



*Направи първата стъпка
и пътят ще се отвори сам.*

Стив Джобс

ДОМАШНО КОНСЕРВИРАНЕ

за начинаещи и напреднали



Издателство
 ПАРИТЕТ

ДОМАШНО КОНСЕРВИРАНЕ **за начинаещи и напреднали**

Автор Олга Романова

Превод Мария Александрова

Издателство „Паритет“, София, 216 стр.

Как да съхраним възможно най-дълго прекрасните плодове и зеленчуци, с които лятото и есента ни даряват всяка година?

В тази книга са събрани рецепти за консервиране и съхранение на различни храни посредством разнообразни методи – ферментация, сушене, мариноване, осоляване и варене, които са популярни и лесни за изпълнение. Наред с тях ще откриете и рецепти за домашно приготвени деликатеси, които ще задоволят и най-претенциозните вкусове на онези от вас, които търсят нещо ново, интересно и екзотично, независимо дали сте начинаещи или напреднали в кулинарните занимания.

За поръчки на книги от сайта
www.paritetbf.com – 20% отстъпка.

Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

ISBN 978-619-153-577-4

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР

Как да съхраним радостта и насладата от плодовете и зеленчуците през цялата година 7

Част първа

ОСНОВНИ ПРАВИЛА ПРИ ПРИГОТВЯНЕТО

| | |
|--|----|
| НА ЗИМНИНА..... | 11 |
| Методи за консервиране..... | 20 |
| Съхранение на консервираните храни..... | 21 |
| Инструменти и консумативи за консервиране..... | 22 |
| Съдове за консервиране..... | 23 |
| Съхранение на продуктите..... | 24 |
| Бланширане..... | 25 |
| Задушаване, сотиране и пържене..... | 26 |
| Пастьоризация..... | 27 |
| Стерилизация..... | 28 |
| Самостерилизация и повторна стерилизация..... | 29 |
| Съхранение на консервите..... | 30 |

Част втора

| | |
|-------------------------------------|----|
| СЪХРАНЕНИЕ НА ПРЕСНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ..... | 33 |
| Съхранение на прясно зеле..... | 33 |
| Съхранение на пресни домати..... | 34 |
| Съхранение на чесън..... | 35 |
| Съхранение на кромид лук..... | 36 |

| | |
|---|-----|
| Съхранение на кореноплодни зеленчуци | |
| Моркови, цвекло, целина, магданоз | 37 |
| Съхранение на зрял фасул | 37 |
| Съхранение на хрян | 38 |
| Част трета | |
| РЕЦЕПТИ ЗА НАЧИНАЕЩИ | 41 |
| Консервиране на домати | 41 |
| Консервиране на краставици | 49 |
| Консервиране на патладжани..... | 58 |
| Консервиране на зеле | 62 |
| Консервиране на тиквички | 67 |
| Консервиране на сладък пипер..... | 71 |
| Консервиране на зелен фасул | 74 |
| РЕЦЕПТИ ЗА НАПРЕДНАЛИ | 77 |
| Рецепти със стерилизация и пастьоризация .. | 77 |
| Рецепти без термична обработка на бурканите | 126 |
| Глава четвърта | |
| ОСНОВНИ МЕТОДИ ЗА КОНСЕРВИРАНЕ НА ПЛОДОВЕ..... | 139 |
| Технология за приготвяне на конфитюр, мармалад и желе..... | 140 |
| Захарен сироп за консервиране | 141 |
| Бланширане..... | 142 |
| РЕЦЕПТИ ЗА КОНСЕРВИРАНЕ НА ПЛОДОВЕ | 144 |
| Желета..... | 144 |

| | |
|---|-----|
| Сладка, конфитюри и мармалади | 148 |
| Сушени плодове | 157 |
| Компоти | 160 |
| Натурални плодове без захар..... | 174 |
| Мариновани плодове | 183 |
| РЕЦЕПТИ ОТ ЦЯЛ СВЯТ..... | 191 |
| РЕЦЕПТИ ОТ НАШИТЕ БАБИ..... | 200 |
| | |
| МЕРНИ ЕДИНИЦИ И СЪКРАЩЕНИЯ..... | 211 |
| Мерни единици, грамажи и милилитри на различните продукти, използвани в домакинството | 211 |
| Мерни единици на готови пакетирани продукти | 212 |
| | |
| Съкращения..... | 212 |



ПРЕДГОВОР

Как да съхраним радостта и насладата от плодовете и зеленчуците през цялата година

Дали от собствената ни градина или от пазара, пресните плодове и зеленчуци присъстват на трапезата ни едва няколко месеца в годината. Поради тази причина много от нас се опитват да съхранят това изобилие колкото е възможно по-дълго и през останалото време, когато не можем да ги намерим на пазара. Една част от щедрата лятна реколта може да се запази за по-дълго време в хладни помещения у дома, в мазето или избата, друга може да се изсуши или замрази, но винаги остава известно количество, което се налага да консервираме по традиционните и добре познати начини чрез ферментация, маринование, осоляване или варене.

Едни от най-често срещаните и утвърдени рецепти за консервиране са приготвянето на туршии, компоти, сладка, сокове и вино.

В тази книга са събрани рецепти за консервиране и съхранение на различни храни посредством разнообразни методи, които са популярни и лесни за приготвяне и са любими на всички. Наред с тях са събрани и рецепти за деликатеси,

които ще задоволят и най-претенциозните вкусове на онези от вас, които търсят нещо ново, интересно и екзотично.

И така! Как да съхраним възможно най-дълго прекрасните плодове и зеленчуци, с които лятото и есента ни даряват всяка година?

Подлагането на хранителните продукти на специална обработка и предпазването им от вредното влияние на микроорганизмите, които влошават качествата им и ги развалят, може да се направи чрез:

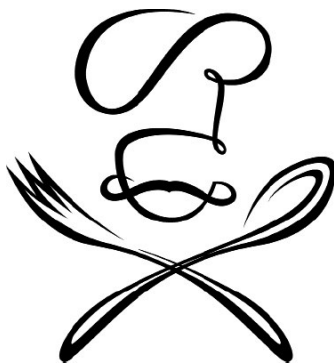
- Мариноване
- Осоляване
- Сушене
- Замразяване

Рецептите ще ви помогнат да осигурите на цялото си семейство вкусна и питателна храна през цялата година, при това приготвена във вашата кухня, със собствените ви ръце. А ако плодовете и зеленчуците са от собствената ви градина, удовлетворението и положителните емоции от консервирането ще са още по-големи, защото не само ще сте отгледали и прибрали реколтата, но и надеждно ще сте я съхранили за продължителен период от време!

Използването на домашно консервирани храни през зимата и пролетта, когато предлагане-

то на пресни плодове и зеленчуци е ограничено и цените са твърде високи, ще ви позволи да си осигурите разнообразно и пълноценно хранене 365 дни в годината, с гарантирано качество и без излишни разходи.

В книгата ще откриете рецепти, отговарящи на интересите на най-запалиените кулинали – истински кулинарни шедеври, но и рецепти за онези, които не обичат да се застояват твърде дълго в кухнята и не разполагат с излишно свободно време.





Част първа

ОСНОВНИ ПРАВИЛА

ПРИ ПРИГОТВЯНЕТО НА ЗИМНИНА

1. Доброто затваряне на буркана е гаранция за издръжливостта на зимнината. Не правете компромис с употребата на стари капачки. Купете си нови, както и качествена машинка за затваряне на буркани, а най-добре си вземете капачки на винт. Следете капачките – ако някоя от тях се издуе, това означава, че се образуват газове от химически процеси, свързани с появата на бактерии. Те могат да бъдат опасни за здравето и дори за живота. Затова изхвърлете бурканите с издути капачки.

2. Напълнете бурканите до долната черта на гърлото. Мнозина правят грешката да пълнят буркана максимално догоре, като се стремят да не остава въздух. Но при процесите, които се случват в буркана, се отделя газ. Той трябва да намери място, където да се настани. Затова по правило бурканите се пълнят до долната черта на гърлото.

3. Стерилизирането гарантира дълготрайност на консервираната храна. Добре е да стерилизирате веднъж бурканите, като ги кипнете още докато са празни и още веднъж – след напълването им. Сложете кърпа в съда, в който ще

кипват празните буркани. Така ще избегнете счупване, отваряне или прекомерно раздрусване. Ако слагате пълни буркани в тенджерата за стерилизиране, постарайте се водата, в която ще врат да е с 10–15 градуса по-висока от температурата на съдържанието на буркана.

4. След стерилизиране извадете бурканите и ги охладете. Някои грешки в слагането на зимнина идват от неправилния процес на варене на консервите. Стерилизацията продължава различно време и е в зависимост от рецептата и вида зимнина. Времето се засича от кипването на водата, до изваждането на буркана от нея. Затова се постарайте да стерилизирате на силен котлон или огън, който гарантира бързото кипване. Веднага щом изтече даденото време, извадете бурканите от врялата вода. За целта се продават специални клещи за буркани, набавете си, от полза ще са ви. Ако не извадите вече стерилизираните буркани, рискувате да влошите качеството на вашите консерви.

5. Продуктите за консервацията трябва да са пресни и здрави. Само плодове и зеленчуци първо качество ще послужат за надеждни консерви – ако използвате некачествени, със сигурност ще съжалявате. Презрели, развалени плодове и зеленчуци с лошо качество съвсем скоро ще се развалят, независимо, че сте ги подложили на кулинарна или термична обработка.

Бурканите трябва да са здрави и без пукнатини. Капачките се различават както по размер, така и по дебелина на ламарината и цвят на уплътнението. По цвета на гуменото уплътнение може да разберете какво е тяхното предназначение – дали са за плодове и зеленчуци или за месо. Те трябва да прилепват плътно по гърлото на бурканите, а уплътнението не трябва да е с нарушена цялост.

Преди употреба бурканите и капачки трябва да се измият хубаво с препарат, да се изплакнат с гореща вода, но не винаги е задължително да се подсушават, понякога е достатъчно да се обърнат с гърлото надолу върху чиста кърпа и да се оставят да изсъхнат сами.

Капачките се изваряват за пет минути и се оставят в горещата вода до тяхното използване. При поставянето им върху гърлото на буркана, капачката трябва да хлътне и да прилепне хубаво.

6. Съхранявайте отговорно зимнината си. След като сте проявили куража да изберете прясно набрана продукцията и да я почистите, трябва да се отнесете и със съхранението по този начин. Неслучайно всяка рецепта за зимнина завършва с баналното „съхранявайте на сухо и хладно място, без пряка слънчева светлина“. Осигурите ли на добре затворените и стерилизирани буркани приятен хлад и сумрак, можете да ги използвате

дори и на следващата зима: мазе, таван или килер е добро решение.

Запаси, които не са били стерилизирани, трябва да се съхраняват в хладилник и със сигурност няма да издържат повече от няколко седмици. Ако запасите са замразени, няма съмнение относно това, къде да ги съхранявате: поставете ги във фризера и не го отваряйте често, за да поддържате нужната температура.

7. Може и звучи шеговито, но е истината: не разчитайте само на паметта си! Сложете етикети на всичките буркани – само по този начин ще знаете какво има в тях и кога сте ги приготвили. Направете етикети с датата на консервиране и какво съдържа буркана или кутията. Сега това може да не изглежда важно, но след няколко месеца, ще сте доволни, че сте го направили.

Няколко важни неща

Хора, които имат алергия към веро или други препарати, често използват обикновена сода за почистване на буркани преди консервация. Това е приемлив вариант. Но важно е да знаете, че содата ще проработи срещу микроорганизми само при условие че я запарите с гореща вода – трябва да получите тази характерна пяна, която ви е позната от опита с приготвянето на сладкиши с нея. Точно с тази пяна можете да постигнете до-

бър резултат при измиване на буркани. Търкане на стъклени и пластмасови съдове и контейнери със студена прахообразна сода може да доведе до обратния ефект – ще направите микропукнатини, които ще станат убежище за микроорганизми и предпоставка за разваляне на зимнината, а също могат и да способстват за пълното разрушаване на самия съд.

Както вероятно сте забелязали самият процес на стерилизация не е много интересен и приятен, понякога даже и доста дълъг и досаден, така че хората по целия свят винаги са мечтали за някакъв начин да го поверят на технологията.

Напоследък много спорове предизвикват стерилизации с помощта на съдомиялна. Едните уверяват, че това е прекрасно, бързо и ефикасно. Другите решително възразяват с аргументи, че няма как да постигнеш добра стерилизация в съдомиялна.

Истината, както често се случва е някъде по средата.

Първо: преди много години почти всички големи производители като Bosch или Electrolux започнаха да вграждат функция за стерилизация в своите съдомиялни машини. Те работят съвсем просто: избирате правилната програма, зареждате бурканите и стартирате съдомиялната машина. Останалото ще мине без човешка намеса.