банкам. Заливают горячим сиропом, быстро закатывают,

банки ставят в бак с горячей водой и стерилизуют. Время стерилизации при температуре до 85 °С – 20 мин. По окончании стерилизации компот охлаждают.

**Виноградное желе.** *Виноград. Для сиропа: 1 л воды, 1 стакан меда.*

Виноград замачивают на короткое время в холодной воде, затем тщательно моют и подливают немного воды. Около 20 мин отваривают под крышкой. Мягкий виноград вместе с соком выливают в подвешенный полотняный мешок.

Очищенный сок выпаривают порциями в широкой кастрюле. Когда испарится около  $\frac{1}{3}$  объема сока, добавляют мед, разведенный в теплой воде, варят при постоянном помешивании, чтобы сок стал похож на желе. Образующуюся пену собирают шумовкой.

Кипящим желе заполняют до краев банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закатывают, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться, затем протирают и ставят на хранение в темное и прохладное место.

**Стерилизованная вишня.** *1 кг свежей спелой вишни, 1 стакан меда.*

Вишню перебирают, моют, удаляют плодоножки. Можно также удалить косточки, а сок собрать. Вишню рассыпают по банкам, в каждую банку вливают несколько ложек меда, разведенного горячей водой, часть вишневого сока и заливают кипяченой водой. Банки закрывают, ставят в бак с горячей водой и стерилизуют. Время стерилизации при температуре до 85 °С – 20 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Вишня в коньяке.** *1,5 кг не очень зрелых темных вишен, 0,75 л коньяка, 1 стакан меда, 1 стакан воды.*

Из хорошо промытой и просушенной вишни удаляют плодоножки. Ягоду укладывают в большую бутылку, вливают коньяк, плотно закрывают и ставят в теплое место.

Через 2 недели коньяк осторожно сливают, соединяют с сиропом, приготовленным из меда и воды, процеживают через фильтровальную бумагу или через редкую ткань и снова заливают вишню. Вишня готова через 2 недели.

**Вишневое варенье.** *1 кг очень зрелой или перезрелой вишни, 1 стакан меда.*

Вишню моют, удаляют плодоножки и косточки, вытекающий сок собирают. Подливают немного воды, добавляют вишневый сок и при постоянном помешивании варят, чтобы вишня размягчилась. При кипении добавляют порциями мед, затем варят еще 10 мин.

Кипящим вареньем заполняют до краев банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закатывают крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают.

**Вишневое повидло.** *1 кг смеси очень зрелой или перезрелой вишни и черешни, взятых в произвольных долях,  $\frac{1}{2}$  стакана меда.*

Вишню и черешню моют. Если черешня червивая, замачивают ее в соленом растворе (на 1 л воды – 1 ч. ложка соли), чтобы личинки всплыли. Через 1 ч ягоду ополаскивают. Затем удаляют косточки, заливают малым количеством воды и при постоянном помешивании варят в широкой кастрюле, чтобы объем уменьшился примерно на четверть. К концу варки добавляют в повидло мед, разведенный горячей водой.

Варку заканчивают, когда повидло не стекает с ложки, а остается на ней. Горячее повидло разливают по нагретым банкам, охлаждают, поверхность заливают разогретым парафином, банки закрывают крышками.

**Вишневый джус. Способ 1.** 1 кг перезрелой вишни,  $\frac{1}{2}$  стакана меда.

У промытой вишни удаляют плодоножки, заливают ягоду малым количеством воды и отваривают до размягчения под крышкой. Затем вишню протирают через сито, добавляют в полученное пюре мед, разведенный в небольшом количестве горячей воды, размешивают, перекладывают в банки и стерилизуют.

**Вишневый джус. Способ 2.** 1 кг перезрелой вишни,  $\frac{1}{2}$  стакана меда.

У промытой вишни удаляют плодоножки, косточки, отваривают в малом количестве воды, затем размешивают с медом и стерилизуют. Джус разливают по банкам, укрепляют крышки, за 15 мин разогревают до температуры 85 °С (расчет для банки объемом 1 л) и при этой температуре стерилизуют 20 мин. Или разогревают джус в кастрюле до температуры 90 °С 5 мин, затем быстро разливают по стерилизованным банкам, оборачивают влажным полотенцем, быстро закатывают, банки переворачивают вверх дном и оставляют охлаждаться.

Перед употреблением джус разбавляют водой в соотношении 2: 3.

**Грушевый компот.** Зрелые груши с плотной мякотью. Для сиропа: 1 л воды, 1 стакан меда, 1 ч. ложка лимонной кислоты.

Хорошо промытые груши очищают от кожуры при помощи ножа из нержавеющей стали (для облегчения очистки можно твердые груши поместить на 20 сек в кипящую воду). Разрезают груши в длину на 2 или 4 части, вырезают сердцевину, кладут в подкисленную воду, чтобы плоды не темнели.

Менее зрелые, твердые груши варят несколько минут в воде с добавлением лимонной кислоты, чтобы плоды легко протыкались иглой.

Кусочки раскладывают по банкам на 1,5 см ниже края, заливают горячим сиропом, так чтобы плоды были полностью погружены в него, быстро закрывают и стерилизуют. Время стерилизации вареных спелых плодов при температуре до 90 °С – 20 мин (в литровых банках). Невареные твердые груши стерилизуют при той же температуре на 5 мин дольше.

**Груши в собственном соку.** Зрелые, но не мягкие груши; на 1 литровую банку – 1 ст. ложка меда, 4 ст. ложки воды, 1 ч. ложка лимонной кислоты.

Промытые груши очищают от кожуры (для облегчения очистки твердые груши погружают на 20 сек в кипящую воду), разрезают пополам, удаляют сердцевину и нарезают тонкими пластинками. Раскладывают плоды по банкам, заливают водой с растворенной в ней лимонной кислотой и закрывают крышками.

Банки ставят в бак с горячей водой и пастеризуют. Время пастеризации в банках объемом до 1 л при температуре до 90 °С – 20–30 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Грушевое повидло.** 1 кг хорошо вызревших груш,  $\frac{1}{3}$  стакана меда.

Промытые груши очищают от кожуры, удаляют сердцевину, нарезают кусочками, подливают немного воды и отваривают под крышкой до размягчения. Мягкие груши пропускают 2 раза через соковыжималку, затем парят при постоянном помешивании до сгущения. К концу варки добавляют мед.

Варку прекращают, когда повидло не стекает с ложки, а остается на ней. Горячее повидло разливают по нагретым банкам или керамическим горшочкам, после охлаждения

поверхность заливают разогретым парафином. Горшочки завязывают пергаментной бумагой и ставят в сухое, прохладное место.

**Грушевая паста.** 1 кг грушевого пюре, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана меда.

Промытые груши очищают. Удаляют сердцевину, нарезают кусочками и отваривают под крышкой до размягчения. Затем измельчают с помощью блендера.

Смесь доводят до кипения и при постоянном помешивании выпаривают, чтобы объем уменьшился примерно на треть. К загустевшему пюре постепенно примешивают мед и варят дальше, чтобы паста достаточно загустела и не растекалась.

Горячую густую пасту разливают по металлическим формам, смазанным маслом, или раскладывают слоем толщиной 15 мм на противень или пергаментную бумагу. Длинным ножом разравнивают поверхность и сушат в духовке при низкой температуре.

**Грушевое сусло.** Грушевое сусло готовят редко из-за его слабого вкуса и только из груш с толстой кожурой. Для улучшения вкуса в грушевое сусло добавляют немного диких груш – сусло получается слегка терпким, а дубильные вещества диких груш облегчают его очистку. Чаще готовят грушевое сусло в сочетании с яблочным в соотношении: на 1 часть груш – 3 части яблок.

Груши (и яблоки) очищают, удаляют поврежденные места и хорошо моют. Отжимают сок, который затем фильтруют через ткань. Легкое помутнение сусла после фильтрации не является недостатком. Профильтрованное сусло стерилизуют.

**Ежевичный компот.** Свежая, крепкая, спелая ежевика. Для сиропа: на 1 л воды – 3 стакана меда.

Ежевика перебирают, ополаскивают под текущей водой. Оставляют ягоду обсохнуть. Затем раскладывают по банкам, заливают кипящим сиропом, после чего банки закрывают, ставят в бак с горячей водой и стерилизуют.

Время стерилизации при температуре 85 °С банок объемом до 1 л – 25 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Ежевичный джем.** 1 кг садовой или лесной ежевики, 1 стакан меда, 40 г пектинового порошка (1 пакетик), <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. ложки лимонной кислоты.

Ежевика перебирают и ополаскивают под водой. Оставляют ягоду обсохнуть, затем <sup>3</sup>/<sub>4</sub> порции ежевики заливают несколькими ложками воды, варят и пропускают через мясорубку. Ежевичное пюре варят 10 мин, добавляют пектиновый порошок и целую ежевику. После трехминутной варки добавляют по частям мед и варят дальше.

После растворения меда добавляют лимонную кислоту, растворенную в 1 ст. ложке воды. Образующуюся при кипении пену собирают шумовкой в конце варки.

Джем можно считать готовым, когда он перестанет стекать с ложки. Кипящим джемом заполняют банки, обернутые влажным полотенцем, закатывают, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают. Перед тем как поставить банки на хранение, протирают их влажной тканью.

**Ежевичное варенье.** 1 кг садовой или лесной ежевики, 1 стакан меда.

Перебранную ежевику малыми порциями ополаскивают на сите под текущей водой. В широкой кастрюле, при постоянном помешивании варят, чтобы выпарить часть жидкости.

Понемногу прибавляют мед и варят еще несколько минут.

Кипящим вареньем заполняют до краев банки, обернутые влажным полотенцем, быстро укрепляют крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Перед складированием банки протирают влажной тканью.

**Ежевичное желе с черной бузиной.** *Равные доли ежевики и бузины, на 1,2 л сока – 2 стакана меда, 40 г пектинового порошка (1 пакетик),  $\frac{1}{2}$  ч. ложка лимонной кислоты.*

Перебранную ежевику и бузину моют под текущей водой. Ягоды слегка давят в кастрюле, подливают немного воды и под крышкой отваривают до размягчения. Горячие ягоды с соком выливают в полотняный мешок и оставляют протекать.

Чистый сок варят малыми порциями в широкой кастрюле, чтобы выпарить около  $\frac{1}{3}$  объема. В сок кладут пектиновый порошок, добавляют мед и варят дальше при интенсивном кипении. К концу варки добавляют лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Образующуюся пену собирают шумовкой или деревянной ложкой в конце варки.

Кипящим желе заполняют до краев банки, обернутые влажным полотенцем, быстро укрепляют крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Перед тем как поставить на хранение, банки протирают влажной тканью.

**Ежевичное сусло.** *Садовая или дикорастущая ежевика; на 1 л сока – 1 стакан воды,  $\frac{1}{2}$  стакана меда.*

Перебранную ежевику пропускают через мясорубку или раздавленную ежевику заливают водой и на водяной бане томят при постоянном помешивании до температуры 75 °С в течение 10–15 мин.

Горячую массу или сок, отжатый холодным путем, оставляют стекать через полотняный мешок.

Сок разбавляют водой и добавляют мед. Когда мед растворится, сусло разливают по бутылкам и пастеризуют в открытых бутылках при температуре сусла 75 °С в течение 10 мин, или в закрытых бутылках при температуре воды 80–85 °С – также 10 мин.

**Ежевичный сок в соковарке.** *1 кг еже- вики.*

Перебранную ежевику ополаскивают под текущей водой, выкладывают в соковарку, варят под давлением. Затем быстро переливают в стерилизованные банки, закатывают крышками, банки переворачивают, охлаждают.

**Перебродивший ежевичный сок.** *1 кг зрелой ежевики, 1 стакан меда.*

Перебранную ежевику ополаскивают под текущей водой и оставляют обсохнуть. Ягоды давят, смешивают с медом и помещают в высокую узкую бутылку, оставляют на 4–5 дней бродить. Затем сок фильтруют и варят в течение 5–7 мин. Пену удаляют шумовкой.

Горячий сок быстро разливают по стерилизованным (при температуре свыше 85 °С) горячим и чистым бутылкам или банкам, быстро закрывают пробковыми прокипяченными затычками или закатывают крышки, охлаждают. Можно затем крышки или пробки смазать парафином.

**Ежевичный джус.** *1 кг ежевичного пюре, 1 стакан меда,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки лимонной кислоты.*

Очищенную, ополоснутую ежевику отваривают в кастрюле с небольшим количеством воды, затем перемешивают и процеживают через мелкое сито. Смешивают с медом и

лимонной кислотой и стерилизуют в банках.

Перед употреблением джус разбавляют водой в соотношении 1:1.

**Клубничный компот** (стерилизованный вне банок). Клубника. Для сиропа: на 1 л воды – 1 стакан меда, 1 г лимонной кислоты.

Клубнику перебирают, хорошо моют, чтобы избавиться от любых загрязнений, удаляют плодоножки. Затем ягоду ополаскивают и оставляют обсохнуть. Мед разводят кипящей водой и добавляют лимонную кислоту, в кипящий сироп засыпают клубнику, доводят до кипения и варят 5 мин.

Клубнику с сиропом снимают с плиты, накрывают чистой пергаментной бумагой, оставляют в прохладном месте на сутки. На следующий день клубнику снова варят, раскладывают вместе с сиропом по банкам, обернутым влажным полотенцем, быстро закатывают крышками, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Перед тем как поставить на хранение, банки протирают влажной тканью.

**Клубничное варенье.** 1 кг спелой клубники, 1 стакан меда.

Клубнику моют, удаляют плодоножки, заливают несколькими ложками воды и при постоянном помешивании варят, чтобы ягоды полностью размягчились. При кипячении добавляют по частям мед и после последней порции варят еще около 10 мин.

Варенье снимают с плиты, кипящим разливают по банкам, обернутым влажным полотенцем, быстро укрепляют крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают. Перед тем как поставить на хранение в темное и прохладное место, банки протирают влажной тканью.

**Клубничное сусло.** Клубника; на 1 л сока —  $\frac{1}{2}$  стакана меда, 2 г лимонной кислоты.

У клубники удаляют плодоножки, малыми порциями ополаскивают под текущей водой. После того как плоды обсохнут, пропускают их через мясорубку.

Сок из клубники можно получить также теплым путем: раздавленные ягоды заливают в кастрюле малым количеством воды, разогревают до 80 °С в течение 10–15 мин. Горячую массу оставляют протекать через полотняный мешок. Клубничный сок избавляют от примесей и осветляют.

Очищенный сок смешивают с медом и лимонной кислотой. Как только мед растворится, сусло разливают по бутылкам и стерилизуют, закрывают стерильной пробкой. После охлаждения сусла горлышки бутылок заливают разогретым парафином.

**Клубничный сироп.** 1 кг мягкой перезревшей клубники, 2 стакана меда, 2–3 г лимонной кислоты.

Клубнику моют, удаляют плодоножки, разминают, заливают медом, разведенным в небольшом количестве теплой воды. Оставляют на несколько дней, периодически перемешивая; слабое брожение клубники не является недостатком.

Клубнику фильтруют через полотняный мешок. К очищенному соку добавляют лимонной кислоты и разогревают до 85 °С, затем сироп быстро разливают по сухим разогретым бутылкам, закрывают прокипяченными пробковыми затычками и переворачивают вверх дном. Прикрывают полотенцем и охлаждают. Затем горлышки бутылок заливают разогретым парафином.

**Компот из груш.** 3 кг груш, 300 г цветочного меда, 100 г сладкого винограда без косточек.

Груши моют, удаляют черешки, снимают кожуру и вынимают сердцевину. Готовые плоды нарезают тонкими дольками и перемешивают с медом, на время ставят в холодильник. Виноград перебирают, удаляют веточки, моют и отжимают сок. Груши заливают виноградным соком. Компот варят в течение 2 дней по 4 раза, каждый раз доводя до кипения. Хранят в стерильных банках под металлическими крышками.

**Груши в кленовой патоке.** *1 кг кислых груш, 500 г кленовой патоки.*

Груши моют, удаляют кожуру и сердцевину, нарезают тонкими дольками, заливают водой и ставят на медленный огонь. Когда компот начнет закипать, снимают посуду с огня и сливают воду, грушевые кусочки оставляют остывать.

Патоку греют на медленном огне и перемешивают с грушевыми дольками. Хранят в стерильных банках под металлическими крышками в течение 2–3 месяцев.

**Сок из груш и малины.** *2 кг сочных и спелых летних груш, 3 кг малины.*

Груши моют, удаляют кожуру и сердцевину. Готовые плоды нарезают дольками и пропускают через мясорубку или соковыжималку. Готовый сок переливают в чистую банку и ставят в холодильник.

Малину перебирают, удаляют черешки, кладут в плотную марлю и выжимают сок. Грушевый и малиновый сок соединяют в пропорции 2:1. Готовые соки перемешивают, переливают в стерилизованную банку и хранят в сухом прохладном месте под металлической крышкой.

**Пюре из груш и малины.** *1 кг крепких сочных груш, 2 кг малины.*

Груши моют, удаляют кожуру и сердцевину, нарезают тонкими дольками. Груши заливают водой и оставляют париться на медленном огне. Когда вода выпарится, а груши разварятся, снимают их с огня и оставляют остывать.

Малину перебирают и выжимают сок, вливают в посуду с грушей. Доводят до кипения и разливают в стерилизованные банки, закрывают металлическими крышками.

**Сок из яблок и малины.** *1 кг сочных спелых яблок, 2 кг малины.*

Яблоки моют, удаляют кожуру и сердцевину. Затем яблоки пропускают через мясорубку или соковыжималку, чтобы получить сок. Готовый сок сливают в отдельную посуду, кипятят.

Малину перебирают, удаляют плодоножку, ягоды кладут в плотную марлю и закручивают так, чтобы потек сок. Полученный сок сливают в отдельную посуду, кипятят. Соединяют яблочный и малиновый соки, доводят до кипения, затем сразу же разливают по стерилизованным банкам и закрывают металлическими крышками.

**Сок из яблок, груш и малины.** *2 кг яблок, 2 кг груш, 4 кг малины.*

Яблоки и груши моют, удаляют кожуру и сердцевину, нарезают дольками и пропускают через мясорубку или соковыжималку, чтобы образовался сок. Полученные соки надо прокипятить по отдельности. Малину перебирают, кладут в плотную марлю и отжимают сок. Полученные соки соединяют в одном тазу, кипятят и разливают по стерилизованным банкам, которые закрывают металлическими крышками.

**Фруктовая паста из малины, груш и яблок.** *1 кг яблок, 1 кг груш, 4 кг малины.*

Яблоки и груши моют, удаляют кожуру и сердцевину. Очищенные плоды нарезают тонкими дольками, заливают водой и ставят выпариваться на медленном огне. Когда вода



выпарится и пюре будет готово, оставляют его остывать. Малину перебирают, отжимают сок в паровой соковыжималке. Когда пюре остынет, выливают в него малиновый сок и перемешивают. Готовое пюре хранят в стерильной банке под металлической крышкой.

**Паста из яблок и груш.** *1 кг яблок, 1 кг груш.*

Яблоки и груши моют, удаляют кожуру и сердцевину. Подготовленные плоды нарезают тонкими дольками и заливают водой, посуду с фруктами ставят на медленный огонь. Когда вода выкипит, снимают с огня и оставляют остывать. Когда пюре остынет, готовят смесь яблочного и грушевого сока (используется паровая соковыжималка) в равных количествах (сока должно быть в два раза больше, чем пюре). Смесь пюре с соком раскладывают по банкам и закрывают металлическими крышками; хранят в прохладном месте.

**Яблочно-грушевый сироп.** *0,5 л яблочного сока, 0,5 л грушевого сока, 1 стакан воды,  $\frac{1}{2}$  стакана меда, 50 г лимонной кислоты.*

Соединяют фруктовые соки в одной посуде, добавляют кипяченую воду комнатной температуры, мед, лимонную кислоту. Тщательно перемешивают и ставят посуду с соком на медленный огонь. Когда сироп закипит, снимают его с огня и оставляют остывать. Когда остынет, сироп переливают в стерилизованные банки и закрывают металлическими крышками. Хранят в прохладном месте в течение 3–4 месяцев.

**Компот в кленовой патоке.** *1 кг кислых яблок, 1 кг кислых груш, 1 кг кленовой патоки.*

Фрукты моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают тонкими дольками, заливают водой в тазу и ставят посуду на огонь. Когда компот закипит, снимают его с огня, воду сливают, а фруктовые дольки остужают. Кленовую патоку греют на медленном огне, затем заливают яблоки и груши и перемешивают. Готовую смесь хранят в стерилизованных банках с металлическими крышками в холодном месте 2–3 месяца.

**Пасленовая смесь в собственном соку.** *1 кг яблок, 500 г спелого черного паслена.*

Яблоки моют, удаляют кожуру, сердцевину, нарезают тонкими ломтиками. Паслен перебирают, моют. Яблоки смешивают с пасленом, заливают водой и ставят на медленный огонь. Когда варенье закипит, снимают с огня и остужают. Варят варенье в течение двух дней по 4 раза. Готовое варенье хранят в стерильных банках с металлическими крышками.

**Паслен с грушей в собственном соку.** *1 кг груш, 500 г спелого паслена.*

Груши моют, удаляют кожуру, сердцевину, нарезают тонкими ломтиками. Паслен перебирают, моют. Груши соединяют с пасленом, заливают водой и ставят на медленный огонь. Когда варенье закипит, снимают его с огня и остужают. Так проделывают 4 раза в течение двух дней. Готовое варенье хранят в стерильных банках с металлическими крышками.

**Фруктовая смесь с пасленом в собственном соку.** *1 кг яблок, 1 кг груш, 1 кг черного паслена.*

Фрукты моют, удаляют кожуру и сердцевину. Нарезают тонкими дольками. Ягоды перебирают, удаляют веточки и неспелые ягоды. Плоды и ягоды соединяют, заливают водой и ставят посуду на медленный огонь. Когда варенье начнет закипать, снимают с огня и остужают.

Варят варенье несколько раз в течение двух дней по 4 раза, готовое варенье хранят в

банках с металлическими крышками.

**Яблочная смесь в собственном соку.** *2 кг кислых яблок, 1 кг очищенной вишни.*

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают тонкими дольками. Вишню добавляют к яблокам. Полученную смесь заливают водой и варят на медленном огне. Когда варенье закипит, снимают с огня и дают ему остыть. Варят в течение двух дней несколько раз, пока варенье не загустеет.

Готовое варенье хранят в стерильных банках с металлическими крышками.

**Грушевая смесь в собственном соку.** *2 кг кислых, вяжущих груш, 1 кг клубники.*

Груши моют, удаляют кожуру и сердцевину, нарезают тонкими дольками. Клубнику моют и добавляют к грушам. Полученную смесь заливают водой и варят на медленном огне, доводят до кипения, затем снимают с огня и остужают варенье. Варят смесь в течение двух дней по 4 раза, пока варенье не загустеет.

Готовое варенье раскладывают по стерильным банкам и закрывают металлическими крышками.

**Фруктовое варенье с клюквой.** *1 кг яблок, 1 кг груш, 1 кг клюквы.*

Яблоки и груши моют, удаляют кожуру и сердцевину, нарезают тонкими дольками. Физалис перебирают, моют и добавляют к фруктам. Полученную смесь заливают водой и варят на медленном огне, доводят до кипения, после чего снимают с огня. Варенье варят в течение двух дней по 4 раза, пока оно не загустеет, и хранят в стерильных банках с металлическими крышками.

**Клубника в гранатовом соке.** *1 кг клубники, 1 л гранатового сока.*

Клубнику моют. Подготовленные плоды на 5 мин опускают в крутой кипяток, после чего остужают. Затем клубнику кладут в банки, предварительно стерилизованные, заливают кипящим гранатовым соком, потом банки закрывают металлическими крышками.

**Вишня в гранатовом соке.** *1 кг очищенной вишни, 1 л гранатового сока.*

Вишню на 5 мин опускают в крутой кипяток, после чего остужают, кладут в стерильные банки, заливают кипящим гранатовым соком, банки закрывают металлическими крышками.

**Яблочная смесь в гранатовом соке.** *1 кг яблок, 1 кг груш, 1 л гранатового сока.*

Яблоки и груши моют, чистят и удаляют сердцевину, после чего нарезают тонкими дольками и на 5 мин опускают в крутой кипяток. Фруктовые дольки остужают, раскладывают по стерильным банкам, заливают кипящим гранатовым соком, затем банки закрывают металлическими крышками.

**Яблочно-айвовое варенье.** *1 кг очень кислых яблок, 2 кг айвы, лимонный сок.*

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают тонкими дольками. Айву моют и удаляют косточки. Яблоки смешивают с айвой, поливают лимонным соком, дают постоять и затем варят на медленном огне. Когда варенье закипит, снимают с огня и охлаждают. Повторяют процесс 3 раза в течение трех дней.

Готовое варенье горячим раскладывают по стерильным банкам и закрывают металлическими крышками.

**Варенье из груш и айвы.** *1 кг очень кислых вяжущих груш, 2 кг айвы.*

Груши моют, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают некрупными дольками. Айву моют и удаляют косточки. Груши соединяют с айвой в широком тазу, заливают водой и ставят вариться на медленном огне. Когда варенье закипит, снимают его с огня и охлаждают. Варят груши с айвой в течение трех дней по 3 раза в день.

Варенье раскладывают по чистым банкам и закрывают металлическими крышками.

**Варенье из смеси с айвой.** *1 кг яблок, 1 кг груш, 1 кг айвы.*

Яблоки и груши моют, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают некрупными дольками. Айву моют и удаляют косточки. Фрукты соединяют, оставляют на некоторое время, затем варят на медленном огне. Когда варенье закипит, снимают таз с огня, а варенье остужают. Повторяют процедуру в течение трех дней по 3 раза в день. Готовое варенье раскладывают по чистым банкам, которые немедленно закрывают металлическими крышками.

**Яблочно-абрикосовое варенье.** *2 кг яблок, 1 кг абрикосов.*

Яблоки моют, очищают от кожуры и удаляют косточки, нарезают мелкими дольками. Абрикосы моют и удаляют косточки. Яблоки и абрикосы соединяют в тазу и заливают водой, ставят на медленный огонь. Когда варенье закипит, снимают с огня и остужают. Повторяйте процедуру в течение трех дней по 4 раза.

Готовое варенье раскладывают по стерильным банкам и закрывают металлическими крышками.

**Грушево-абрикосовое варенье.** *2 кг груш, 1 кг абрикосов.*

Груши моют, очищают от кожуры и удаляют сердцевину, абрикосы моют и вынимают косточки. Груши и абрикосы заливают водой в широком тазу и ставят посуду на медленный огонь. Когда варенье закипит, снимают его с огня и остужают. Процесс повторяют в течение трех дней по 4 раза.

Готовое загустевшее варенье хранят в стерильных банках с металлическими крышками.

**Варенье-ассорти.** *1 кг яблок, 1 кг груш, 2 кг абрикосов, 1 стакан меда.*

Яблоки и груши моют, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают на мелкие дольки. Абрикосы моют и удаляют косточки. Яблоки, груши и абрикосы соединяют, заливают горячей водой, в которой разведен мед, ставят посуду с фруктовой смесью на медленный огонь. Когда варенье закипит, снимают его с огня и остужают. Повторяйте процедуру три дня по 4 раза каждый день, пока варенье не загустеет.

Готовое варенье хранят в стерильных банках под металлическими крышками.

**Яблочно-персиковое варенье.** *1 кг сладких яблок, 1 кг персиков.*

Яблоки моют, удаляют кожуру и сердцевин, пропускают через мясорубку. Персики моют, удаляют кожуру и косточку и также пропускают через мясорубку. Фрукты соединяют, перемешивают, ставят таз на огонь и доводят варенье до кипения. Когда появляются пузырьки, варенье готово, в горячем виде его раскладывают по стерилизованным горячим банкам и закрывают металлическими крышками.

**Клубничный сок.** *Спелая клубники или земляника.*

Используют паровую соковарку. Промывают клубнику, кладут в соковарку. Варят на пару

по инструкции, затем разливают в горячие простерилизованные бутылки, закупоривают стерильными пробками, запечатывают парафином. Если закатывают банки, то их охлаждают в перевернутом виде.

**Клубничный джус стерилизованный.** *1 кг спелой клубники, 1 стакан меда, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты.*

Клубнику перебирают, моют в нескольких водах, удаляют плодоножки и оставляют обсохнуть. Затем протирают ягоды через мелкое сито, хорошо перемешивают с медом и лимонной кислотой и разливают по банкам. Банки объемом 700 мл разогревают за 15 мин до температуры 85 °С и при данной температуре стерилизуют 20 мин. Затем банки охлаждают.

Джус можно разогреть в кастрюле до температуры 90 °С, при данной температуре выдержать 5 мин, затем быстро заполнить банки, обернутые влажным полотенцем, закрывают крышками. Банки перевернуть вверх дном, накрыть тканью и оставить охлаждаться.

**Варенье из крыжовника на меду.** *1 кг спелого крыжовника, 1 стакан меда.*

Крыжовник очищают, моют, заливают небольшим количеством воды и при постоянном помешивании варят до мягкости. При этом добавляют по частям мед и после последней порции варят еще 10 мин. Кипящим вареньем заполняют до краев банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закатывают, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают.

**Крыжовниково-медовое пюре.** *1 кг зрелого крыжовника, 1 стакан меда.*

Крыжовник очищают, хорошо моют, подливают немного воды и варят под крышкой до размягчения. Отваренный крыжовник пропускают через мясорубку. Мякоть выпаривают в нержавеющей кастрюле, добавляют мед. Как только он растворится, пюре разливают по стерилизованным прогретым банкам, быстро закрывают и стерилизуют в течение 10–15 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Крыжовниково-медовое повидло.** *1 кг спелого или перезревшего крыжовника, 2 ст. ложки меда.*

Крыжовник очищают, моют и пропускают через мясорубку или отваривают с небольшим количеством воды и пропускают через соковыжималку. Подготовленный крыжовник варят при постоянном помешивании, чтобы его объем сократился на 1/3 от первоначального. В повидло добавляют мед, еще немного варят и быстро раскладывают по нагретым сухим банкам, закатывают крышками.

**Крыжовниково-смородиновое сусло.** *Зрелый крыжовник, немного черной или красной смородины.*

Крыжовник, смородину очищают и моют. Ягоды разминают. Затем массу пропускают через мясорубку. К размягченным ягодам также можно подлить немного воды, при постоянном помешивании разогреть до температуры 75 °С и при данной температуре томить 10–15 мин. Горячую массу фильтруют через полотняный мешок. Полученный сок отстаивают. Сусло пастеризуют в закрытых бутылках при температуре 80–85 °С в течение 10 мин или в открытых бутылках в течение 10 мин при температуре 75 °С. Бутылки быстро вынимают, закрывают горячими простерилизованными пробками, охлаждают. После охлаждения

затычки заливают разогретым парафином.

**Малиновый джем с медом.** 1 кг малины, 1 стакан меда, 40 г пектинового порошка (1 пакетик), 3 г лимонной кислоты.

У малины удаляют плодоножки, затем ополаскивают водой. После того как плоды высохнут,  $\frac{3}{4}$  порции малины заливают несколькими ложками воды и обваривают. Затем пропускают через соковыжималку. Малиновое пюре варят в течение 5 мин, добавляют пектиновый порошок, добавляют по частям мед и целую малину и продолжают варить. Когда мед растворится, добавляют лимонную кислоту, растворенную в 1 ст. ложке воды. Образующуюся при кипении пену собирают шумовкой или деревянной ложкой.

Джем считается готовым, когда он не стекает с ложки. Кипящим джемом заполняют стерилизованные банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закрывают крышками, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают.

**Малиновый джем с черносливом.** Свежая малина, чернослив; на 1 кг фруктов – 1 стакан меда, 40 г пектинового порошка (1 пакетик), 3 г лимонной кислоты.

У малины удаляют плодоножку, ополаскивают водой. После того как она обсохнет, в широкой кастрюле заливают ее небольшим количеством воды и отваривают. Затем малину пропускают через соковыжималку, одновременно пропускают часть промытого и напаренного в кипятке чернослива. Пюре соединяют и варят в широкой кастрюле в течение 5 мин, добавляют пектиновый порошок. Как только пюре загустеет (примерно через 5–10 мин), по частям добавляют мед и варят дальше.

После растворения меда добавляют лимонную кислоту, растворенную в 1 ст. ложке воды. Образующуюся при кипении пену собирают в самом конце варки. Если джем не стекает с ложки, он готов. Кипящим джемом заполняют стерильные банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закатывают, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают.

**Малиновое варенье.** 1 кг малины, 1 стакан меда.

Перебранную малину по частям быстро ополаскивают на сите проточной водой, помещают в широкую кастрюлю, слегка давят и при постоянном помешивании варят, чтобы выпарить часть жидкости. Добавляют по частям мед и еще немного варят. Кипящим вареньем заполняют банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закатывают, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Перед складированием банки протирают влажной тканью.

**Малиновое сусло.** Свежая красная малина; на 1 л сока – 1 стакан воды, 1 ст. ложка меда.

Перебранную малину давят и пропускают через отжимающую приставку к мясорубке или кухонному комбайну; затем сок фильтруют. Сок можно получить, если раздавленную малину залить водой и нагреть на водяной бане при периодическом помешивании до 80 °С. При этой температуре готовят в течение 10–15 мин. Горячую массу переливают в полотняный мешок. Сусло стерилизуют в открытых бутылках в течение 10 мин при температуре сусла 80 °С или в закрытых бутылках в течение 10 мин при температуре воды 80–85 °С.

**Выпаренный малиновый сок.** 1 кг малины, 1 стакан меда, 3 г лимонной кислоты.

Малину перебирают, по частям ополаскивают под текущей водой и оставляют обсохнуть. Высыпают в соковарку, варят по инструкции, затем вливают в стерилизованные

горячие банки, закручивают крышки, остужают, перевернув.

**Перебродивший малиновый сок.** *1 кг малины, 1/2 стакана меда.*

Перебранную малину ополаскивают по частям на сите проточной водой и оставляют обсохнуть. Ягоды давят, смешивают с медом и в высокой бутылки, оставляют на 4–5 дней бродить. После сбраживания сок фильтруют, добавляют мед, варят в течение 4–6 мин. Пену, образующуюся при кипении, удаляют шумовкой. Горячий сок разливают (при температуре не менее 85 °С) по горячим чистым бутылкам. Их сразу закрывают прокипяченными пробками, укладывают в корзину, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Затем пробки заливают разогретым парафином.

**Компот из мирабели.** *Спелая, плотная мирабель. Для сиропа: на 1 л воды – 2 стакана меда.*

У мирабели удаляют плодоножки, ягоды моют и при необходимости удаляют косточки. Раскладывают по банкам, стеклянным или жестяным, заливают горячим сиропом, так чтобы ягоды были полностью погружены в сироп, банки закрывают, ставят в стерилизационный бак с горячей водой и пастеризуют. Время пастеризации в банках объемом 1 л при температуре до 90 °С – 20 мин, в банках объемом 0,5 л – 15 мин.

**Повидло из мирабели.** *1 кг мирабели, 2 ст. ложки меда, кусок стручка ванили или тонко срезанная лимонная или апельсиновая корка.*

У мирабели удаляют плодоножки, моют, сушат, раскладывают на солнце одним слоем, чтобы она слегка подвяла. Затем удаляют косточки, подливают немного воды и при постоянном помешивании отваривают, чтобы объем сократился примерно на четверть. В середине варки добавляют пряности, в конце варки – мед. Повидло готово, когда оно не падает с ложки. Удаляют ваниль или апельсиновую или лимонную корку, горячее повидло разливают по стерильным банкам, после охлаждения поверхность заливают разогретым парафином. Горшки завязывают двойным пергаментом и ставят в холодное место.

**Персиково-виноградный компот.** *Равные доли зрелых персиков с плотной мякотью, зрелых груш с плотной мякотью и крупного винограда с малым количеством семян. Для сиропа: на 1 л воды – 1 стакан меда.*

Ягоды винограда моют в теплой воде и оставляют обсыхать. Хорошо промытые груши очищают ножом, нарезают пополам, удаляют сердцевину и погружают в холодную воду с добавлением лимонной кислоты (10 г на 1 л воды). Половинки груш вынимают, нарезают кусками и быстро погружают в кипящую воду с добавлением лимонной кислоты (10 г на 1 л воды). Обваривают их в течение 1 или 2 мин (в зависимости от твердости груш), вынимают и оставляют обсыхать.

Промытые персики очищают, нарезают пополам, удаляют косточки и нарезают кусочками. Обсохшие ягоды винограда, кусочки груш и персики раскладывают по стеклянным банкам, заливают горячим сиропом; банки закрывают, ставят в бак с горячей водой и пастеризуют.

Время пастеризации в банках объемом 1 л при температуре до 85 °С – 25 мин, в банках объемом 0,5 л – 20 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Персики в собственном соку.** *Свежие персики с плотной мякотью, на 1 литровую банку – 1 ст. ложка патоки, 4 ст. ложки воды.*

Персики моют, снимают кожуру, разрезают пополам и удаляют косточки. Раскладывают по жестяным или стеклянным банкам разрезом вниз, пересыпают сахаром, в каждую банку наливают ложку горячей воды и банки закрывают. Ставят в бак с горячей водой и стерилизуют.

Время пастеризации в банках объемом 1 л при температуре до 90 °С – 35 мин, в банках объемом 0,5 л – 30 мин. Затем банки охлаждают.

**Персиковое варенье.** *1 кг очищенных персиков без косточек, 2 стакана меда, 2 ст. ложки рома.*

Персики хорошо моют и очищают, удаляют кожуру, нарезают кусочками, удаляют косточки, укладывают в широкую кастрюлю (порциями около 2 кг), подливают несколько ложек воды и при постоянном помешивании варят, чтобы персики полностью размягчились.

Затем добавляют мед и после добавления последней порции варят еще 10 мин. Варенье снимают с плиты и добавляют ром.

Горячим вареньем заполняют банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закатывают, потом банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают. Затем банки протирают влажной тканью. Если нет хороших условий для хранения, то варенье следует стерилизовать. Для этого банки, заполненные горячим вареньем, ставят в бак с горячей водой и стерилизуют в течение 10 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Персиковое повидло со стевией.** *1 кг персиков, 1/4 ч. ложки листочков стевии.*

Промытые персики укладывают в широкую кастрюлю, подливают несколько ложек воды и при постоянном помешивании варят. Персики протирают через сито. Затем повидло варят при постоянном помешивании до густоты. К концу варки добавляют стевию.

Варку прекращают, когда повидло с ложки не падает. Горячее повидло разливают по нагретым банкам, после охлаждения поверхность повидла заливают разогретым парафином. Банки с холодным повидлом закрывают металлическими крышками. Хранят в сухом и прохладном месте.

**Ренклодовый компот.** *1,3 кг твердых красных слив, 3 стакана воды, 1 стакан меда, 2 г лимонной кислоты.*

Промытые, очищенные от косточек сливы накалывают иглой. В кастрюле разогревают воду, растворяют мед и лимонную кислоту, добавляют сливы и доводят до кипения. Кастрюлю снимают с плиты и оставляют на ночь. На следующий день выкладывают сливы в дуршлаг, ополаскивают холодной водой и оставляют обсохнуть. Сливы раскладывают по литровым банкам, медовую смесь доводят до кипения, выливают на сливы, банки закрывают, ставят в бак с горячей водой и стерилизуют. Время стерилизации в литровых банках – 20 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Варенье из желтой сливы.** *1 кг желтой сливы без косточек, 1 стакан меда, 1 ст. ложка рома.*

Желтую сливу моют, обсушивают, подливают к ней несколько ложек воды и при постепенном помешивании варят, чтобы они полностью размягчились. При кипении добавляют по частям мед и после последней порции варят еще в течение 10 мин. Варенье снимают с плиты, добавляют ром или ванильный сахар и разливают по банкам, обернутым влажным полотенцем, закрывают крышками, банки переворачивают вверх дном, накрывают



тканью и охлаждают. Перед тем как поставить на хранение, банки протирают влажной тканью.

**Повидло из сливы.** *Зрелые сливы без косточек, тонкая лимонная корка, стручок ванили или кусок палочки корицы.*

Сливы раскладывают одним слоем на листе и оставляют на солнце подсохнуть. Затем моют, пропускают через мясорубку, помещают пюре в посуду, подливают немного воды и при постоянном помешивании варят, чтобы объем уменьшился на четверть. Перед концом варки повидло ароматизируют пряностями (из готового повидла их удаляют). Горячее повидло разливают сразу по окончании варки по стерилизованным нагретым банкам. После охлаждения поверхность повидла заливают разогретым парафином, закрывают крышкой и ставят в сухое прохладное место.

**Варенье из красной рябины.** *1 кг очищенной красной рябины, 1 стакан меда.*

Рябину моют, освобождают от кистей и плодоножек, кладут в кастрюлю, подливают несколько ложек воды и отваривают. Когда рябина размякнется, варят при постоянном помешивании и добавляют мед. Как только рябина разварится, а вода испарится, кипящее варенье разливают по банкам, обернутым влажной тканью, закрывают крышками, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают.

**Пюре из черноплодной рябины.** *1 кг зрелой черноплодной рябины, 1 стакан меда.*

Рябину моют, в кастрюлю подливают немного воды и под крышкой отваривают до размягчения. Горячую рябину пропускают через соковыжималку и еще немного варят, добавляют мед. Кипящим пюре заполняют банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закатывают крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают. Перед складированием банки протирают влажной тканью.

**Смородиновое варенье.** *1 кг черной смородины, 1 стакан меда.*

Смородину моют, кладут в кастрюлю, подливают несколько ложек воды и при постоянном помешивании варят, чтобы она полностью размяклась.

При кипении добавляют по частям мед и после последней порции варят еще около 10 мин. Кипящим вареньем заполняют банки, обернутые влажным полотенцем, закатывают крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают.

**Сусло из разной смородины.** *Красная, черная, белая смородина, на 10 л сока – 1 кг меда.*

Промытую смородину давят и оставляют на несколько часов, чтобы выделился сок. Затем массу пропускают через мясорубку. К раздавленной смородине можно также подлить немного воды и при частом помешивании разогреть ее до температуры 75 °С; при этой температуре смородину выдерживайте в течение 10–15 мин. Горячую массу фильтруют через полотняный мешок, расположенный над емкостью. К смородиновому соку добавляют мед. Смородиновое сусло пастеризуют в открытых бутылках в течение 10 мин при температуре сусла 75 °С или в закрытых бутылках в течение 10 мин при температуре воды 80–85 °С.

**Выпаренный смородиновый сок.** *1 кг очищенной смородины, 1 стакан меда.*

Промытую смородину отделяют от кистей, промывают, просушивают, складывают в паровую соковарку. Выпаривают сок по инструкции, затем разливают в горячие стерильные бутылки или банки, закупоривают пастеризованными пробками или закатывают крышки.

Пробки заливают парафином.

**Перебродивший черносмородиновый сок.** 1 кг очищенной черной смородины, 1 стакан меда.

Промытую смородину отделяют от кистей, давят, смешивают с медом и оставляют в высокой узкой посуде на 4–5 дней бродить. После брожения сок фильтруют, добавляют еще немного меда и варят 4–6 мин. Пену удаляют шумовкой. Горячий сок с температурой выше 85 °С разливают по горячим чистым бутылкам или банкам, закрывают прокипяченными пробками или металлическими крышками, ставят вверх дном, прикрывают теплой тканью и оставляют охлаждаться. Пробки затем заливают разогретым парафином.

**Красносмородиновый джус.** 1 кг спелой красной смородины, 1 стакан меда.

Хорошо промытую смородину пропускают через мясорубку или в кухонном комбайне, добавляют мед и стерилизуют в закрытых банках около 20 мин.

**Компот из красной черешни.** Спелая черешня. Для сиропа: на 1 л воды – 1 стакан меда.

У черешни удаляют плодоножки, перебирают ее и моют. Червивую черешню замачивают на 1 ч в теплой воде с добавлением соли (10 г на 1 л воды), чтобы личинки всплыли. Затем черешню ополаскивают. После того как она обсохнет, раскладывают по стеклянным банкам. Черешню заливают горячим сиропом, для этого растворяют указанное количество меда в воде. Банки закрывают, ставят в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют. Время стерилизации в банках объемом 1 л – 25 мин, в банках объемом 0,5 л – 20 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Красночерешневый джем.** 1 кг черешни без косточек, 1 стакан меда, 40 г пектинового порошка (1 пакетик), 3 г лимонной кислоты.

У черешни удаляют плодоножки и тщательно моют. После того как черешня обсохнет, удаляют из нее косточки, при этом собирают сок из черешни. В черешню подливают немного воды, добавляют собранный черешневый сок и варят 10 мин. Затем добавляют пектиновый порошок и варят еще около 5 мин. Затем кладут мед малыми порциями, помешивая, варят при интенсивном кипении, чтобы джем начал сгущаться до состояния желе. Перед концом варки добавляют лимонную кислоту, растворенную в 1 ст. ложке воды. Образующуюся при варке джема пену собирают шумовкой. Кипящим джемом заполняют банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закрывают крышками, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Перед тем как поставить на хранение, банки протирают влажной тканью.

**Варенье из красной черешни.** 1 кг черешни без косточек, 1 стакан меда, 1 ст. ложка рома.

Черешню освобождают от плодоножек, перебирают и моют. У черешни удаляют косточки, при этом сок собирают. К ягодам подливают немного воды, добавляют собранный черешневый сок и при постоянном помешивании варят, чтобы черешня стала мягкой. Кладут мед, после черешню варят еще 10 мин. Варенье снимают с плиты и вливают ром или ванильный сахар. Кипящим вареньем заполняют банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закрывают крышками, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают.

**Повидло из красной черешни.** 1 кг протертой черешни,  $\frac{1}{3}$  ст. ложки листьев стевии.

Черешню моют, удаляют косточки, подливают немного воды и отваривают до мягкости. Протирают через сито. Протертую черешню варят в широкой кастрюле при постоянном помешивании, чтобы она загустела, и ее объем уменьшился на четверть. Перед концом варки к черешне добавляют стевию. При варке повидло нужно постоянно перемешивать, чтобы оно не подгорело. Кипение прекращают, когда повидло из ложки не падает. Горячее повидло разливают по нагретым банкам, закрывают крышками. Цвет повидла можно улучшить добавлением около черной смородины.

**Паста из белой черешни.** *1 кг протертой светлой черешни, лимонный сок, 1 стакан меда.*

Черешню моют, удаляют косточки и собирают вытекающий сок. К черешне подливают немного воды, добавляют черешневый сок, лимонный сок и под крышкой отваривают до мягкости. Мягкую черешню пропускают через соковыжималку. Черешневое пюре доводят до кипения и при постоянном помешивании варят, чтобы его объем уменьшился на треть. К густому пюре добавляют мед и варят, чтобы паста загустела и не растекалась. Густую пасту выливают на противень, поверхность разглаживают длинным ножом и сушат в духовке. Черешневую пасту можно ароматизировать добавлением корицы, ванили.

**Черника со стевией в собственном соку.** *1 кг свежей спелой черники, 2 ст. ложки листьев стевии.*

Чернику перебирают, моют, процеживают и оставляют обсыхать. Затем ее раскладывают по банкам, подсыпают порошок стевии. Банки закрывают, ставят в бак с горячей водой и пастеризуют. Время пастеризации в банках объемом 1 л при температуре до 90 °С – 25 мин, в банках объемом 0,5 л – 20 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Черничное варенье с ромом.** *1 кг черники, 1 стакан меда, 2 ст. ложки рома.*

Перебранную, вымытую чернику слегка давят, подливают 2 ст. ложки воды и при постоянном помешивании отваривают, чтобы кожица черники размякла. Затем постепенно добавляют мед, после последней порции меда еще немного варят. Варенье снимают с плиты и добавляют ром. Кипящим вареньем заполняют банки, обернутые влажным полотенцем, быстро закатывают крышки, затем банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться.

**Черничное повидло со стевией.** *1 кг спелой черники, 1/4 ст. ложки листьев стевии.*

Чернику перебирают, моют, укладывают в кастрюлю, слегка давят. Варят при постоянном помешивании, чтобы ее объем уменьшился на четверть. К концу варки чернику можно слегка подсластить стевией. Горячее повидло разливают по подогретым банкам, оставляют охлаждаться в открытой посуде, чтобы на поверхности повидла образовалась корка (она частично предохранит повидло от плесени). Банки с холодным повидлом закрывают металлическими крышками.

**Чернично-медовое сусло.** *Свежая черника, на 1 л сока – 1 стакан воды, 1/2 стакана меда.*

Черника при хранении быстро портится: уже через 3 дня она начинает горчить, чтобы этот привкус не перешел в продукт, нужно готовить сусло из свежей черники. Чернику пропускают через мясорубку, к ней подливают немного воды и варят при частом помешивании до температуры 75 °С; при этой температуре ее выдерживают в течение 10–15 мин. После этого горячую массу фильтруют через полотняный мешок. Сок из черники

оставляют отстаиваться. После осаждения мякоти сок смешивают с медом и водой. После растворения меда разливают суслу по бутылкам и стерилизуют в открытой или закрытой посуде около 25 мин.

**Черничный сок на пару.** *1 кг черники, 1 стакан меда, 3 г лимонной кислоты.*

Перебранную чернику моют и оставляют сохнуть. Затем загружают в соковарку, выпаривают сок, разливают его по стерилизованным банкам, закатывают крышками, переворачивают во время охлаждения.

**Сок перебродивший черничный.** *1 кг черники, 1 стакана меда.*

Перебранную чернику моют. После того как она просохнет, давят, смешивают с медом и оставляют в высоких бутылках бродить на 4–5 дней. После брожения сок фильтруют, затем добавляют еще немного меда и варят 4–6 мин. Пену удаляют шумовкой. Горячий сок сразу же разливают (при температуре не менее 85 °С) по горячим чистым бутылкам, сразу закрывают прокипяченными пробковыми затычками, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Горлышки бутылок заливают разогретым парафином.

**Компот из чернослива. Способ 1.** *Зрелый, крепкий, сладкий чернослив крупного размера; на 1 л воды – 1 стакан меда.*

Чернослив перебирают, удаляют косточки, моют. Или можно замочить на 20 мин в теплой воде и потом тщательно промыть.

Подготовленный чернослив погружают на 10 сек в кипящую воду, затем вынимают и охлаждают в холодной воде. Сразу раскладывают по стеклянным банкам, заливают горячим сиропом, банки закрывают, ставят в бак и стерилизуют. Время стерилизации в банках объемом 1 л при температуре до 85 °С – 25 мин, в банках объемом 0,5 л – 20 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Компот из чернослива. Способ 2.** *Крепкий чернослив крупного размера; на 1 л воды – 1 стакан меда.*

Чернослив перебирают, моют; если чернослив грязный, замачивают на 20 мин в теплой воде и тщательно моют. Подготовленный чернослив погружают в кипящую воду. Как только кожица начнет лопаться, чернослив вынимают, перекладывают в холодную воду. Раскладывают чернослив по стеклянным или жестяным банкам, наливают горячий сироп, банки закрывают, ставят в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют. Время стерилизации 20–25 мин.

**Компот из чернослива. Способ 3.** *Половинки неочищенного чернослива. Для сиропа: на 1 л воды – 2 стакана меда.*

Чернослив перебирают, удаляют плодоножки, моют. Подготовленный чернослив режут поперек или вдоль пополам, укладывают срезом вниз в стеклянные банки и заливают горячим сиропом. Банки закрывают, ставят в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют.

**Чернослив в шерри-бренди.** *1 кг чернослива, 750 мл шерри-бренди.*

Промытый, просушенный чернослив укладывают в большую банку и подливают столько шерри-бренди, чтобы он весь был покрыт. На второй, третий и четвертый день снова подливают шерри-бренди, банку хорошо закрывают и оставляют настаиваться в течение 2 недель.

**Чернослив в винном уксусе.** 2 кг очищенного чернослива, 2 стакана меда, 0,5 л винного уксуса, 0,5 л воды.

Чернослив моют, заливают кипящим уксусом, накрывают посуду фольгой и оставляют на ночь стоять. На следующий день уксус сливают, добавляют мед, воду и доводят до кипения. В кипящий раствор погружают порционно чернослив и варят; когда он начнет лопаться, его быстро вынимают из раствора и раскладывают ровным слоем, чтобы высох. Охлажденный чернослив раскладывают по банкам, заливают холодной заливкой и закрывают крышками (металлическими или стеклянными с резиновой прокладкой).

**Варенье из чернослива и меда с ромом.** 1 кг чернослива без косточек, 1 стакан меда, 2 ст. ложки рома, корица, ваниль.

Промытый чернослив очищают от кожуры, удаляют косточки, подливают несколько ложек воды и при постоянном помешивании варят, чтобы он полностью размягчился. Добавляют постепенно мед, и после добавления последней порции варят еще в течение 10 мин. Варенье снимают с плиты, вмешивают ром и ароматические добавки. Кипящее варенье разливают по банкам, обернутым влажным полотенцем, быстро закатывают крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают.

**Повидло из чернослива с лимоном и пряностями.** Спелый сладкий чернослив, лимонная корка, стручок ванили, палочка корицы.

Чернослив очищают от косточек, промывают, раскладывают на решетке одним слоем и оставляют на солнце, чтобы он слегка подсох. Затем его снова моют и под крышкой разваривают с малым количеством воды, протирают через крупное сито с большими отверстиями или пропускают через мясорубку, заливают несколькими ложками воды, добавляют протертую корку лимона, ваниль, корицу. Чернослив варят в широкой кастрюле при постоянном помешивании, чтобы его объем сократился примерно на четверть. Горячее повидло выкладывают в стерилизованные горячие банки, закатывают крышками.

**Повидло из чернослива с медом.** 2 кг чернослива без косточек, 1 стакан меда, 1 стакан яблочного уксуса.

Промытый чернослив освобождают от косточек, промывают, заливают медом, яблочным уксусом и оставляют на 12 ч в прохладном месте. Укладывают в кастрюлю и варят на очень слабом огне около 4–5 ч, но не перемешивают. Когда жидкость испарится, повидло начнет густеть, доваривают при постоянном помешивании до загустения, затем раскладывают по банкам, закатывают крышками.

**Паста из чернослива с медом.** 1 кг пюре из чернослива, 1 стакан меда.

Чернослив промывают, очищают от косточек, подливают немного воды и под крышкой отваривают до размягчения. Затем его пропускают через соковыжималку. Чернослив доводят до кипения, и при постоянном помешивании выпаривают, чтобы объем уменьшился примерно на треть. К загустевшему пюре постепенно добавляют мед и варят дальше, чтобы паста загустела и не растекалась. Густую горячую пасту выливают на противень или на пергаментную бумагу, длинным ножом быстро разглаживают поверхность и сушат в духовке.

**Сусло из черной сливы.** Зрелые черные сливы, лимонный сок.

Промытые черные сливы освобождают от косточек, разминают, подливают немного

воды и под крышкой варят при температуре 70 °С около 30 мин. Сок процеживают, подкисляют лимонной кислотой и перемешивают, стерилизуют. Разливают по чистым бутылкам и пастеризуют в открытых бутылках в течение 10 мин при температуре сула 75 °С или в бутылках, закрытых прокипяченными пробковыми затычками, в течение 10 мин при температуре воды 80–85 °С. Бутылки вынимают, закрывают прокипяченными пробковыми затычками и накрывают теплой тканью. Из разваренного чернослива можно приготовить джем или повидло.

**Сироп с медом и черносливом.** *Крупный чернослив; на 1 л сока – 2 стакана меда, 5 г лимонного сока.*

Приготовленную массу чернослива промывают, быстро разогревают до 75 °С, протирают, процеживают через полотняную ткань. Соку дают отстояться, добавляют мед и лимонную кислоту и нагревают до температуры 90 °С. Горячий сироп сразу разливают по сухим горячим бутылкам, их сразу же закрывают прокипяченными пробками, переворачивают вверх дном, накрывают теплой тканью и оставляют остывать. Затем пробки заливают разогретым парафином.

**Шелковичный компот.** *Спелая белая, черная и красная шелковица. Для сиропа: на 1 л воды – 1 стакан меда, 5 г лимонной кислоты.*

Шелковицу моют, после высыхания высыпают в банки и заливают горячим сиропом. Банки закрывают, ставят в бак с горячей водой и стерилизуют. Время стерилизации в банках объемом 1 л при температуре до 85 °С – 25 мин, в банках объемом 0,5 л – 20 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Яблочно-ежевичный компот.** *Кислые спелые яблоки, ежевика. Для сиропа: на 1 л воды – 1 стакан меда.*

Промытые яблоки очищают, удаляют сердцевину. Затем их нарезают на 4 или 8 частей или нарезают на кружки. Яблоки погружают в холодную воду с добавлением уксуса (1 ч. ложка на 1 л воды) или лимонной кислоты (5 г на 1 л воды), чтобы они не темнели на воздухе. Яблоки вынимают из раствора, ополаскивают, раскладывают по банкам слоями, чередуя с перебранной, ополоснутой ежевикой. Заливают горячим сиропом с медом и стерилизуют.

**Яблочный компот с черносливом.** *Кислые яблоки, крупный чернослив без косточек в произвольном соотношении. Для заливки: на 1 л воды – 2 стакана меда.*

Промытые яблоки очищают, удаляют плодоножки и чашелистики, яблоки нарезают на 8 частей и удаляют сердцевину, погружают в подкисленную воду (на 1 л воды – 1 ч. ложка уксуса или 5 г лимонной кислоты), чтобы они не потемнели на воздухе. Яблоки отваривают в сиропе в течение 3–5 мин, затем охлаждают в холодной воде и моют. Для приготовления смешанного компота используют половинки очищенного чернослива. Чернослив перебирают, оставляют на 20 мин отмокнуть, затем хорошо моют. Приготовленный чернослив погружают в кипящую воду. Когда чернослив начнет лопаться, его вынимают и остужают в холодной воде. Затем очищают, нарезают поперек или вдоль на половинки и удаляют косточки. По чистым банкам раскладывают слоями подготовленные яблоки и чернослив, заливают горячим сиропом, банки закрывают и стерилизуют. Время стерилизации в банках объемом 1 л при температуре до 85 °С – 25 мин, в банках объемом 0,5 л – 20 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Чернично-яблочный компот.** *Спелые кислые яблоки и свежая черника. Для сиропа: на 1 л воды – 2 стакана меда.*

Яблоки моют, чистят, режут на дольки. Чернику перебирают, промывают и, после того как она обсохнет, укладывают слоями вперемежку с яблоками по чистым банкам. Заливают горячим сиропом, банки закрывают, ставят в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют. Время стерилизации в банках объемом 1 л при температуре до 85 °С – 25 мин, в банках объемом 0,5 л – 20 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Виноградно-яблочный компот.** *Красный виноград без косточек, кислые сочные яблоки. Для сиропа: на 1 л воды – 1 стакан меда.*

Ягоды винограда осторожно снимают с грозди, тщательно моют и оставляют обсохнуть. Промытые яблоки моют, очищают, нарезают на половинки и вырезают сердцевину. Яблоки нарезают кубиками приблизительно того же размера, что и ягоды винограда, и быстро погружают в подкисленную воду (на 1 л воды – 1 ч. ложка уксуса или 5 г лимонной кислоты), чтобы они не темнели.

Яблоки вынимают из раствора, ополаскивают, отваривают в кипящем сиропе с добавлением лимонной кислоты (на 1 л воды – 3 г кислоты и 3 ст. ложки меда) в течение 1 мин. Затем яблоки остужают в холодной воде, вынимают и после того, как они обсохнут, укладывают слоями вперемежку с виноградом по чистым банкам. Заливают горячим сиропом, приготовленным из раствора, оставшегося после отваривания яблок и меда, банки закрывают, ставят в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют.

Время стерилизации банок объемом 1 л при температуре – 25 мин, банок объемом 0,5 л – 20 мин. По окончании стерилизации банки охлаждают.

**Яблочно-грушевый мармелад.** *750 г яблок, 250 г зрелых сладких груш, 1 стакана меда, 3 г лимонной кислоты.*

Промытые яблоки и груши очищают, удаляют сердцевину, нарезают кусочками, подливают немного воды и отваривают до размягчения. Затем их разминают, перемешивают и снова отваривают, чтобы мармелад загустел. По частям добавляют мед, отваривают еще около 5 мин, добавляют лимонную кислоту и еще варят. Когда мармелад не будет стекать с ложки, а останется на ней, варку можно прекратить. Кипящим мармеладом заполняют банки, обернутые влажным полотенцем, закручивают крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают.

**Фруктовый мармелад.** *Яблоки, груши и чернослив, на 1 кг фруктового пюре – 2 стакана меда, 2 г лимонной кислоты.*

Яблоки и груши моют, чистят, вырезают сердцевину, нарезают на мелкие куски. Чернослив моют и удаляют косточки. К фруктам подливают немного воды и под крышкой отваривают до размягчения. Затем пропускают их через соковыжималку, в процессе варки добавляют мед малыми порциями. Как только мед растворится, добавляют лимонную кислоту. Мармелад готов тогда, когда он не стекает с ложки. Кипящим мармеладом заполняют банки, обернутые влажным полотенцем, закручивают крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают.

**Яблочно-медовое варенье.** *1 кг очищенных яблок, 1 стакан меда.*

У яблок удаляют червивые или поврежденные места, моют, удаляют кожуру и

сердцевину и нарезают кусочками. Поливают медом и оставляют пропитываться в прохладном месте под закрытой крышкой. На следующий день яблоки варят 30 мин, раскладывают по банкам, обернутым влажным полотенцем, закатывают крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и охлаждают.

**Яблочное повидло.** 1 кг яблок,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки стевии.

У вымытых яблок удаляют поврежденные места, сердцевину, фрукты моют, нарезают на 2 или 4 части, подливают немного воды и варят под крышкой до размягчения. Мягкие яблоки пропускают через мясорубку или кухонному комбайну, затем по частям выпаривают при постоянном помешивании в широкой кастрюле до загустения. К концу варки в повидло добавляют порошок стевии. Варку заканчивают, когда повидло не стекает с ложки. Горячее повидло раскладывают по банкам, закатывают и охлаждают.

**Яблочная паста с медом.** 1 кг яблочного пюре, 1 стакан меда.

Яблоки моют, очищают от кожуры, нарезают кусочками. К подготовленным яблокам подливают немного воды и отваривают под крышкой до полумягкого состояния; затем их пропускают через соковыжималку. Полученную массу взвешивают, в широкой кастрюле доводят до кипения и при постоянном помешивании выпаривают, чтобы ее объем уменьшился на треть. К загустевшему пюре постепенно вмешивают мед и варят дальше, чтобы паста достаточно загустела и не растекалась. Горячую густую пасту разливают по металлическим формам, смазанным маслом, или выливают на противень или пергамент, смазанные маслом, длинным ножом быстро разглаживают поверхность и сушат в духовке.

**Яблочное сусло.** Зрелые опавшие яблоки.

Условием хорошего качества сусла являются достаточно зрелые и сочные яблоки. Менее зрелые яблоки можно оставить дозреть на несколько дней в ящиках. Из незрелых яблок сусло получается терпким. Наоборот, из мучнистых или перезревших яблок сусло получается пресным, но ароматным; также оно плохо осветляется и фильтруется. Сусло хорошего качества получают из яблок разной спелости. Ароматное сусло получают из мелких яблок.

Яблочное сусло можно ароматизировать добавлением зрелой айвы, мушмулы или рябины. Они также улучшают цвет, вкус и очистку сусла.

Яблоки очищают, удаляют поврежденные части и хорошо моют. Затем их измельчают и немедленно отжимают, чтобы сок получился светлым. Яблочное сусло делают естественным – не добавляют ни воды, ни сахара. Яблочный сок профильтровывают сразу же после отжимания через полотняную ткань, подвешенную на жердях, или через два полотна, подвешенных одно над другим и закрепленных на ножках перевернутого табурета. Умеренное пожелтение сусла после фильтрации не является недостатком, так как мякоть со временем осядет, а перед использованием сусло можно перелить чистым шлангом в другую бутылку. Профильтрованное сусло немедленно стерилизуют.

**Крыжовник в собственном соку.** 1 кг крыжовника.

Крыжовник перебирают, удаляют веточки и соцветия, моют и кладут для просушки. Затем пропускают ягоды через мясорубку, полученную массу раскладывают по стерильным банкам, закрывают их металлическими крышками.

**Варенье из крыжовника и клубники.** 1 кг крыжовника, 1 кг клубники.

Ягоды моют, очищают и пропускают через мясорубку. Полученные смеси соединяют,



перемешивают и варят на медленном огне. Когда появятся пузырьки, варенье снимают с огня и охлаждают. Повторяют варку 3 раза в течение дня. Готовое варенье хранят в стерильных банках под металлическими крышками.

**Варенье из крыжовника и черной смородины.** *3 кг крыжовника, 1 кг черной смородины.*

Ягоды перебирают, очищают, моют, пропускают через мясорубку и соединяют в тазу. Затем ставят таз со смесью на медленный огонь и варят, постоянно помешивая. Когда появятся пузырьки, варенье снимают с огня и остужают. Повторяют в течение дня 3 раза. Готовое варенье хранят в стерильных банках под металлическими крышками.

**Варенье из крыжовника и винограда.** *1 кг крыжовника, 2 кг сладкого винограда без косточек.*

Ягоды перебирают, очищают, моют и пропускают через мясорубку. Смесь соединяют в одной посуде, перемешивают и ставят на медленный огонь. Когда появятся пузырьки, варенье снимают с огня и остужают. Повторяют варку в течение дня 3 раза, каждый раз доводя до кипения. Готовое варенье охлаждают и раскладывают по стерильным стеклянным банкам, которые закрывают металлическими крышками.

**Варенье из вишни и крыжовника.** *1 кг сладкой вишни, 1 кг крыжовника.*

Ягоды перебирают, очищают и пропускают через мясорубку (предварительно удаляют из вишни косточки!). Подготовленные ягоды соединяют и добавляют немного кипяченой воды комнатной температуры, чтобы смесь стала жиже, и перемешивают ее.

Затем ставят посуду с вареньем на огонь и варят, помешивая каждые 5 мин, чтобы оно не подгорало. Когда варенье закипит, снимают его с огня и дают остыть. Повторяют процедуру два дня по 4 раза, пока варенье не будет совершенно готово. Когда варенье остынет, раскладывают его по стерильным банкам и закрывают металлическими крышками.

**Компот из крыжовника и вишни.** *1 кг крыжовника, 3 кг вишни.*

Ягоды моют, перебирают, вишню отделяют от косточек и пропускают через соковыжималку. Готовым соком заливают крыжовник и ставят его вариться на медленном огне. Когда крыжовник станет мягким, компот снимают с огня, охлаждают и закрывают в стерильных банках.

**Сок из крыжовника и вишни.** *3 кг крыжовника, 2 кг вишни.*

Ягоды перебирают, очищают, моют. Из вишни вынимают косточки. Ягоды пропускают через мясорубку или соковыжималку, чтобы получить сок. Готовый сок смешивают, сливают в стерильную банку и закрывают металлической крышкой.

**Виноградно-крыжовниковый сок.** *3 кг крыжовника, 2 кг сладкого винограда.*

Крыжовник и виноград перебирают, моют, из винограда вынимают косточки, ягоды пропускают через соковыжималку. Готовый сок смешивают в одной посуде, переливают в стерильную стеклянную банку и закрывают металлической крышкой.

**Варенье из яблок и крыжовника.** *2 кг яблок, 3 кг крыжовника, 2 л воды.*

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют сердцевину. Готовые плоды нарезают мелкими кусочками. Крыжовник перебирают, очищают, моют, прокалывают крупной иглой и добавляют к яблокам. Варенье заливают водой в тазу и варят на медленном огне. Когда

варенье закипит, снимают его с огня и дают остыть. Варенье варят в течение трех дней по 4 раза. Готовое варенье хранят в стерильных банках под металлическими крышками.

**Пюре из груши и крыжовника.** *2 кг груш, 4 кг крыжовника.*

Груши моют, очищают от кожуры, удаляют сердцевину. Готовые плоды пропускают через мясорубку. Крыжовник перебирают, очищают, моют и пропускают через мясорубку. Фрукты и ягоды перемешивают в тазу, посуду ставят на медленный огонь. Когда появятся пузырьки, пюре снимают с огня, остужают и раскладывают по стерилизованным банкам, закрывают их металлическими крышками.

**Варенье из крыжовника, вишни и малины.** *1 кг вишни, 1 кг крыжовника, 2 кг малины, 3 л воды.*

Вишню моют, очищают от веточек и листиков, удаляют косточки. Крыжовник очищают от веточек и соцветий, моют, прокалывают. Малину перебирают и удаляют плодоножки. Затем все ягоды смешивают в тазу, заливают водой и ставят варить на медленный огонь. Когда вода начнет выкипать, помешивают варенье каждые 5 мин. Варенье варят в течение двух дней по 2 раза, пока оно не загустеет и не станет однородным. Затем его выкладывают в стерилизованные банки.

**Пюре из крыжовника и малины.** *1 кг крыжовника, 1 кг малины, 1 л воды.*

Крыжовник очищают от веточек и листиков, затем перебирают и моют. Малину перебирают, очищают от плодоножки и моют. Крыжовник пропускают через мясорубку и соединяют с малиной. Полученную смесь перемешивают ивливают в нее немного кипяченой воды комнатной температуры. Смесь еще раз перемешивают и ставят варить на медленный огонь. Когда пюре закипит, варят его несколько минут, помешивая, чтобы оно не подгорело. Затем убирают посуду с ягодным пюре с огня и дают остыть. Пюре варят в течение двух дней по 2 раза, затем холодное пюре раскладывают по стерильным банкам и закрывают металлическими крышками.

**Малиново-вишневое пюре.** *1 кг кислой вишни, 3 кг малины, 1 л воды.*

Вишню очищают от веточек и листиков, моют, удаляют косточки. Малину перебирают, удаляют плодоножки. Вишню пропускают через мясорубку и добавляют к ней малину; полученную смесь перемешивают. Затем добавляют кипяченую воду и варят на медленном огне. Когда пюре начнет закипать, перемешивают его через каждые 5 мин, чтобы оно не подгорело. Пюре варят три дня по 2 раза; больше воду добавлять не надо, потому что вишня даст много сока. Когда пюре будет готово, ждут, пока оно остынет, а затем раскладывают по стерильным банкам и закрывают стерильными крышками.

**Вишнево-клубничный компот на меду.** *1 кг вишни, 3 кг клубники, 2 стакана меда, 4 л воды.*

Вишню и клубнику моют, очищают от веточек, из вишни удаляют косточки. Клубнику добавляют к вишне, заливают в тазу водой, в которой растворяют мед, ставят на медленный огонь. Когда компот закипит, его перемешивают. Варят компот в течение трех дней по 2 раза. Готовый компот хранят в стерильных стеклянных банках под металлическими крышками.

**Нежное пюре из крыжовника и черной смородины.** *2 кг крыжовника, 1 кг черной смородины, 1 л воды.*

Ягоды перебирают, очищают от веточек и листиков, моют. Затем ягоды пропускают через мясорубку и смешивают, добавляют воду, затем ставят варить на медленный огонь. Когда пюре закипит, перемешивают его через каждые 5 мин, чтобы оно не подгорало. Пюре варят в течение двух дней по 2 раза, после последней варки перекладывают в горячие пастеризованные банки и закрывают металлическими крышками.

**Вишнево-смородиновое пюре.** *1 кг вишни, 3 кг черной смородины, 1 л воды.*

Ягоды перебирают, удаляют плодоножки и листики, моют. Из вишни удаляют косточки. Ягоды пропускают через мясорубку и соединяют в тазу, добавляют воду и перемешивают. Затем пюре ставят варить на медленный огонь и, когда оно закипит, перемешивают через каждые 5 мин. Пюре варят в течение двух дней по 3 раза. Готовое остывшее пюре хранят в стерильных стеклянных банках с металлическими крышками.

**Вишнево-смородиновый компот.** *1 кг вишни, 5 кг черной смородины.*

Вишню моют, вынимают косточки. Смородину перебирают, очищают от веточек и моют, а потом пропускают через соковыжималку или мясорубку, чтобы получить сок. Полученным соком заливают вишню и ставят варить на медленный огонь. Когда компот закипит, снимают его с огня и остужают. Компот варят три дня по 4 раза, а готовый горячий компот разливают в стерильные банки и закрывают металлическими крышками.

**Крыжовник в смородиновом соке.** *1 кг крыжовника, 5 кг черной смородины.*

Ягоды перебирают, очищают, моют, черную смородину пропускают через соковыжималку, ягоды крыжовника прокалывают. Полученным смородиновым соком заливают крыжовник и ставят на медленный огонь. Готовое варенье вливают в стерильные банки и закрывают металлическими крышками.

**Яблочное повидло.** *Спелые сладкие яблоки.*

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевину, нарезают дольками и пропускают через мясорубку. Полученную массу выкладывают в пастеризованную банку или любую другую посуду, пастеризуют в баке около 20 мин под прикрытой крышкой, затем закатывают металлической крышкой. Полученную заготовку хранят в прохладном месте около 3–4 месяцев.

**Яблочный сок.** *На 3-литровую банку – 5 кг сладких яблок.*

Яблоки моют, очищают от червоточин и повреждений, снимают кожуру и вынимают сердцевину. Очищенные таким образом яблоки пропускают через мясорубку или соковыжималку, полученный сок выливают в пастеризованные банки и закрывают металлическими крышками. Можно закатать сок, полученный выпариванием в соковарке.

**Яблочно-смородиновый джем.** *Спелые яблоки, красная смородина.*

Для приготовления яблочного джема яблоки очищают, пропускают через мясорубку и варят в течение дня через каждые 3 ч по 30 мин. Красную смородину очищают от веточек, моют, затем оставляют на ночь в холодильнике, чтобы ягоды пустили сок. Утром перекладывают ягоды в медную сковороду, наливают воду, так чтобы она покрыла содержимое. После этого варят полученный состав на медленном огне до появления пузырьков. Остывшую смородиновую смесь соединяют с яблочным джемом и еще раз кипятят, затем раскладывают джем по стерильным банкам.

**Грушевая пастила.** 3 кг груш поздних сортов, 3 ст. ложки меда.

Из поздних сортов груш выбирают наиболее мягкие и спелые плоды, очищают их от кожуры и сердцевин, пропускают через мясорубку и варят до загустения. Полученную густую массу пропускают через сито, затем добавляют мед и ставят в духовку, чтобы загустевшая масса подсушилась.

**Нестерилизованный грушевый сок.** Спелые сочные груши.

Груши моют, очищают от кожуры и сердцевину, кладут в соковыжималку или пропускают через мясорубку. Полученную массу отжимают, сок сливают в пастеризованную банку и закрывают металлической крышкой.

**Оригинальный грушевый компот.** Спелые груши.

Груши, нарезанные дольками, заливают кипятком и оставляют остывать. Холодную воду сливают в кастрюлю и кладут туда кусочки груши, ставят посуду на медленный огонь и доводят ее содержимое до кипения. Компот остужают. Рекомендуется повторить подобную операцию 5 раз, после чего в посуду с уже готовым продуктом добавляется 10 оливок или маслин, доводят до кипения, варят около 20 мин, затем переливают в стерильные банки, закатывают металлическими крышками.

**Свекольно-яблочный компот.** 1 кг яблок,  $\frac{1}{2}$  стакана меда, 1 свекла.

Вымытые и очищенные яблоки нарезают кусочками и заливают водой, добавляют половину меда и растворяют его, затем посуду с яблоками ставят варить на медленном огне до закипания. После этого воду сливают в другую посуду и остужают, добавляют еще немного меда, затем снова заливают яблоки остуженным и подслащенным компотом и повторяют процедуру кипячения еще 4 раза. Свеклу отваривают, нарезают кусочками и кладут в яблочный компот на 30 мин, после чего удаляют.

**Яблочные дольки. Способ 1.** Яблоки. Для сиропа: на 1 л воды —  $\frac{1}{4}$  ч. ложка стевии.

Спелые яблоки моют, очищают от червоточин и удаляют сердцевину. Нарезают ломтиками и укладывают на противень, после чего помещают на 10 мин в нагретую духовку. Подсушенные яблоки кладут в стерильные банки и заливают сиропом, приготовленным из воды и стевии, банки закрывают металлическими крышками.

**Яблочные дольки. Способ 2.** 1 кг спелых яблок,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки стевии, 2 ч. ложки столового уксуса.

Яблоки моют и очищают, после чего нарезают тонкими дольками и оставляют сушить на открытом воздухе в тени. Когда яблоки потемнеют и подсохнут до полусухого состояния, укладывают их в банки, заливают кипятком с добавлением стевии и уксуса. После этого банки закрывают металлическими крышками.

**Яблочно-ванильный компот.** 1 кг яблок поздних сортов,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки стевии, 3 ч. ложки лимонной кислоты, 1 ч. ложка ванили.

Яблоки моют, снимают кожуру и удаляют сердцевину. Яблоки мелко нарезают и заливают водой с добавлением сахара. Фрукты с компотом кипятят 5 раз. Затем, когда все остынет, добавляют лимонную кислоту и ваниль.

**Фруктово-ягодное варенье.** 3 кг антоновских яблок, 1 кг малины, 1 кг крыжовника.

Яблоки моют, нарезают пополам, удаляют сердцевину и заливают водой, после чего варят на медленном огне до полного разваривания. Крыжовник пропускают через мясорубку, смешивают с малиной и варят на медленном огне без добавления воды до получения однородной массы. Полученные массы смешивают и варят на медленном огне до кипения, после чего раскладывают по банкам и закатывают металлическими крышками.

**Грушево-ягодное варенье.** 2 кг груш, 2 кг крыжовника, 2 кг клубники.

Фрукты и ягоды моют, очищают, пропускают вместе через мясорубку и варят на медленном огне до закипания. Проварив полученную смесь 5 раз, охлаждают ее и раскладывают по чистым банкам.

**Яблоки с малиной.** 1 кг спелых антоновских яблок, 2 кг малины, 1 л яблочного компота.

Яблоки моют, убирают черешки и сердцевину, так чтобы внутри яблока образовалась полость, срезают вершинку. Малину перебирают и очищают от черешков, кладут внутрь яблок как начинку. Сверху закрывают вершинкой, срезанной с яблок, кладут в кастрюлю и доводят до кипения. Повторяют эту операцию 5 раз, после чего начиненные яблоки кладут в банки и заливают готовым компотом. Банки прикрывают крышками и ставят стерилизовать в бак с водой на 30 мин, затем закатывают металлическими крышками, переворачивают, прикрывают полотенцем и оставляют остужаться.

**Яблочно-помидорная сладкая паста.** 3 кг яблок, 1 кг помидоров, 2 стакана жидкого меда.

Красные помидоры очищают от кожуры и пропускают через мясорубку. К полученной массе добавляют мед и варят на медленном огне (без добавления воды) до появления пузырьков. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают маленькими кусочками, заливают водой, так чтобы они были полностью погружены, и ставят варить на медленном огне. Когда смесь начнет закипать, снимают его с огня, остужают, затем снова варят 10 мин. После этого снимают яблоки с огня и снова остужают. Процедуру кипячения и остужения повторяют в течение дня 3 раза через каждые 2 ч.

После того как яблоки будут готовы, компот сливают в другую банку, а яблоки остужают и смешивают с помидорами, снова доводят до кипения, разливают в стерилизованные банки и закатывают крышкой. Остужают в перевернутом виде.

**Грушево-виноградное варенье.** 3 кг груш, 1 кг сладкого спелого винограда без косточек.

Груши моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают дольками. Виноград перебирают, очищают от черешков, моют и кладут в одну емкость с грушами. Полученную фруктовую смесь заливают водой, так чтобы вода покрыла ягоды и фрукты полностью, и ставят варить на медленный огонь. Когда начнется кипение, снимают посуду с вареньем с огня, остужают. Варенье варят в течение двух дней, 3 раза по 1 ч в день, пока оно не загустеет. Полученную в итоге густую массу охлаждают и раскладывают в пастеризованные банки. Закрывать их для хранения можно металлическими крышками.

**Яблочная патока.** 1 кг очень кислых яблок, 2 кг меда.

Густой мед делают более жидким, если его кладут в металлическую чашку или небольшую кастрюлю, слегка нагревают и постоянно помешивают. Когда чашка нагреется, ее нужно снять с огня и продолжать помешивать мед. Для ускорения процесса разжижения

меда вы добавляют кипяченую теплую воду из расчета 1 ч. ложка воды на 1 ст. ложка меда. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают тонкими дольками. Каждую дольку опускают в жидкий мед, укладывают яблоки в кастрюлю и ставят в холодильник на сутки. После этого яблоки достают, заливают медом и водой из соотношения 3 стакана воды на 1 стакан меда. Медовую смесь варят до кипения в течение целого дня 3 раза. Полученный отвар разливают по банкам и хранят всю зиму.

**Фруктовая патока.** 4 кг спелых красных летних яблок, 1 кг жидкого меда предпочтительно липового.

Яблоки моют, удаляют черешки, кожуру, сердцевину. Пропускают очищенные яблоки через мясорубку. Готовую массу смешивают с медом, тщательно перемешивают и ставят на огонь без добавления воды. Когда появятся пузырьки, полученную массу снимают с огня, остужают, постоянно помешивая. Когда фруктовая смесь остынет, раскладывают ее по банкам, закрывают крышками, хранят в прохладном месте.

**Грушево-виноградная смесь на меду.** 2 кг твердых груш, 500 г спелого винограда без косточек, 1 л жидкого меда.

Груши и виноград перебирают, моют, груши очищают от косточек, сердцевин, кожуры, нарезают ломтиками. Виноград и кусочки груши пропускают через мясорубку и соединяют; полученную смесь ставят на 12 ч в холодильник, чтобы она дала сок, а потом добавляют к меду и тщательно перемешивают. Готовую фруктово-медовую смесь ставят на огонь и, постоянно помешивая, доводят до кипения. После этого фруктовый мед остужают при постоянном перемешивании и раскладывают по стерилизованным банкам. Банки рекомендуется закрывать металлическими крышками.

**Яблочно-кабачковое варенье на меду.** 1 кг спелых сладких яблок, 1 лимон,  $\frac{1}{2}$  стакана жидкого меда, 1 кабачок средних размеров.

Яблоки моют, освобождают от кожуры и сердцевин, натирают на крупной терке. Лимон вместе с кожурой пропускают через мясорубку и смешивают с медом. Кабачок очищают от кожуры и семян, нарезают полосками и пропускают через мясорубку. Все смешивают и варят. Когда получится однородная масса, ее следует перемешать, остужают и раскладывают по банкам, закрывают металлическими крышками.

**Яблочно-виноградное варенье.** 3 кг спелых летних яблок, 1 кг винограда без косточек, 1 л воды.

Яблоки моют, удаляют кожуру, черешки, сердцевину, нарезают тонкими ломтиками. К нарезанным яблокам добавляют виноград без черешков и заливают кипяченой водой. Варенье ставят на огонь и доводят до кипения, затем снимают с огня и остужают. Процедуру повторяют в течение двух дней по 3 раза каждый день, пока варенье не загустеет.

**Яблочно-сливовое варенье.** 3 кг спелых яблок, 2 кг слив, 3 л воды.

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают дольками. Сливы моют, очищают от косточек и делят на половинки. Яблоки и сливы соединяют и заливают водой. Варенье варят на медленном огне до закипания. Эту процедуру повторяют в течение двух дней 4 раза, пока масса не загустеет. Готовое варенье раскладывают в стерилизованные банки и закрывают крышками.

**Грушево-сливовое варенье.** 4 кг спелых груш, 2 кг слив, 2 л воды.

Груши моют, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают дольками. Сливы моют, очищают от косточек и делят на половинки. Груши и сливы соединяют и заливают водой. Варенье варят на медленном огне до закипания. Эту процедуру повторяют в течение дня 5 раз, пока масса не станет однородной. Остывшее варенье раскладывают по банкам и закрывают металлической крышкой.

**Яблоко в сливовом соку.** 2 кг спелых сладких яблок, 5 кг спелых слив.

Яблоки моют, очищают и нарезают дольками, предварительно удалив сердцевину. Сливы моют, перебирают, удаляют косточки, пропускают через мясорубку или соковыжималку. Яблочные дольки кладут в кипяченую воду и варят на медленном огне, чтобы довести до кипения. Когда яблоки сварятся, компот сливают в другую посуду, а яблоки остужают и кладут в чистые банки. Сливовый сок вливают к остывшим яблокам, прикрывают банки, стерилизуют в баках 20–25 мин, затем закрывают металлической крышкой.

**Грушевые дольки в сливовом соку.** 3 кг спелых сладких груш, 5 кг слив.

Груши очищают от черешков, моют, удаляют кожуру и сердцевину, готовые груши нарезают тонкими дольками. Сливы моют, удаляют черешки и косточки, готовые сливы пропускают через мясорубку или соковыжималку. Грушу кладут в кипяченую холодную воду и доводят до кипения. Затем компот сливают в отдельную посуду, а груши охлаждают, после чего перекладывают в чистые банки и заливают готовым сливовым соком, ставят стерилизовать в баке, затем закрывают металлическими крышками.

**Яблочно-терновое варенье.** 2 кг яблок, 1 кг терна, 2 л воды.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют сердцевину, нарезают тонкими ломтиками. Терн перебирают, очищают от черешков, моют, удаляют косточки. Яблоки и терн соединяют и заливают водой. Варенье варят в течение дня по 4 раза, каждый раз доводя до кипения. Готовое варенье должно быть густым, красноватого цвета. Готовое варенье раскладывают по банкам и закрывают металлическими крышками.

**Грушево-терновое варенье.** 2 кг груш, 1 кг терна, 2 л воды, 2 стакана жидкого меда.

Груши моют, удаляют кожуру и сердцевину, терн моют и освобождают от косточек. Груши и терн соединяют и заливают водой. Варенье варят в течение двух дней по 4 раза, каждый раз доводя до кипения. Добавляют мед. Когда варенье будет готово и загустеет, его раскладывают по банкам, закрывают металлическими крышками.

**Смешанное варенье с терном.** 2 кг яблок, 2 кг груш, 1 кг терна, 3 л воды.

Яблоки и груши моют, очищают от черешков и кожуры, удаляют сердцевину. Готовые и очищенные яблоки и груши нарезают тонкими дольками. Терн очищают от черешков, моют и удаляют косточки. После этого терн и фрукты смешивают, заливают водой, ставят на медленный огонь и варят до кипения. Подобную процедуру повторяют в течение двух дней по 4 раза. Когда варенье будет готово, остужают его и раскладывают по банкам, закрывают металлической крышкой.

**Фруктовое варенье.** 2 кг яблок и груш, 1 кг слив, 3 л воды.

Яблоки и груши моют, очищают от черешков и кожуры, удаляют сердцевину, нарезают тонкими дольками. Сливы перебирают, удаляют черешки, моют и удаляют косточки. Яблоки,

груши и сливы соединяют и заливают водой. Варенье варят на медленном огне до кипения в течение двух дней по 4 раза. Когда варенье будет готово, однородную темную массу разливают по банкам и закрывают крышками.

**Смешанный компот.** 2 кг яблок, 2 кг груш, 4 кг слив, 3 л воды.

Яблоки и груши моют, очищают от черешков и кожуру, удаляют сердцевину. Готовые очищенные фрукты нарезают тонкими дольками. Сливы очищают от черешков, моют, удаляют косточки, затем пропускают через мясорубку или соковыжималку. Яблоки и груши соединяют, заливают водой и варят до тех пор, пока компот не закипит. Затем компот сливают в другую посуду, яблоки и груши остужают и заливают сливовым соком. Полученный компот можно разливать по банкам, ставят стерилизовать на 20–25 мин, затем закрывают металлической крышкой. Остужают в перевернутом виде.

**Яблочно-сливово-терновое варенье.** 2 кг яблок, 1 кг сливы, 1 кг терна, 2 л воды.

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кусочками. Сливы и терн перебирают, очищают от черешков и косточек, добавляют их к яблокам. Полученную смесь заливают водой и варят на медленном огне. Когда смесь начнет кипеть, помешивают ее, чтобы не подгорела. То же самое следует повторять в течение двух дней по 4 раза в течение 3–4 ч. Когда варенье будет густым и более или менее однородным, остужают его и раскладывают по банкам, закрывают металлической или капроновой крышкой.

**Грушево-сливово-терновое варенье.** 2 кг груш, 1 кг слив, 500 г терна, 1 л воды.

Груши моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают маленькими кусочками или натирают на крупной терке. Сливы и терн перебирают, очищают от черешков и косточек, добавляют их к груше. Полученную смесь заливают водой. Варенье варят на медленном огне, постоянно помешивая. То же самое надо будет повторять в течение двух дней по 3 раза. Варенье будет готово, когда приобретет насыщенный и ровный темно-красный цвет. Готовое варенье остужают и разливают по банкам, закрывают металлическими крышками.

**Сливы в яблочном соку.** 1 кг слив, 5 кг спелых летних яблок.

Яблоки моют, удаляют черешки, снимают кожуру, освобождают от сердцевины. После этого готовые яблоки пропускают через соковыжималку. Сок собирают в стеклянную банку. Сливы перебирают, моют, удаляют косточки, готовые сливы заливают водой и варят. Когда вода начнет закипать, сливы достают из компота, остужают. Остуженные ягоды сливы заливают полученным яблочным соком. Полученный продукт (яблочный сок с добавлением слив) разливают по банкам, ставят стерилизовать на 25 мин, затем закрывают металлическими крышками.

**Сливы в соке груши.** 1 кг слив, 6 кг сочных летних груш.

Сливы моют, удаляют черешки и косточки. Яблоки моют, снимают кожуру, удаляют сердцевину. Готовые яблоки пропускают через мясорубку или соковыжималку, чтобы получить сок. Сливы заливают водой и варят. Когда компот начнет закипать, воду сливают в отдельную посуду, а сливы остужают, затем добавляют к ним грушевый сок. Полученный грушевый сок со сливами разливают по банкам, стерилизуют около 25 мин, затем закрывают металлическими крышками.

**Джем из дыни и яблок.** 1 кг яблок, 2 кг дыни.



Яблоки моют, удаляют черешки, кожуру и сердцевину, очищенные яблоки натирают на крупной терке. Дыню моют, разрезают вдоль, аккуратно удаляют сердцевину – мякоть и семена. Дыню нарезают тонкими дольками и отделяют мякоть от корки. Мякоть натирают. Измельченную мякоть дыни смешивают с мякотью яблока, помещают в банку, пастеризуют около 40 мин, затем закрывают металлической крышкой.

**Джем из дыни и груши.** *2 кг твердых сладких груш, 1 кг спелой дыни.*

Груши моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кусочками и натирают на крупной терке. Дыню моют, разрезают вдоль, удаляют кожуру, мякоть и семечки. Нарезают дыню кусочками. Мякоть натирают, смешивают с грушевой массой. Готовую смесь раскладывают в банки, пастеризуют в баке с водой, закрывают металлическими крышками.

**Арбузно-яблочное пюре.** *1 кг сладких яблок, 3 кг красной мякоти спелого арбуза без косточек.*

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают на крупной терке. Арбуз моют, разрезают, вырезают мякоть. В отдельной посуде арбузную мякоть мелко нарезают, затем добавляют туда полученную яблочную массу, перемешивают. Смесь ставят на огонь и, постоянно помешивая, доводят до кипения. Когда появятся пузырьки, снимают с огня, раскладывают в пастеризованные банки и закрывают металлическими крышками.

**Арбузно-грушевое пюре.** *3 кг груш, 3 кг спелого арбуза.*

Груши моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают на крупной терке. Арбуз моют, разрезают, отделяют мякоть и измельчают в отдельной посуде. Затем грушевую и арбузную массу смешивают и ставят на огонь, постоянно помешивая, пока грушевое пюре не пойдет пузырьками. Затем полученную смесь остужают, готовое пюре раскладывают по банкам и закрывают металлическими крышками.

**Арбузно-грушево-яблочное пюре.** *3 кг яблок, 2 кг груш, 3 кг арбуза.*

Яблоки и груши моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают на крупной терке. Полученные массы смешивают в одной посуде. Арбуз моют, разрезают, вынимают из середины мякоть и измельчают ее. Затем полученную жидкую смесь добавляют к яблочно-грушевому пюре, перемешивают и ставят на огонь. Постоянно помешивая, доводят пюре до кипения, затем снимают с огня и остужают. Когда яблочно-грушевое пюре остынет, его раскладывают в пастеризованные банки и закрывают металлическими крышками.

**Яблочное пюре в соке арбуза.** *2 кг яблок, 3 кг спелого арбуза.*

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют сердцевину, очищенные яблоки натирают на крупной терке. Арбуз моют, разрезают, отделяют мякоть от корки и выжимают сок, переливают в отдельную посуду и ставят в холодильник. Яблочную массу немного разбавляют водой, чтобы она стала более жидкой, и ставят на медленный огонь, постоянно помешивая. Когда пюре начнет закипать, снимают его с огня и ставят остывать. Когда пюре из яблок остынет, заливают его арбузным соком, пастеризуют, разливают по банкам, закатывают крышками.

**Грушевое пюре в соке арбуза.** *2 кг груш, 4 кг арбуза.*

Груши моют, очищают от кожуры, удаляют сердцевину. Груши натирают на крупной терке. Арбуз моют, разрезают, вырезают мякоть и выжимают из нее сок. Грушевую массу

разбавляют кипяченой теплой водой, ставят на медленный огонь и варят, постоянно помешивая. Когда грушевое пюре закипит и начнет густеть, снимают его с огня и остужают. В остывшее пюре вливают арбузный сок, готовый продукт разливают по банкам, пастеризуют около 30 мин и закрывают металлическими крышками.

**Яблочно-грушевое пюре в соке арбуза.** 2 кг яблок, 2 кг груш, 4 кг арбуза.

Яблоки и груши моют, очищают от кожуры и сердцевин, натирают на крупной терке, фрукты соединяют. Арбуз моют, нарезают, выжимают сок в отдельную посуду. Яблочно-грушевую смесь разбавляют кипяченой теплой водой и ставят на медленный огонь, постоянно помешивая. Когда пюре начнет закипать, снимают его с огня и дают остыть. В остывшее пюре добавляют арбузный сок, раскладывают по банкам, пастеризуют, закатывают металлическими крышками.

**Компот из яблок.** На 1 кг яблок – 2 стакана воды.

Яблоки моют, очищают от кожуры, вынимают сердцевину и нарезают тонкими дольками.

Яблочные дольки подсушивают на сковороде до равномерного золотисто-коричневого цвета. Готовые яблоки оставляют остывать. Когда сушеные яблоки остынут, заливают их горячим компотом; банки пастеризуют и закрывают металлической крышкой.

**Компот из груш.** На 1 кг груш – 2 стакана воды.

Груши моют, удаляют черешки, кожуру, сердцевину. Очищенные груши нарезают дольками и кладут для просушки в сухом прохладном месте. Когда грушевые дольки высохнут, кладут их в банку и заливают концентрированным грушевым компотом. Банки с компотом пастеризуют и закрывают металлической крышкой.

**Дольки яблок в соке груши.** 1 кг спелых яблок, 3 кг груш.

Яблоки моют, очищают от кожуры и удаляют сердцевину, после чего плоды нарезают тонкими дольками и подсушат на сухой сковороде. Когда дольки приобретут характерный золотисто-коричневый цвет, оставляют их остывать. Выжимают грушевый сок через мясорубку или соковыжималку, затем готовым соком заливают яблочные дольки. Компот хранят в банке с металлической крышкой.

**Дольки грушевые в яблочном соке.** 1 кг груш, 3 кг яблок.

Фрукты моют, удаляют кожуру и сердцевину. Груши нарезают дольками и сушат в темном и сухом, хорошо проветриваемом помещении. Пропускают яблоко через соковыжималку и полученным соком заливают сушеные груши. Сок хранят в банках с металлической крышкой.

**Яблоки и груши в собственном соку.** 1 кг яблок, 1 кг груш. Для сока: 2 кг яблок, 2 кг груш.

Фрукты моют, удаляют черешки, кожуру, вырезают сердцевину. Часть очищенных яблок и груш нарезают тонкими дольками и сушат на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета. Когда фруктовые дольки остынут, готовят отдельно яблочный и грушевый сок в равных пропорциях; складывают дольки в стеклянную банку и заливают соком, пастеризуют, закрывают банку металлической крышкой.

**Дыня в соке груш и яблок.** На 3-литровую банку – 100 г сушеной дыни. Для сока: 2 кг

*яблок, 2 кг груш.*

Сушеную дыню делят на тонкие полоски, которые затем нарезают на мелкие кусочки. Кусочки кладут в стерилизованную банку. Груши и яблоки очищают, выжимают из них сок, соединяют и заливают им сушеную дыню, пастеризуют, хранят в стеклянных банках с металлическими крышками.

**Груша в арбузно-дынном соке.** *1 кг груш, 2 кг арбуза, 2 кг дыни.*

Груши моют, очищают от черешков, снимают кожуру, удаляют сердцевину, нарезают груши дольками и заливают водой. Компот варят на медленном огне. Когда он закипит, снимают с огня, компот сливают, а груши остужают. Остывшие грушевые дольки кладут в стеклянную банку. Из мякоти арбуза и дыни выжимают сок и заливают им грушевые дольки, пастеризуют, закрывают банку металлической крышкой.

**Яблочные дольки в арбузно-дынном соке.** *1 кг яблок, 2 кг арбуза, 2 кг дыни.*

Яблоки моют, удаляют кожуру и сердцевину. Очищенные яблоки целиком помещают в банку. Из дыни и арбуза (мякоти) выжимают сок и заливают им яблоки.

Яблочный компот-ассорти хранят под металлическими крышками в течение 2–3 месяцев.

**Фруктовое ассорти в арбузно-дынном соке.** *0,5 кг яблок, 0,5 кг груш, 2 кг арбуза, 2 кг дыни, 1 ч. ложки уксусной кислоты.*

Яблоки и груши моют, удаляют черешки, очищают от кожуры, разрезают пополам и удаляют сердцевину. Очищенные плоды нарезают тонкими дольками и укладывают в пастеризованную стеклянную банку. Из мякоти арбуза и дыни выжимают сок и заливают им смесь из яблок и груш, так чтобы фруктовые дольки были расположены в банке довольно тесно. Вливают уксусную кислоту. Компот с фруктовым ассорти хранят под металлической крышкой около 2 месяцев.

**Яблочно-крыжовниковое варенье.** *1 кг сладких яблок, 0,5 кг крыжовника.*

Яблоки моют, удаляют черешки, снимают кожуру, убирают сердцевину. Яблоки разрезают пополам и натирают на крупной терке. Крыжовник перебирают, удаляют веточки, моют и пропускают через мясорубку. Полученную массу добавляют к яблокам и оставляют на сутки в холодильнике, чтобы образовался сок. Затем варят на медленном огне в течение двух дней по 4 раза, доводя до кипения. Варенье хранят под металлическими крышками в стеклянных банках.

**Варенье из груш и крыжовника.** *2 кг спелых сладких груш, 0,5 кг крыжовника.*

Груши моют, удаляют черешки. Очищают от кожуры и сердцевины. После этого груши нарезают дольками и пропускают через мясорубку. Крыжовник перебирают, удаляют веточки и моют. Затем пропускают через мясорубку и добавляют к груше. Смесь тщательно перемешивают до однородности и оставляют на сутки до появления сока. Затем варят это варенье в течение двух дней 4 раза по 2 ч. Варенье хранят в стерильных банках с металлическими крышками.

**Варенье-ассорти.** *1 кг яблок, 1 кг груш, 0,5 кг крыжовника.*

Яблоки и груши моют, удаляют кожуру и сердцевину, пропускают через мясорубку, соединяют и перемешивают. Крыжовник перебирают, моют, пропускают через мясорубку и добавляют к фруктовой смеси. Фруктово-ягодную смесь перемешивают и оставляют на

сутки в холодильнике для появления сока. После этого варенье варят в течение двух дней по 4 раза по 2 ч. Готовое варенье хранят в стеклянных банках под металлическими крышками.

**Фруктовое варенье-ассорти.** *1 кг айвы, 1 кг абрикосов, 2 кг яблок, 2 кг груш, 3 л воды.*

Плоды моют, удаляют сердцевину и кожуру, нарезают тонкими кусочками. Ягоды моют и удаляют косточки. Соединяют фрукты и ягоды и заливают водой, варят на медленном огне. Когда варенье начнет закипать, его постоянно помешивают. Готовое варенье должно иметь густой, насыщенный цвет и однородную консистенцию. Варенье варят в течение двух дней 4 раза в день, каждый раз доводя до кипения. Готовое варенье хранят в стерильных банках с металлическими крышками.

**Варенье из яблок и киви.** *2 кг яблок, 1 кг киви.*

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют сердцевину, нарезают маленькими кусочками. Киви моют, нарезают на мелкие кусочки и добавляют к яблокам. Фрукты заливают водой и ставят на огонь. Когда варенье начнет закипать, помешивают его через каждые 5 мин; после появления пузырьков снимают с огня и дают остыть. Варенье варят в течение двух дней по 4 раза в день, пока оно не загустеет. Готовое варенье хранят в стерильных стеклянных банках с металлическими крышками.

**Варенье из груш и киви.** *2 кг груш, 1 кг киви.*

Груши моют, удаляют черешки, снимают кожуру и удаляют сердцевину. Подготовленные груши нарезают мелкими кусочками. Киви моют, снимают кожуру, нарезают мелкими ломтиками и добавляют к грушам. Полученную смесь заливают водой и варят на медленном огне. Когда варенье начнет закипать и появятся пузырьки, снимают его с огня и дают ему остыть. Варенье варят три дня по 4 раза каждый день. Готовое варенье хранят в стеклянных банках с металлическими крышками.

**Варенье-ассорти из яблок, груш и киви.** *1 кг яблок, 1 кг груш, 1 кг киви.*

Яблоки и груши моют, удаляют косточки, очищают от кожуры. Подготовленные таким образом фрукты нарезают мелкими кусочками. Киви моют, очищают от кожуры и нарезают мелкими кусочками, после чего смешивают с яблоками и грушами. Фруктовую смесь заливают водой и варят на медленном огне. Когда появятся пузырьки, снимают варенье с огня и остужают. Варят три дня по 4 раза каждый день; готовое варенье хранят в стеклянных банках под металлическими крышками.

**Яблочно-банановое пюре.** *1 кг яблок, 1 кг бананов.*

Яблоки моют, удаляют кожуру и сердцевину, пропускают через мясорубку. Бананы очищают от кожуры, пропускают через мясорубку и смешивают с яблоками.

Полученную фруктовую смесь ставят на сутки в холодильник для выделения сока. Затем смесь ставят на медленный огонь и, постоянно помешивая, доводят до кипения. Когда появятся пузырьки, пюре снимают с огня, охлаждают и раскладывают по стеклянным банкам с металлическими крышками.

**Бананово-грушевое пюре.** *1 кг груш, 1 кг бананов.*

Груши моют, удаляют черешки, кожуру и сердцевину, нарезают тонкими дольками и пропускают через мясорубку. Бананы очищают, пропускают через мясорубку и смешивают с грушами, полученную смесь ставят на сутки в холодильник, для того чтобы из нее выделился

сок. Затем пюре ставят на огонь и, постоянно помешивая, доводят до кипения. Когда появятся пузырьки, пюре снимают с огня и охлаждают, а затем раскладывают по стеклянным банкам под металлические крышки.

**Варенье с бананами.** *1 кг яблок, 1 кг груш, 1 кг бананов.*

Яблоки и груши моют, удаляют черешки, кожуру и сердцевину, нарезают кусочками и пропускают через мясорубку. Бананы очищают от кожуры, пропускают через мясорубку и добавляют к яблокам и грушам. Все компоненты хорошо перемешивают и ставят в холодильник для появления сока. После этого пюре ставят на огонь и, постоянно помешивая, доводят до кипения. Когда появятся пузырьки, пюре снимают с огня и остужают. Холодное пюре раскладывают по банкам под металлические крышки и хранят в сухом прохладном месте.

**Варенье экзотическое из киви и бананов.** *2 кг яблок, 1 кг киви, 1 кг бананов.*

Яблоки моют, удаляют черешки, кожуру и сердцевину, нарезают маленькими кусочками. Киви моют, снимают кожуру, нарезают маленькими кусочками. Бананы очищают от кожуры, мелко нарезают и добавляют в смесь яблок и киви. Фруктовую смесь заливают водой и варят на медленном огне. Варенье варят в течение трех дней по 4 раза каждый день, пока оно не станет темным и не загустеет. Готовое варенье хранят в стерильных банках под металлическими крышками.

**Варенье из груш, киви и бананов.** *2 кг груш, 1 кг киви, 1 кг бананов.*

Груши моют, снимают кожуру и удаляют сердцевину. Киви моют, очищают и нарезают маленькими кусочками вместе с грушами. Бананы очищают, измельчают и добавляют к фруктовой смеси, заливают водой и ставят варить на медленный огонь, постоянно помешивая. Варят в течение трех дней по 4 раза каждый день, готовое варенье хранят в банках с металлическими крышками.



Варенья, соленья, джемы, пастила и компоты многим напоминает о детстве, возвращая нас в те мгновенья, когда мы с упоением опускали ложку в ароматную массу, доставали любимое лакомство и с наслаждением съедали. Всем известно, что самые вкусные и полезные продукты – заготовленные впрок собственными руками!

Однако, будучи уверенными в безусловной пользе консервов из натуральных продуктов, мы нередко забываем о том, что консервантами для лакомств являются соль и сахар, которые вредны для организма. Нужно учесть, что обычно для того, чтобы продукт сохранился, требуется большое количество консервантов, например, для варенья часто рекомендуют соотношение продукта и сахара 1:1.

Сахар – это быстрый углевод, который вызывает подъем настроения за счет повышения глюкозы в крови. Однако вскоре уровень глюкозы и, соответственно, настроение падает, и требуется новая порция сладости. А избыток углеводов приводит к нарушению обмена веществ, диабету, увеличению веса. Частое употребление в пищу таких углеводов чревато нарушением обмена веществ, появлением кариеса и аллергических реакций.

Избыток соли, которым «страдают» консервированные овощи, приводит к болезням почек, повышению кровяного давления, способствует увеличению массы тела.

Что же делать? Отказаться от заготовок и лишиться себя удовольствия лакомиться собственными овощами и фруктами? Вовсе нет. Замена сахара медом, патокой, стевией сделает варенье и компоты сладкими, но не приносящими вреда здоровью при умеренном употреблении. Если прекратить использовать соль, а для заготовок использовать стерилизацию продукта, его засушивание, замораживание, то от консервированных овощей будет только польза.

В нашей книге мы предложили разные способы заготовок без соли и сахара и надеемся, что предложенные нами рецепты помогут вам сохранить урожай и получать от него удовольствие всю долгую зиму! Приятного аппетита и будьте здоровы!