

Разработка серийного оформления Г. Булгаковой

**Ярославцева, Марина Валентиновна.**

Я76 Домашние заготовки для современной хозяйки : лучшие рецепты / Марина Ярославцева. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 128 с. : ил. – (Выбор кулинарной редакции).

Автор, Марина Ярославцева, давно существующая в пространстве Интернета и пользующаяся популярностью у современных молодых хозяек, предлагает чудесную книгу, посвященную непреходящей теме заготовок на зиму, которым всегда рады домочадцы и гости. Все самые необходимые рецепты сопровождаются милыми ароматными текстами автора и многообещающими фотографиями готовых баночек. Откроешь эту книжицу, взглянешь и... скорее хочется взяться за дело!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-87498-9

© ИП Пухов, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВЫБОР КУЛИНАРНОЙ РЕДАКЦИИ

**Ярославцева Марина Валентиновна**

**ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОЗЯЙКИ**  
**Лучшие рецепты**

Фото Р. Галеева. Стилист Е. Брехина

Ответственный редактор Е. Левашева. Художественный редактор Г. Булгакова

В оформлении обложки использованы иллюстрации: bioraven, etraveler, jara3000, Steinar / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии: 8vFanl, AD077, ajafoto, AlexeyBorodin, Almaje, AndrisTkachenko, angorius, Anna Pustynnikova, anna1311, annamoskvina, azgek, Bury, Central IT Alliance, ChamilleWhite, chengyuzheng, ddsign\_stock, Devrim\_PINAR, Dinamis90, Dmytro\_Skorobogatov, Dovapi, eskymaks, EvgeniiAnd, firina, IgorSokolov, jlcst, jopelka, laylandmasuda, Lesyy, Lilechka75, LiliGraphie, lisaamc, manyakotic, margouillatphotos, MarinaParshina, msk.nina, Nataikaevsti, Natikka, nikitos77, OLEKSANDR PEREPELYTSIA, olgakr, Oliver Hoffmann, perednianskina, Pichest, ppl58, rezkr, Rozakov, Sarsmis, serkann007, SimicVojislav, SMarina, Svetl, Tatiana Volgutova, Tuned\_In, ValentyN Volkov, Veronika111, victoria89, vkuslandia, Volosina, Yingko, YelenaYemchuk, Zb89V, zeleno, Zoryanchik / Istockphoto / Thinkstock / GettyImages.ru; Olga Zinatova, Monika Adamczyk, Ekaterina Fribus, Aaron Amat zaragoza / Hemera / Thinkstock / GettyImages.ru; Zoonar RF / Zoonar / Thinkstock / GettyImages.ru

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 11.05.2017. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.  
Доп. тираж 2000 экз. Заказ



ISBN 978-5-699-87498-9



9 785699 874989 >



В электронном виде книгу издательство вы можете купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
одни клик до книг



*домашние*  
**ЗАГОТОВКИ**



**ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ:**

---

---





МАРИНА ЯРОСЛАВЦЕВА

домашние

**ЗАГОТОВКИ**

е ДЛЯ е

**СОВРЕМЕННОЙ**

**ХОЗЯЙКИ**

лучшие рецепты



Москва  
2017

# Содержание



## Введение

Как пользоваться этой книгой ..... 6

Секреты хорошей хозяйки ..... 9

Женщина на кухне: художник  
или музыкант? ..... 9

От сушки до заморозки – выбирай на вкус! ... 11

Кухонное настроение: десант к бою готов? .... 14

Выращиваем сами: будущие шедевры ..... 17

## Рецепты

### ОВОЩИ

Капуста ..... 22

Закуска из капусты ..... 22

Квашеная капуста ..... 23

Капуста «Провансаль» ..... 25

Капустно-яблочный салат на зиму ..... 25

Салат с цветной капустой ..... 26

Салат «Разноцветное ассорти» ..... 26

Огурцы ..... 28

Огурцы «как магазинные» ..... 28

Маринованные огурцы «Классические» ..... 31

Малосольные огурцы ..... 31

Квашеные огурцы ..... 32

Ассорти «Украшение стола» ..... 32

Помидоры ..... 34

Квашеные помидоры ..... 34

Помидоры в собственном соку ..... 37

Закуска из помидоров с луком ..... 37

Вяленые помидоры ..... 38

Салат с помидорами ..... 39

Салат из помидоров с луком и баклажанами .. 39

Сладкий перец ..... 40

Сладкий перец по-болгарски в аэрогриле .. 40

Перец по-кубански ..... 42

Замороженный перец ..... 42

Салат со сладким перцем и фасолью ..... 43

Баклажаны ..... 44

Баклажаны по-грузински ..... 44

Квашеные баклажаны ..... 46

Салат «Солнечный» ..... 46

Салат с жареными баклажанами ..... 47

Кабачки ..... 48

Квашеные кабачки ..... 48

Кабачки «Розовые» ..... 50

Салат «Осенний» ..... 50

Тыква и патиссоны ..... 52

Патиссоны, квашенные с корнизоном ..... 52

Маринованные патиссоны ..... 55

Повидло из тыквы ..... 55

Морковь ..... 56

Хрустящая маринованная морковь ..... 56

Морковь с перцем по-корейски ..... 57

Свекла ..... 58

Икра из свеклы ..... 58

Ревень ..... 60

Варенье из ревеня ..... 60

Компот из ревеня с клубникой ..... 61

Лук и чеснок ..... 62

Маринованный лук ..... 62

Лук с зеленью в аэрогриле ..... 64

Маринованный чеснок ..... 64

Чеснок в растительном масле ..... 65

Зелень ..... 66

Замороженная зелень ..... 66

Сушеная зелень ..... 67

Сельдерей и хрен .....	68
Сушеный корень сельдерея.....	68
Приправа из хрена .....	69

## ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

<b>Яблоки</b> .....	72
Десертные яблоки .....	72
Маринованные яблоки .....	74
Пряные яблоки в аэрогриле .....	75
Яблочный джем с ароматом малины .....	75

<b>Груши</b> .....	76
Грушевый джем.....	76
Маринованные груши .....	78
Груши в аэрогриле .....	79
Вяленые груши .....	79

<b>Абрикосы</b> .....	80
Абрикосы в сахарной пудре .....	80
Абрикосовый джем .....	81
Абрикосы с апельсином.....	83
Маринованные абрикосы.....	83

<b>Персики</b> .....	84
Компот из персиков .....	84
Повидло из персиков .....	86

<b>Сливы</b> .....	87
Сливовый джем .....	87
Маринованные пряные сливы.....	87
Сливы в сиропе .....	88
Сливовый джем в хлебопечке.....	88

<b>Апельсины, мандарины, лимоны</b> ....	90
Апельсиновое варенье .....	90
Варенье из мандариновых корок .....	92
Цукаты из выжатых лимонов.....	92
Лимоны с сахаром .....	93

<b>Арбуз</b> .....	94
Варенье из арбузных корок.....	94
Маринованные арбузы.....	95

<b>Дыня</b> .....	96
Консервированная дыня .....	96
Дынный мармелад .....	96
Вяленая дыня.....	97

<b>Крыжовник</b> .....	98
Измурдное варенье из крыжовника.....	98

Крыжовник на десерт .....	98
Мармелад из крыжовника и малины .....	100

<b>Смородина</b> .....	101
Джем из черной смородины .....	101
Черная смородина с сахаром без стерилизации.....	101
Красная смородина в аэрогриле .....	102
Джем из красной смородины в хлебопечке...	102

<b>Малина</b> .....	104
Малина в собственном соку.....	104
Малина с мятой в аэрогриле .....	104
Малина, протертая с сахаром .....	106

<b>Клубника</b> .....	107
Натуральная клубника с сахаром .....	107
Замороженная клубника .....	107
Клубника в собственном соку .....	108
Вяленая клубника.....	108
Варенье из клубники с лимоном.....	110

<b>Вишня и черешня</b> .....	111
Вишня без стерилизации.....	111
Замороженная вишня .....	112
Вишня без косточек.....	112
Вишневые цукаты .....	112
Маринованная вишня .....	114
Черешня в собственном соку .....	115
«Пьяная» черешня без стерилизации .....	115

<b>Клюква</b> .....	116
Клюквенное пюре с сахаром.....	116
Сушеная клюква в сахарной пудре .....	116
Моченая клюква по старинному рецепту ...	118

<b>Облепиха</b> .....	119
Варенье из облепихи.....	119
Облепиха с медом в аэрогриле .....	119
Облепиха без стерилизации .....	120
Облепиховое желе .....	120
Сушеная облепиха.....	120

<b>Калина и черемуха</b> .....	122
Повидло из черемухи с яблоками .....	122
Варенье из черемухи .....	123
Сушеная черемуха.....	123
Компот из черемухи .....	123
Варенье из калины.....	124
Калина без варки .....	124
Тонизирующий сироп из калины .....	125

# Введение



## Как пользоваться этой книгой

*Пусть «чайникам» понятно будет! Для тех, кто **ВООБЩЕ НИКОГДА** не занимался консервированием и **БОИТСЯ** этого (это я про себя). Я вот прочитала, что ты по консервированию книгу делаешь, и сразу так: «Чур меня, чур!», а потом подумала: а почему моя семья лишена своих закруток? Уже очень жду твою книгу, надеюсь, ты там все-все разжуешь)))*

Из личной переписки

**КОГДА Я НАЧАЛА ПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ, ТО РЕШИЛА В СВОЕМ БЛОГЕ ПРОВЕСТИ ОПРОС СРЕДИ МОЛОДЫХ ХОЗЯЕК: ЧТО БЫ ВЫ ХОТЕЛИ В НЕЙ УВИДЕТЬ? МНЕ БЫЛО ДАНО ОЧЕНЬ МНОГО СОВЕТОВ, БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ИЗ КОТОРЫХ Я ПОСТАРАЛАСЬ УЧЕСТЬ ПРИ НАПИСАНИИ КНИГИ. НАПРИМЕР:**

*«Не пишите общими фразами вроде "нарежьте средними кубиками" – я не знаю, что такое "средний кубик"! Не надо советовать "периодически помешивать" – скажите, как часто это надо делать». Таким образом, если вы достаточно опытная хозяйка, не удивляйтесь, что рецепты расписаны максимально подробно. Если вы увидите фразу «нарежьте полосками шириной 1 см», а вам хочется нарезать кубиками по 2 см, помните: это только один вариант из огромного числа возможных.*

*«Вот беру я клубнику – а ее сразу много бывает, с дачи. А мне хотелось бы закрыть банки, и чтобы самыми разными способами. В общем, хочу, чтобы были разные рецепты из одного и того же продукта».*

Я постаралась дать самые разные варианты консервирования одних и тех же плодов – от сушки, заморозки, консервирования

без стерилизации и варки до маринования и длительной термической обработки.

*«Хотелось бы, чтобы рецепты были **ДОСТУПНЫМИ**, с привычными ингредиентами, чтобы читатель не ломал голову, где все это найти, и не думал о том, как тяжело это делается. Иногда читаешь – и руки сразу опускаются, готовить нет никакого желания».*

Так как книга ориентирована прежде всего на хозяек, делающих первые шаги в консервировании, я выбрала рецепты простых в приготовлении, но вместе с тем вкусных заготовок. Я не включила ни одного рецепта, воспроизвести который было бы затруднительно женщине, впервые решившейся сделать домашнюю заготовку. В книге вы найдете как современные оригинальные рецепты, так и проверенные десятилетиями «бабушкины».

*«Сколько времени уйдет на этот рецепт? Вдруг мне придется сидеть на кухне с утра и до вечера? У меня ребенок, и я хотела бы планировать свой день. Пожалуйста, пусть в книге будет хотя бы примерное время приготовления!»*

Очень верное замечание. Я постаралась в каждом рецепте указать приблизительное

время приготовления. Почему приблизительно? Ну, например, я нарежу 5 яблок за 2 минуты, а другая хозяйка – за 10 минут. Или у меня будут мягкие плоды, и они быстро разварятся, а у вас на приготовление уйдет вдвое больше времени. Или что-то еще... Ведь у кого-то все в руках горит, и он чуть ли не жонглирует банками, а другому нужно перед каждым следующим действием остановиться и собраться с мыслями.

**«НА КУХНЕ»** – под этим значком указывается приблизительное время, которое вам предстоит затратить на этот рецепт. Сюда включено также время, которое вы затратите на стерилизацию. Но это совсем не значит, что вам постоянно придется стоять над банками и кастрюльками. Пока заготовки кипят, вы можете прибраться на кухне или же просто передохнуть и выпить чашечку чая.

*«Бывает, что варишь варенье, оно закипит – и надо будет оставить его на несколько часов, а потом доварить. Или квасишь капусту, а потом оставляешь ее на несколько дней. Но если в рецепте вы укажете время приготовления "12 часов" или "три дня", я ни за что не буду по нему готовить! Хотя на самом деле моего чистого времени ушло бы совсем немного».*

Совершенно верно! Если наливка настаивается три дня, а в действительности на ее создание вам понадобится всего 30 минут, нет смысла пугать вас. Если рецепт не требует вашего постоянного присутствия, вы увидите вот такой значок:

**«В ШЕЗЛОНГЕ»** – под этим значком указывается общее время от начала консервирования до его окончания. Например, потребуется не более получаса для того, чтобы промыть огурцы и уложить их в банку. И плюс еще три дня, чтобы они засолились и их можно было бы укупорить и убрать.

*«У меня квартира, и в ней теплая кладовка, поэтому я выбираю рецепты таких заготовок, которые могут храниться без холодного подвала. Но чтобы это понять, я обычно читаю весь рецепт и далеко не всегда нахожу пояснение, как можно хранить заготовку. Пожалуйста, сделайте, чтобы читатель сразу мог видеть, подходит ли ему эта заготовка по способу ее хранения».*



*Прекрасное пожелание, поэтому я ввела три значка:*

**«ХРАНИТЬ В ТЕПЛЕ»** – под этим значком указывается заготовка, которую можно хранить при комнатной температуре. Например, сделал в кладовке компактные полки по высоте банок.

**«ХРАНИТЬ НА ХОЛОДЕ»** – обозначает ту консервацию, что подлежит хранению в холодильнике или холодном помещении (подвале, погребе). Если же вы видите оба значка сразу, это означает, что в рецепте есть два варианта консервирования – для хранения на холоде и в тепле.

**«ХРАНИТЬ В МОРОЗИЛЬНИКЕ»** – так обозначают рецепты заготовок, требующие заморозки.

*«Я делала маринованные огурцы, открыла их через неделю и расстроилась – они были еще не готовы. Но откуда же я знала?! Я первый раз консервировала! Теперь вообще боюсь открывать банки. Пожалуйста, укажите время, когда заготовку можно начинать есть».*

Действительно, бывают консервы, которые можно есть сразу, например джемы и варенья. А бывают такие, которым надо дать постоять, например компоты из крупных целых плодов, маринованные овощи.

**«ГОТОВНОСТЬ»** – этот значок покажет, как скоро можно подавать заготовку к столу.

*«Смотрю на многие рецепты и не могу понять: на какой объем они рассчитаны? Стерилизовать мне пять банок или хватит трех? Просьба указывать, сколько посуды надо готовить. Хотя бы приблизительно».*

Конечно, сложно точно сказать, какой объем готового продукта выйдет из конкретного объема ингредиентов. Одна хозяйка так почистит яблоки, что от них и половины не останется. А у другой, например, клубника будет очень сухой, и килограмм таких ягод будет заметно отличаться по объему от килограмма тяжелой и сочной клубники. Или одна разольет в банки джем, когда он еще довольно жидкий, а вторая сильно уварит его. Поэтому все относительно.

**«НА СТОЛЬКО БАНК ТАКОГО-ТО ОБЪЕМА»** – этот значок покажет, сколько банок и какого объема понадобится для выбранного вами рецепта.



# Секреты хорошей хозяйки

## ЖЕНЩИНА НА КУХНЕ: ХУДОЖНИК ИЛИ МУЗЫКАНТ?

*Мама, наверное, ты кухонная фея!*

Яна, 4 года

**ВЫ НЕ ЗАДУМЫВАЛИСЬ, ПОЧЕМУ  
В НАШ ВЕК ИЗОБИЛИЯ, КОГДА  
ПОЛКИ СУПЕРМАРКЕТОВ ЛОМАЮТСЯ  
ОТ ВСЕВОЗМОЖНЫХ БАНОЧЕК  
И БУТЫЛОЧЕК, ЖЕНЩИНЫ  
ПРОДОЛЖАЮТ ЗАНИМАТЬСЯ ДОМАШНИМ  
КОНСЕРВИРОВАНИЕМ?**

Мы не будем сейчас говорить о том, что магазинные соленья-варенья полны сильнейших консервантов, которыми их щедро сдабривают производители, желая сохранить свою продукцию «на века». И дело даже не только в том, что свое, домашнее, вкуснее, потому что каждая хозяйка точно знает, что именно любит ее семья, а магазинная консервация, согласитесь, это «кот в мешке».

Кто-то скажет, что делать запасы – это генетически заложенная в женщине установка (как знать, может, они и правы). Другие сошлутся на стереотипы поведения в семье: мол, бабушка банки крутила, мама крутила – и мне надо.

Но все это, я думаю, далеко от истинной причины, побуждающей женщину отбирать лучшие плоды и колдовать с ароматными пряно-стями. Ведь в женщине от рождения заложено быть не только матерью и хранительницей домашнего очага: мощное творческое начало ищет выход в каждой представительнице прекрасного пола. Оно толкает ее шить и вышивать, делать макияж и прически, выращивать цветы и наводить уют и красоту в доме. И – да-да! – консервировать!

Как всего из семи нот рождается множество гениальных музыкальных произведений, а из семи цветов радуги – великие картины, точно так же из различных сочетаний одних и тех же специй и пряностей возникают симфонии вкуса и шедевры аромата. Хозяйка не просто делает заготовки – она творит, становясь настоящей кудесницей!

Говорят, что человек вкладывает частичку своей души в то, что он делает. Мы привыкли воспринимать эту фразу лишь как красивые слова. Но, если разобраться, она не лишена буквального смысла. Подумайте только: из одних и тех же продуктов по одному и тому же рецепту у одной женщины получается скучное и невыразительное блюдо, способное разве что утолить голод, а другая создает изумительное яство, от которого трудно оторваться. И даже одна и та же хозяйка, пребывая в хорошем и плохом настроении, приготовит пищу совершенно по-разному. Быть может, здесь кроется тайна, которую нам еще только предстоит раскрыть?..

Современная женщина получила колоссальные возможности для реализации своих кулинарных талантов: каких только специй и пряностей нет на стойках магазинов, какое изобилие ожидает ее на овощных и фруктовых лотках! Пробуй, смешивай, экспериментировуй, открывай уникальные рецепты, удивляй близких и гостей.

А наши кухонные помощники? Хлебопечка сама варит, помешивая, джемы, мультиварка тушит овощи, а аэрогриль женщины умудряются использовать для стерилизации консервов. С соковыжималкой, электросушилкой, блендером, чудо-терками заготовка продуктов превратилась в сплошное удовольствие!

Изменился и сам подход к процессу заготовки. Хозяйка старается не просто красиво раскладывать в баночки овощи или фрукты, но и получать в процессе приготовления эстетическое наслаждение. Фартук веселой расцветки, яркие крышки, симпатичные домашние этикетки, приятная музыка – женщина становится настоящей кулинарной феей, творя чудеса у себя на кухне. Она уже не вымотанная

кухарка, окруженная клубами пара, а Созидатель, получающий истинное наслаждение от процесса творчества.

Не будем забывать и о том, что современная образованная женщина знает, сколько вреда может нести в себе содержимое, скрытое под красивой фабричной упаковкой! К примеру, дети очень любят конфеты и газировку, но часто реакцией на эти продукты становится сильнейшая аллергия. Заготовьте сиропы из калины, облепихи, вишни и других ягод и добавляйте их в минеральную воду – у вас получится не просто безопасный, но и полезный напиток! А домашние цукаты и пастила с успехом заменят магазинные сладости.

В жизнь практически каждой хозяйки прочно вошел интернет, что дало ей большие возможности в поиске самых разных рецептов. Мы создаем закладки с пометками «Консервация», копируем рецепты в файлы «Варенье» или «Соления», приносим на кухню ноутбук,



который позволяет нам слушать музыку и смотреть мастер-классы...

Но что мы сможем передать своим детям? Скинем рецепты на флешку? А ведь так хочется в этом безумном, стремительно меняющемся мире создать нечто, что станет семейной реликвией и будет с любовью передаваться из поколения в поколение.

Эта книга – не обычный сборник рецептов, какими заставлены целые стеллажи в магазинах. Это самая настоящая «живая» книга по консервированию. Современные технологии в ней сочетаются с традициями прошлого, а рецепты, полученные от наших прабабушек, соседствуют со взятыми у нынешних блогеров-кулинаров.



## ОТ СУШКИ ДО ЗАМОРОЗКИ – ВЫБИРАЙ НА ВКУС!

*Если хочешь иметь круглый год виноградный сок, то влей его в амфору, засмоли пробку и спусти амфору в бассейн. Вынь через 30 дней. Сок простоят целый год...*

Марк Порций Катон Старший,  
римский сенатор

**КОНСЕРВИРОВАНИЕМ ЛЮДИ ЗАНИМАЮТСЯ МНОГИЕ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ – СУШАТ ЗЕЛЕНЬ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ВЛЯТ И СОЛЯТ МЯСО И РЫБУ. ДАЖЕ В ГРОБНИЦЕ ТУТАНХАМОНА БЫЛИ НАЙДЕНЫ КОНСЕРВЫ: УТКИ, ЗАЛИТЫЕ МАСЛОМ.**

А знаменитые древнегреческие амфоры, наполненные вином и маслами и запечатанные? Ученые нашли манускрипты с первыми рецептами, написанные еще до нашей эры. Так, например, римский сенатор учил современников сохранять виноградный сок. А в Китае, судя по древним документам, еще в III веке до нашей эры умели квасить капусту.

Свой вклад в развитие консервирования внес французский император Наполеон, который пообещал солидную премию тому, кто найдет простой и доступный способ сохранения пищи в военных походах. Победителем этого конкурса стал парижский повар Никола Франсуа Ашер, который первым догадался стерилизовать продукты в стеклянных сосудах – этим приемом мы с вами пользуемся до сих пор. Позже для консервирования начали использовать и металлические банки.

*Какими же способами могут заготавливать продукты впрок современные хозяйки?* Несмотря на то, что *сушка* является одним из самых древних способов заготовки, ее с удовольствием используют до сих пор. Помню, как моя бабушка резала яблоки для зимних компотов и рассыпала их тонким слоем на чердаке, а мама шинковала укроп и петрушку, раскладывая зелень для просушки на старые газеты.

При сушке влага испаряется, и бактерии теряют среду для размножения, поэтому сухие продукты так хорошо хранятся.

Сейчас в продаже есть самые разные *электросушилки* – прекрасные агрегаты, с помощью которых хозяйки очень быстро и без особых хлопот могут заготовить не только зелень, но и фрукты, и даже овощи. По-прежнему широко распространено *соление* – при этом способе продукты заливают крепким соевым раствором, жить в котором бактерии не в состоянии. А если соление сочетать с обезвоживанием, то получится еще один древний и действенный способ – *вяление*.

*Маринование* – тоже очень эффективный способ консервирования. Кислоты останавливают развитие микроорганизмов, благодаря чему заготовки долго не портятся. В современном мире этот метод очень популярен, но, к сожалению, многие производители злоупотребляют консервантами, что не лучшим образом сказывается как на качестве продуктов, так и на их пользе для нашего здоровья.

Совмещением двух способов – маринования и соления – является *квашение*. На Руси веками заготавливали продукты именно таким образом: квасили в бочках не только капусту, но и яблоки, и даже арбузы. Молочнокислые бактерии, получаемые при квашении, являются отличным натуральным консервантом. Сама я квашу помидоры и огурцы в обычных трехлитровых банках и затем опускаю их на хранение в погреб.

Один из моих любимых приемов – *заморозка*. В этом случае деятельность микроорганизмов полностью останавливается, а продукты сохраняют все свои питательные свойства. Проблема только в размере морозильной камеры. Я ее решила, купив большой – на 350 литров – морозильник. С тех пор я совсем перестала закатывать компоты – замораживаю фрукты и варю компот из них по мере необходимости. А еще у меня в запасе теперь всегда много зелени, которую я добавляю в разные блюда.

Для фруктов и ягод применяют *кандирование (засахаривание)*: их пропитывают сахарным сиропом, а затем высушивают. Сироп кристаллизуется, и микроорганизмы перестают размножаться. Таким способом готовят широко распространенное лакомство – цукаты.

---

## На заметку

ВАРИТЬ ВАРЕНЬЕ И ДЕЛАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАКУСКИ ВПРОК МОЖНО С ПОМОЩЬЮ МУЛЬТИВАРКИ – прекрасной помощницы, которая перестала быть редкостью на кухнях современных хозяек. После того как вы заложите в нее продукты и установите режим «Тушение», вам даже не придется находиться дома – можно запросто отправиться погулять с ребенком или уехать в гости. А когда вернетесь, вам останется только перелить содержимое в стерилизованные банки и закрутить крышки.

---

В целях создания непроницаемой для бактерий среды используется *желирование*, в результате которого крахмал или желатин превращает жидкий продукт в желированную массу.

Сахар – отличный консервант, и это его свойство наши бабушки активно использовали, когда готовили *варенье*.

Но современные хозяйки стараются добавлять в заготовки как можно меньше сахара и при этом не подвергать продукты длительной термообработке, поэтому для «варенья-пятиминутки» и других заготовок используют *герметизацию* – изоляцию от кислорода – или даже сочетание нескольких приемов, например герметизации и маринования.

При длительном кипячении заготовок микроорганизмы и их споры полностью погибают. Такой прием консервации называется *стерилизацией*. А вот при *пастеризации* – нагреве до 60–70 °С – споры выживают, поэтому такой продукт следует хранить в прохладном месте.