

ЯГОДЫ НА ЯГОДОЎ  
ВКУС

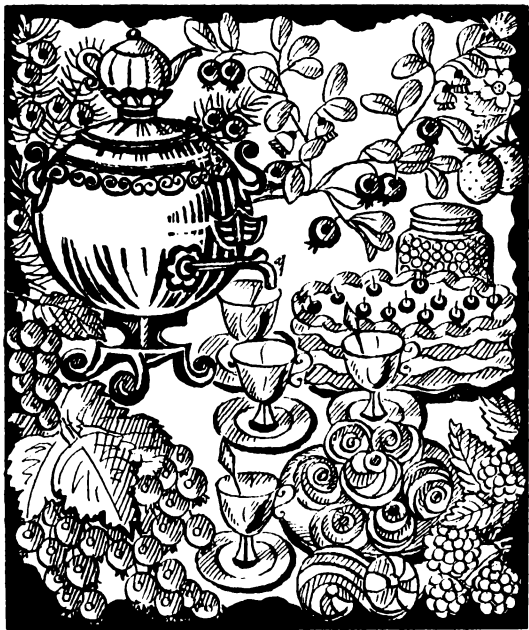


ЯГОДЫ  
НА ЯГОДОЎ  
ВКУС









А. Т. Комарова

ЯГОДЫ  
НА ЛЮБОЙ  
ВКУС



ПЕРМСКОЕ  
КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
1987

ББК36.92  
К63

К  $\frac{2906000000-23}{M152(03)-87}70-87$

© Пермское книжное  
издательство, 1987.



ЧТО НАДО ЗНАТЬ  
О ЯГОДАХ



Во все времена и у всех народов значение ягод и плодов для питания оценивалось весьма высоко.

В ягодах, а также в продуктах их переработки находятся разнообразные, в том числе биологически активные вещества: легкоусвояемые сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), полисахариды, органические кислоты, минеральные соли, витамины, ароматические и пектиновые вещества.

Химический состав ягод не является постоянным, а изменяется в процессе их роста, созревания и зависит также от вида, сорта, сроков уборки, условий и продолжительности хранения плодов.

Ягоды содержат не только необходимые для организма питательные вещества — углеводы, минеральные соли. Они — основной источник витаминов. Витамины способствуют развитию организма, защищают нас от болезней, повышают работоспособность и выносливость. Когда их в пище нет или мало, возникает витаминная недостаточность. Человек в таких случаях ощущает слабость, быстро устает, жалуется на бессонницу. Витаминная недостаточность иногда наблюдается и при длительном однообразном питании, даже если употребляемые в пищу продукты высококалорийны.

Витамин С (аскорбиновая кислота) оказывает влияние на белковый, углеводный и холестерин-

новый обмена, стимулирует деятельность эндокринных желез.

Суточная потребность здорового человека в витамине С — 50—100 мг. Наиболее богаты витамином С смородина, облепиха, крыжовник, земляника, рябина.

**Витамин Р (рутин)** относится к группе флавоноидов. Он укрепляет стенки кровеносных сосудов и регулирует их проницаемость, усиливает биологическое воздействие витамина С на организм человека, полезен при гипертонии. Суточная доза витамина Р в среднем — 25—35 мг. Он в больших количествах содержится в черноплодной рябине и черной смородине, присутствует в бруснике, чернике, клюкве, землянике, малине, красной смородине.

**Витамин В<sub>9</sub> (фолиевая кислота)** широко распространен в ягодах черной смородины, землянике. Суточная потребность витамина В<sub>9</sub> — 2,2—2,4 мг — полностью покрывается за счет ягод, плодов и овощей.

Группа В в ягодах представлена также витаминами В<sub>1</sub> (тиамин), В<sub>2</sub> (рибофлавин), В<sub>6</sub> (пиридоксин).

Все эти витамины почти полностью сохраняются при переработке ягод.

**Каротин (провитамин А)** в организме человека переходит в витамин А, который обуславливает нормальный рост организма и его устойчивость к простудным заболеваниям. Высоким со-

держанием каротина отличаются черноплодная рябина, морошка, облепиха.

Некоторые ягоды имеют лечебное значение и издавна применяются в медицине. Благодаря высокому содержанию жизненно важных веществ и низкой калорийности ягоды, а также блюда и изделия из них незаменимы в рационе всех людей.

## ЗЕМЛЯНИКА

Сорта земляники отличаются по форме, размеру, весу и окраске ягод — от белой (Белая ананасная) до темно-красной (Комсомолка).

На приусадебных участках выращивают преимущественно крупноплодную садовую землянику, которую часто неправильно называют клубникой. По внешнему виду садовая земляника отличается от клубники более крупными ягодами и более темной окраской листьев. У садовой земляники ягоды отделяются от чашечек легче, чем у клубники. Широко распространена также дикая лесная земляника, произрастающая повсеместно в лесах, на лесных опушках, полянах, лесосеках. Она имеет мелкие, очень душистые ягоды. Лучшие сорта садовой земляники — Комсомолка, Красавица Загорья, Мысовка, Русская, Саксонка, Чернобровка. На Урале земляника созревает в июне — июле, Так называемые

ремонтантные сорта земляники цветут и плодоносят в течение всего лета. Собирать ягоды лучше всего утром (после спада росы) или вечером. Для кратковременного хранения и перевозки ягоды собирают вместе с плодоножками. В обычных условиях земляника сохраняется не более суток, при температуре около 0° может храниться до 5—7 суток. Ягоды содержат 6—10% сахара, 0,7—1,3% органических кислот, а также необходимые организму минеральные соли, железо, фосфор и другие вещества. Богаты ягоды и витамином С (70—80 мг).

Земляника обладает прекрасным вкусом и ароматом. Ее используют в свежем и замороженном виде, для варенья, джема, соков, сиропов.

## КЛУБНИКА

Отличается хорошей зимостойкостью, может выращиваться в суровых условиях севера и востока. Произрастает и в диком виде — в лесах и кустарниках европейской части СССР.

Ягоды клубники мельче, чем у садовой земляники, имеют более удлиненную коническую форму с характерной шейкой у плодоножки, окраска бледнее и неоднородна: на солнечной стороне — красновато-малиновая или темно-фиолетовая, на теневой — зеленоватая. Выращивать лучше всего сорта Шпанка и Миланская. Созревает клубника одновременно с земляникой в июне — июле.

Чтобы лучше сохранить ягоды, их собирают вместе с чашелистиками и плодоножкой. Клубнику рекомендуется использовать в день сбора, в холодильнике ее можно хранить 2—3 дня.

По химическому составу клубника сходна с земляникой, но более сладка, ароматична и содержит меньше кислоты. В домашних условиях употребляется в свежем виде как десерт (с молоком, сливками) и для варенья. Используется также для приготовления высококачественных сиропов и экстрактов.

## СМОРОДИНА

Многолетний кустарник семейства камнеломковых. Культивируют смородину красную, белую и черную. Наиболее ценится черная смородина — один из самых богатых источников витамина С. Черная смородина относится к морозостойким ягодным культурам и встречается почти во всех областях СССР.

В ягодах черной смородины содержится сахара — до 7—8%, лимонной и яблочной кислоты 2,3%, витамина С — до 300 мг%. Черная смородина богата пектиновыми веществами, благодаря чему из ее сока получается прекрасное желе, а из ягод — джем и мармелад. Специфический аромат черной смородине придают находящиеся в ней эфирные масла.

Ягоды красной и белой смородины содержат

сахара 7—8%, лимонной и яблочной кислоты — 3—4%, значительно уступают черной смородине в количестве витамина С.

Смородину употребляют в пищу в свежем виде, а также используют для приготовления соков, желе, пюре, варенья, джема, мармелада.

## **КРЫЖОВНИК**

Кустарниковое растение семейства камнеломковых. Широко культивируется в СССР.

Химический состав ягод крыжовника зависит от сорта и условий выращивания. В них содержится сахара до 12%, кислоты 1,9%, пектиновых веществ 11%, витамина С — до 30 мг%.

Ягоды крыжовника разных сортов имеют неодинаковую величину и различную окраску — белую, желтую, красную, черную.

Для переработки ягоды пригодны и в недозрелом состоянии, когда они бывают еще твердыми и зелеными, но вполне развитыми. Используют ягоды для варки варенья, приготовления джемов, желе. В свежем виде употребляют только зрелые ягоды.

## **МАЛИНА**

Растет в садах, лесах. Большая часть сортов малины имеет красные ягоды, но есть сорта с желтыми и пурпурно-черными ягодами. Созре-

вают плоды в июле. В садах культивируют и ремонтантные сорта (Английская), плодоносящие 2 раза в год, летом и осенью.

Чтобы ягоды малины не мялись и лучше сохранялись, их при сборе обрывают вместе с плодоножкой и плодоложем. В обычных условиях малина сохраняется не более суток, при температуре около 0° — до 7 суток.

Ягоды малины содержат 5,7—8,5% сахара, 1,4—2,0% органических кислот, 9—30 мг% витамина С. Кроме того, в них есть витамин В, каротин, пектиновые и ароматические вещества.

Малину используют в свежем виде, а также для приготовления варенья, джемов, соков, сиропов, пастилы.

Сушеную малину, варенье, джем часто используют для лечебных целей как потогонное средство.

## ЕЖЕВИКА

Ежевика — полукустарниковое растение семейства розоцветных. Плоды напоминают малину, но крупнее и черного цвета с сизоватым налетом. Ягоды сочные, на вкус кисловатые. В них содержится до 0,3 мг% провитамина А (каротин), 0,033 мг% витамина В<sub>1</sub>, 5 мг% витамина С, витамин Е, глюкоза, фруктоза, сахароза, пектиновые вещества, органические кислоты, до 300 мг% витамина Р.

Из ежевики готовят джемы, желе, варенье, начинки для пирогов.

В быту мы нередко называем ягодами плоды таких культур, как вишня, ирга, рябина, черноплодная рябина (арония), облепиха. В кулинарии и ягоды, и плоды так называемых ягодных культур широко используются и требуют одинаковой обработки.

## **ВИШНЯ**

Древесное растение семейства розоцветных. Плод вишни — сочная костянка. В Предуралье разводят северные сорта вишни, отличающиеся скороспелостью, урожайностью и зимостойкостью (Любская, Скороспелка, Ленинградская). Плоды вишни содержат 12% сахара, 0,8—1% минеральных солей, от 10 до 20 мг% витамина С.

Плоды вишни используются в свежем, сушеном и замороженном виде, из них готовят варенье, джемы, соки, компоты.

## **ИРГА**

Растение семейства розоцветных. Плоды ирги нежные, сочные, сладкие, богаты витамином Р (до 1000 мг%). Кроме того, в них содержится 0,2—1 мг% провитамина А (каротина), 5—21 мг% витамина С.



Иргу употребляют в свежем виде на десерт, варят из нее варенье и компоты, кисели и джемы, готовят пюре и пастилу. Из свежей, а также сушеной ирги можно готовить напитки.

Варенье из других ягод и плодов с добавлением ирги получается более нежным и приятным на вкус.

## **РЯБИНА**

Плоды шаровидной или удлиненно-ребристой формы, желтого, красного, оранжевого или черного цвета, созревают в сентябре. Вначале они жесткие и горьковато-терпкие от большого содержания в них дубильных веществ (танина). После лежки или заморозков приобретают мягкую консистенцию, становятся приятного кисло-сладкого вкуса, и их можно употреблять в свежем виде. Плоды рябины представляют ценное сырье для переработки (варенье, пастила). Заготавливают рябину и в сушеном виде.

## **ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА (АРОНИЯ)**

Черноплодную рябину выращивают в самых различных районах СССР. Впервые аронию использовал И. В. Мичурин в селекционной работе. Он считал, что ее плоды «могут служить для десерта в тех суровых по климату местностях, где наблюдается недостаток других фруктов». Плоды аронии черные, с сизым налетом, созре-

вают в сентябре. В них содержится сахара до 10,8%, кислоты до 1,8%, витамины А, С, Р. Плоды пользуются популярностью как обладающие свойством предупреждать и излечивать гипертонию.

Варенье и соки из черноплодной рябины сохраняют аромат и целебные качества свежих ягод.

## ОБЛЕПИХА

Облепиха — ветвистый древовидный кустарник семейства лоховых. Ягоды — сочные костянки оранжевого и красноватого цвета, кисло-сладкого вкуса. Облепиха растет в диком виде и культивируется во многих районах страны.

Плоды облепихи своеобразны по своему химическому составу. Одна из главных особенностей их — способность накапливать витамин Е (до 16 мг %). Кроме того, в них достаточно витаминов С, Р, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. В плодовой мякоти содержится до 8% облепихового масла, служащего сырьем для фармацевтической промышленности.

Ягоды облепихи служат для профилактики склероза, дистрофии мышц, гастрита. Особенно они полезны пожилым людям. Используют их в свежем виде, а также для приготовления соков, киселей, джемов, пастилы, варенья.

Из дикорастущих ягод наибольшей популярностью пользуются следующие.

## КЛЮКВА

Поспевает в сентябре, собирают ее поздней осенью, после первых морозов, или ранней весной (так называемая подснежная клюква считается лучшей).

Клюква осеннего сбора содержит 3,2% сахара, 2% органических кислот, а весеннего — 4,2% сахара и 2,8% органических кислот. В клюкве осеннего сбора 12 мг % витамина С, который, однако, при хранении быстро теряется; в подснежной клюкве витамина С почти нет. Благодаря высокой кислотности, а также присутствию бензойной кислоты клюква хорошо сохраняется как в свежем, так и в мороженом виде.

Клюква широко используется в домашней кулинарии. Из нее готовят желе, кисель, морс, варенье. Используют ее при квашении капусты.

## БРУСНИКА

Брусника — многолетнее вечнозеленое полукустарниковое растение из семейства брусничных. Растет в хвойных и смешанных лесах. Созревает в августе — сентябре. Зрелые красные ягоды кисло-сладкие на вкус. Содержат 8,7% углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза), до 2,3% органических кислот (лимонная, яблочная, винная, бензойная, уксусная), витамин С, каротин, витамин Р, пектиновые вещества, а также соли

калия, кальция, магния, фосфора, железа. Благодаря такому химическому составу ягоды брусники очень ценятся в питании. Брусника утоляет жажду, повышает аппетит, оказывает благоприятное действие на кровяное давление.

Ягоды брусники, благодаря наличию в них бензойной кислоты, обладающей противогнилостными свойствами, сохраняются долго. Используется брусника для варенья, соков, сиропов, киселей, кваса, пастилы, начинок для пирогов.

## ГОЛУБИКА

Голубика — сильно ветвистый кустарник из семейства брусничных. Ягода овальной формы, темно-сизого цвета, кисло-сладкого вкуса. В ягодах голубики содержатся белки, углеводы (глюкоза, фруктоза), калий, кальций, магний, фосфор, железо, витамин С — 20 мг %, до 550 мг вещества Р-витаминного действия, органические кислоты (лимонная, яблочная), пектиновые вещества. Используется в свежем виде, для варенья, компотов, киселей, желе.

## ЧЕРНИКА

Черника — кустарник из семейства брусничных. Растет в сосновых или еловых лесах. Ягоды черные с сизоватым налетом. Мякоть темного цвета, кисловато-сладкого, слегка вяжущего вкуса.

Ягоды черники содержат органические кислоты (яблочная, лимонная, молочная, янтарная), дубильные вещества, пектин, витамин С, В<sub>1</sub>, РР, Р, каротин, соли железа, фосфора, кальция, меди, магния, марганца, цинка. Чернику используют в свежем виде, готовят варенье, сиропы, желе, кисели, для длительного хранения сушат.

## МОРОШКА

Морошка — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Растет на моховых и торфяных болотах северных районов европейской части СССР, в Сибири, на Дальнем Востоке, Камчатке.

Ягода морошки — сложная костянка оранжево-желтого цвета, в незрелом состоянии ягода имеет красный цвет. В ягодах содержится до 30 мг % витамина С, 7,9 мг % каротина, до 4% сахаров, лимонная, яблочная кислоты (до 1,3%), дубильные вещества, пектины.

В пищу ягоды используют в свежем виде, в виде варенья, компотов, киселей, желе.



СУПЫ  
ИЗ ЯГОД

**Суп из ягод с манной крупой.** Малина, земляника — 1 стакан, крупа манная — 1 ст. ложка, сахар — 2 ст. ложки, вода — 4 стакана.

Лучшие экземпляры ягод отобрать для гарнира (крупные ягоды клубники можно разрезать на дольки), засыпать их сахаром (50% нормы) и поставить в холодное место. Остальные ягоды освободить от плодоножек, размять, залить кипяченой водой, довести до кипения и оставить для настаивания на 15—20 мин. После этого отвар процедить, оставшуюся густую массу протереть и соединить с отваром, добавить до нормы горячую воду и сахар, довести до кипения. Всыпать тонкой струей манную крупу при непрерывном помешивании и варить 15—20 мин. Затем положить в суп отобранные ягоды (вместе с соком) и довести до кипения. Подавать в горячем или холодном виде. При подаче добавить сливки или сметану.

**Суп из черной смородины и яблок.** Черная смородина — 1 стакан, яблоки — 1 шт., сахар — 2 ст. ложки, крахмал картофельный — 1 чайн. ложка, лимон или лимонный сок.

Смородину перебрать, промыть и через сито отжать сок. Яблоко очистить от кожицы. Выжимки смородины и яблочную кожицу залить горячей водой (5 стаканов), добавить 1 ст. ложку сахара и при медленном кипении варить 5—10 мин. В процеженный настой добавить ос-

тальной сахар, яблоки, нарезанные соломкой, дольку лимона без кожицы и зерен, прокипятить 2—3 мин. Добавить 1 чайн. ложку разведенного в охлажденном отваре крахмала и при помешивании довести до кипения. Влить отжатый сок от смородины. Подать в холодном виде со сливками, сухим печеньем, бисквитом.

**Суп из смородины с клецками.** Смородина черная или красная — 1 стакан, крахмал картофельный — 1 ст. ложка, сахар — 2 ст. ложки, сливки или сметана — 4 ст. ложки, вода — 4 стакана, клецки — 200 г.

Смородину промыть, размять и отжать. Полученный сок поставить в эмалированной или фарфоровой посуде в холодное место. Мезгу залить кипятком и варить 5—10 мин. Готовый отвар снять с огня, дать настояться 20—25 мин, затем процедить, добавить сахар, довести до кипения. Ввести при размешивании картофельный крахмал, разведенный холодной кипяченой водой или смородиновым отваром. Вновь довести до кипения, влить отцеженный сок и размешать. При подаче в суп добавить клецки, сливки или сметану.

Для клецек. На 200 г клецек: мука пшеничная —  $\frac{1}{2}$  стакана, маргарин или масло сливочное — 10 г, яйца —  $\frac{1}{2}$  шт., вода или молоко —  $\frac{1}{2}$  стакана, соль.

В посуду налить воду или молоко, положить



жир, соль и довести до кипения. В кипящую жидкость при непрерывном помешивании всыпать просеянную муку и заварить тесто в течение 10 мин. Затем заваренное тесто охладить до 60—70°, добавить сырое яйцо и все хорошо перемешать. Из полученного теста сформовать клецки (при помощи двух ложек) весом по 10—15 г и варить их при слабом кипении, как пельмени (на 200 г клецек — 1 л воды). Сваренные клецки положить в суп, на одну порцию 50—70 г.

**Суп-пюре из ягод.** Свежие ягоды — 1 стакан, сахар — 2 ст. ложки, сливки — 4 ст. ложки, вода — 3 стакана.

Малину, клубнику, землянику перебрать, промыть, дать ягодам обсохнуть. Протереть через сито и положить в стеклянную или фаянсовую посуду. Выжимки залить водой (3 стакана), добавить сахар, лимонную кислоту по вкусу, прокипятить 2—3 мин. Отвар процедить, охладить до 30—40° и ввести в него протертое пюре, перемешать и остудить. Подавать со сливками, ванильными сухарями, сухариками из кекса.



ЯГОДНЫЕ СОУСЫ  
(СЛАДКИЕ)

Ягодные соусы готовят из смородины, клюквы, брусники, малины, клубники, земляники. Для приготовления ягодных соусов используются ванилин, ванильный сахар, мед, картофельный крахмал, корица, гвоздика, мускатный орех, апельсиновая, лимонная, мандариновая цедра, виноградные вина, коньяк, ликеры. Ягодные соусы подаются как подливка к различным пудингам, запеканкам, крупяным котлетам, биточкам, к мучным кулинарным изделиям — оладьям, блинам, блинчикам, крупеникам, кашам, желе, муссам, кремам, свежим ягодам, запеченным фруктам.

**Соус земляничный.** Земляника — 1 стакан, сахар — 3 ст. ложки, вода — 2 стакана, картофельный крахмал — 20 г.

Сварить сахарный сироп. Землянику перебрать, удалить плодоножки, промыть и протереть через сито. Земляничное пюре соединить с сахарным сиропом, довести до кипения и, постепенно помешивая, влить разведенный холодной водой картофельный крахмал. Снова довести до кипения, но не кипятить.

Так же готовят соус из малины. Подают соус к пудингам, запеканкам, блинчикам, оладьям.

**Соус клубничный.** Клубника — 1 стакан, сахар — 4 ст. ложки, вода — 2 стакана, крахмал картофельный — 20 г.

Из  $\frac{2}{3}$  воды и сахара сварить сахарный сироп. В  $\frac{1}{3}$  воды растворить крахмал. Клубнику перебрать, удалить плодоножки, промыть и протереть через сито или взбить в миксере. В клубничное пюре влить сироп, довести до кипения при непрерывном помешивании и постепенно влить разведенный крахмал. Снова довести до кипения, но не кипятить, иначе соус получится жидким. Такой соус в горячем состоянии можно подавать к пудингам, запеканкам, блинчикам, оладьям.

**Соус из калины.** Калина — 2 стакана, сахар — 1 ст. ложка, вода — 2 стакана, крахмал картофельный — 1 чайн. ложка.

Ягоды перебрать, промыть, растолочь в неокисляющейся посуде. Полученный сок отцедить. Сахар растворить в воде, довести до кипения. Влить, непрерывно помешивая, крахмал, разведенный соком калины, довести до кипения, но не кипятить. Использовать как подливку к блюдам из круп: запеканкам, пудингам, биточкам.

**Подливка из калины.** Калина — 2 стакана, сахар по вкусу.

Промытые и подсушенные ягоды растолочь, отцедить сок, добавить в него сахар и довести до кипения. Использовать как подливку к горячим мясным блюдам.

**Подливка из боярышника.** Свежие плоды боярышника — 1 стакан, мед — 3 ст. ложки, вода — 1,5 стакана.

Плоды промыть, залить водой и варить до размягчения 15—20 мин. Протереть до консистенции пюре, добавить мед, довести до кипения. Подавать к запеканкам, пудингам из круп, оладьям, блинчикам.

\* \* \*

— Для усиления аромата супа из ягод можно добавить лимонную или апельсиновую цедру, корицу и другие пряности.

— При приготовлении цедры на корочке, срезанной с цитрусовых, не должно оставаться белой оболочки, так как она дает горечь.

— Охлажденные сметана или сливки, добавленные в супы из ягод перед подачей, улучшают вкус и повышают калорийность супа.

— Пряности добавляют в минимальных количествах, чтобы не перебить аромата ягод, из которых приготовлены супы.



ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ  
БЛЮДА ИЗ ЯГОД

**Простокваша или кефир с ягодами.** На одну порцию: земляника, или черная смородина, или малина —  $\frac{1}{2}$  стакана, сахар — 1 ст. ложка, мед — 1 ст. ложка, простокваша или кефир — 1 стакан.

Ягоды перебрать и промыть. В простоквашу или кефир ввести мед, перемешать и разлить в вазочки или высокие стаканы. Отдельно подать свежие ягоды. Свежие ягоды можно заменить консервированными в такой же пропорции.

**Брусника с молоком и творогом.** Брусника — 1 стакан, творог — 1 стакан, сахар — 4 ст. ложки, молоко — 0,75 л.

Бруснику перебрать, промыть, залить горячей водой, чтобы она закрыла ягоды полностью, прокипятить, слить воду. Охлажденную прокипяченную бруснику смешать с творогом и сахаром и залить холодным кипяченым молоком.

**Ягоды с молоком.** Малина —  $\frac{1}{2}$  стакана, земляника —  $\frac{1}{2}$  стакана, крыжовник —  $\frac{1}{2}$  стакана, яйцо — 2 шт., сахар —  $\frac{3}{4}$  стакана, молоко — 1 л.

Сырые яйца взбить с сахаром, добавить ягоды, залить холодным молоком. Подавать как самостоятельное блюдо.

**Голубика с молоком.** Ягоды 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка, молоко — 2 стакана, хлопья кукурузные —  $\frac{1}{2}$  стакана.

Ягоды перебрать, промыть, разложить по чашкам или тарелкам, добавить хрустящие хлопья, сахар, залить холодным кипяченым молоком.

**Голубика с творогом.** Ягоды — 1 стакан, творог — 1 стакан, сахар — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки.

Ягоды перебрать, промыть, засыпать сахаром и дать настояться 2 час. Затем ягоды перемешать с творогом, выложить на десертные тарелки горкой. Сверху полить сметаной.

**Ежевика со сливками.** Ежевика — 1 стакан, сливки — 2 стакана, сахар — 1 ст. ложка.

Ежевике перебрать, промыть, уложить в креманки или десертные глубокие тарелки, посыпать сахаром, залить сливками.

**Костяника с сахаром.** Костяника — 1 стакан, сахар — 2 ст. ложки.

Ягоды перебрать, промыть, посыпать сахаром, дать настояться 5—10 мин на холоде. Перед подачей разложить в креманки.

**Костяника с медом.** Костяника — 2 стакана, мед — 2 ст. ложки.

Ягоды перебрать, промыть, перемешать осторожно с медом, охладить в течение 5—10 мин. Подать в вазочках или креманках.

**Костяника с молоком.** Костяника — 2 стакана, молоко — 2 стакана, сахар — 4 чайн. ложки.

Ягоды перебрать, промыть, положить в глубокую десертную тарелку, посыпать сахаром, залить холодным кипяченым молоком,



**Морошка с сахаром.** Морошка — 2 стакана, сахар — 2 ст. ложки.

Отобранные и промытые ягоды засыпать сахаром, поставить на холод на 3—4 часа. При подаче залить сливками (2 стакана).

**Клюква в сахаре.** Ягоды — 1 стакан, сахарная пудра —  $\frac{1}{2}$  стакана, яичный белок — 1 шт.

Целые ягоды промыть, хорошо просушить, смешать с сырыми яичными белками, высыпать на решето, чтобы стек лишний белок, и постепенно обкатать в сахарной пудре: сначала взять часть пудры и смешать с ней клюкву, а затем все ягоды высыпать в остальную пудру и обкатать их в ней.

**Клубника в ванильном соусе.** Клубника — 3 стакана, молоко —  $\frac{1}{2}$  стакана, желтки — 2 шт., сахар — 3 ст. ложки.

Клубнику промыть, очистить, разложить в креманки. Молоко вскипятить с ванилином. Белки взбить. В конце взбивания добавить 1 чайн. ложку сахара. Взбитые белки разделить на 4 части и сформовать ложкой 4 больших шара; положить их поочередно в молоко, прокипятить, вынуть на тарелку, охладить. Желтки растереть с сахаром и заварить стаканом процеженного молока. Перемешивая массу, подогреть ее, чтобы она загустела, и охладить. Положить на клубнику шары из белков, полить соусом.

**Клубника в молочном соусе.** Клубника — 3 стакана, творог — 2 ст. ложки, сливки или кефир — 1 стакан, сахар, ванильный сахар.

Клубнику промыть, очистить, разложить в креманки. Творог растереть со сливками или кефиром, добавить по вкусу немного сахара (или ванильного сахара). Залить клубнику соусом. Подавать как десерт.

**Торт из малины.** Малина — 1 стакан, сахар —  $\frac{1}{3}$  стакана, манная крупа —  $\frac{1}{3}$  стакана, сахарный сироп —  $\frac{1}{2}$  стакана, вода — 1 стакан, сок 1 лимона, щепотка ванилина.

В кастрюлю влить воду, положить сахар, лимонный сок, ванилин, довести до кипения, постепенно всыпать манную крупу и варить 15 мин. Манную кашу выложить в металлическую форму, смазанную с внутренней стороны маслом, поставить на водяную баню и доваривать 30 мин. Охладить, переложить в вазу или салатницу, полить соусом.

Для соуса: малину протереть через волосяное сито, добавить сахарный сироп, хорошо перемешать.

**Черника с сухарями.** Сухари сливочные или ванильные толченые — 1 стакан, сахар —  $\frac{1}{3}$  стакана, сливочный маргарин — 150 г, черника — 2 стакана, лимонный сок — 1 ст. ложка, сахарная пудра — 2 ст. ложки, миндаль или орехи.

Сухари, половину сахара, непрерывно поме-

шивая, поджарить на маргарине. Перебранные и промытые ягоды черники засыпать остальным сахаром, добавить воду и довести до готовности на слабом огне. Перемешать с сухарями, охладить. Готовое застывшее блюдо переложить в вазу, полить лимонным соком, посыпать сахарной пудрой, рублеными орехами или миндалем.

**Ягодная каша.** Ягоды (крыжовник, смородина, малина, ежевика или черника) — 2 стакана, вода — 2 стакана, крупа манная — 2 ст. ложки, сахар, ванилин по вкусу. Можно добавить корицу, миндаль, лимонную цедру.

Воду довести до кипения, добавить пряности, сахар, ягоды и проварить 5 мин. Всыпать манную крупу и, помешивая, варить до готовности. Готовую кашу выложить в охлажденную форму или кастрюлю, остудить, переложить в вазу или салатницу, полить ванильным сиропом или подслащенным молоком.

**Гурьевская каша.** Манная крупа — 1 стакан, яйца — 2 шт., сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, молоко — 2 стакана, масло сливочное — 2 ст. ложки, консервированные фрукты —  $\frac{1}{2}$  банки, миндаль — 50 г, ванилин.

В кипящее молоко положить сахар и ванилин, постепенно всыпать крупу, и помешивая, варить 10 мин. Готовую кашу слегка остудить, добавить масло, яйца, хорошо перемешать и выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом. Поверх-

ность каши выровнять, посыпать сахаром. Выпекать в горячей духовке до образования золотистой корочки. Готовую кашу украсить консервированными (или свежими) ягодами, полить сладким соусом и посыпать рубленным жареным миндалем.

**Манная каша с клубничным соусом.** Манная крупа —  $\frac{1}{2}$  стакана, молоко — 0,5 л, сахар — 2 ст. ложки, клубника — 1 стакан, соль по вкусу.

Молоко довести до кипения, посолить и, непрерывно помешивая, всыпать манную крупу. Уменьшить нагрев и варить до готовности. Готовую кашу в горячем состоянии разлить в чайные чашки, которые предварительно смочить холодной водой. Разлитую кашу поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить на блюда и залить клубникой, растертой с сахаром. Полить вареньем.

**Биточки манные с вареньем.** Крупа манная — 4 ст. ложки, молоко — 2 стакана, мука — 2 ст. ложки, сахар — 1 чайн. ложка, масло топленое — 1 ст. ложка, варенье ягодное — 2 ст. ложки, яйца — 1 шт.

В кастрюлю налить молоко, добавить сахар, довести до кипения, всыпать при помешивании манную крупу и варить 10 мин. при интенсивном помешивании. Затем охладить до 60—70° и добавить сырые яйца. Хорошо вымесить и сформовать массу в виде биточков, запанировать в

мукe или сухарной крошке и жарить на сливочном маргарине или топленом масле. Подавать по 2—3 шт. на порцию. Полить ягодным вареньем.

**Малина, земляника или ежевика с заварным кремом.** Молоко — 2 стакана, сахар — 2 ст. ложки, манная крупа — 2 ст. ложки, яичные белки — 2 шт., ягоды — 1 стакан, соль.

Молоко вскипятить, добавить сахар и соль, всыпать манную крупу и варить до готовности. Затем, не переставая помешивать, охладить. Отдельно взбить яичные белки в пышную стойкую пену и ввести их в охлажденную кашу. Добавить перебранные и промытые ягоды, хорошо перемешать. Полить ягодным сиропом или соком.

**«Венок» с ягодами.** Рис — 1 стакан, вода — 1 стакан, молоко — 1 стакан, сливочное масло или маргарин — 1 ст. ложка, сахар — 2 ст. ложки, черника — 2 стакана, корица или ванильный сахар — щепотка, соль.

Рис хорошо промыть и отжать, всыпать в указанное количество воды, добавить жир, соль по вкусу, поварить до полуготовности, добавить молоко и варить до готовности. Закрывать, завернуть в несколько слоев бумаги и в одеяло и оставить на 1—1,5 часа для упревания. Готовый рис выложить в большое круглое блюдо, уложив по краям валиком, посыпать сахаром и корицей.

В центре положить ягоды, посыпать их сахаром. Сверху пирамидой можно положить взбитые сливки или залить ягоды обычными сливками.

**Каша рисовая вязкая с клюквенной подливкой.**  
Рис —  $\frac{1}{2}$  стакана, молоко — 1 стакан, вода — 1 стакан, клюквенная подливка —  $\frac{1}{2}$  стакана.

Для подливки: ягоды —  $\frac{1}{3}$  стакана, сахар — 2 ст. ложки, крахмал картофельный —  $\frac{1}{2}$  ст. ложки, вода — 1 стакан.

Рис промывать в теплой воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной. В кастрюлю налить воду, подсолить, довести до кипения и положить промытый рис. Варить до набухания риса, после чего влить горячее молоко и варить до полной готовности. Заправить сливочным маслом, разложить по тарелкам, полить клюквенной подливкой. Для ее приготовления клюкву промыть, растолочь и отжать сок через марлю. Выжимки залить стаканом холодной воды, довести до кипения, процедить, добавить сахар и вскипятить. Картофельный крахмал развести отцеженным соком, при непрерывном помешивании влить в кипящий отвар, довести до кипения, но не кипятить. Использовать подливку можно к каше, биточкам, сырникам.

**Сырники с ягодами.** Творог — 1 стакан, молоко —  $\frac{1}{2}$  стакана, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, крупа манная — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, яго-

ды — 1 стакан, сахарная пудра — 4 чайн. ложки.

Сварить манную кашу на молоке с сахаром, охладить до 60—70°, смешать ее с протертым творогом, сырыми яйцами, хорошо взбить, разделить на порции весом 70—100 г, обвалять (запанировать) в муке, придать круглую приплюснутую форму и жарить на масле с обеих сторон до получения золотистой корочки. Затем поставить в духовку на 5—7 мин с температурой 180—200°.

Готовые сырники подавать по 2—3 шт. на порцию. Сверху украсить ягодами малины, клубники, ежевики, посыпать сахарной пудрой.

**Блинчики с ягодами.** Мука пшеничная — 1 стакан, яйца — 2 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, молоко — 2 стакана, сахар — 2 ст. ложки, сахарная пудра, растительное масло.

Развести в миске муку в молоке, добавить кусочек сливочного масла и щепотку соли. Дать постоять 1 час. Затем положить оставшееся растопленное сливочное масло, взбитые в пену белки. Тесто должно быть однородным. Если тесто загустеет, его надо развести небольшим количеством молока или воды. Налить в сковородку очень немного растительного масла, нагреть его. Влить немного теста, чтобы оно равномерно растеклось по дну. Перевернуть блинчик, как только он подрумянится и будет отделяться от сковороды. Поджарить его с другой стороны. Снять

со сковороды, свернуть вчетверо. Сверху на блинчики положить свежие ягоды клубники, малины, ежевики, посыпать сахарной пудрой.

**Блинчики с вареньем.** Мука пшеничная — 1 стакан, яйца — 2 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, молоко — 2,5 стакана, сахар — 2 ст. ложки, свиное сало — 1 кусочек, соль по вкусу, варенье — 1 стакан, масло для смазывания готовых блинчиков, сметана.

Желтки растереть с сахаром и солью, добавить молоко, хорошо размешать, добавить растопленное масло и постепенно влить в кастрюлю с мукой. Хорошо размешать, чтобы не было комков. Затем добавить взбитые яичные белки. На разогретую сковороду, смазанную кусочком сала (шпиг), налить немного теста, чтобы оно разливалось тонким слоем (если на сковороду попадет много теста, его сливают обратно в кастрюлю). Как только одна сторона блина зарумянится, широким ножом или лопаткой перевернуть его на другую сторону. На середину готового блинчика положить по  $\frac{1}{2}$  чайн. ложки варенья и свернуть его вчетверо. Сложенные блинчики уложить в мелкую кастрюлю, каждый блинчик сбрызнуть растопленным маслом. Подавать со сметаной.

**Оладьи с ягодами и ягодным вареньем.** Мука пшеничная — 1,5 стакана, яйца — 2 шт., сахар — 1 ст. ложка, ягоды — 1 стакан, соль —  $\frac{1}{2}$  чайн.



ложки, дрожжи — 30 г, молоко — 1,5 стакана, жир — 3 ст. ложки.

Дрожжи развести теплым молоком, добавить  $\frac{1}{2}$  часть муки, размешать, накрыть чистой тканью и оставить в теплом месте для подъема опары. Когда опара подойдет, добавить в нее сырые яйца, растертые с сахаром и солью, муку. Хорошо вымесить, добавить растопленное сливочное масло, или маргарин, или растительное масло. Еще раз вымесить и оставить для подхода на 1,5—2 час в теплом месте.

Свежие ягоды — клубнику, малину, ежевику — кладут в тесто за 15—20 мин до выпекания. Крупные ягоды разрезают на 2—4 части.

Жарить на сковороде с горячим жиром. Подавать горячими. При подаче полить клубничным, смородиновым вареньем.

**Оладьи на простокваше с ягодами.** Простокваша (или кефир) — 1 стакан, мука пшеничная — 1,5 стакана, яйца — 2 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, ягоды — 1 стакан, соль по вкусу.

Простоквашу (или кефир) взбить с желтками, добавить муку и масло, замесить тесто. Взбить белки и соединить с тестом перед самым жареньем. Клубнику лучше брать мелкую, очистить ее и промыть. Готовые ягоды добавить к тесту, перемешать.

Оладьи жарить на хорошо разогретой сковороде с жиром. Подать горячими, поливая смета-

ной или вареньем или посыпая сахарной пудрой.

**Вареники с вишней.** Для теста: мука пшеничная — 2 стакана, вода (или молоко) —  $\frac{1}{2}$  стакана, яйца — 2 шт., соль по вкусу.

Для начинки: вишня без косточек — 2 стакана, картофельная мука — 3 ст. ложки, сахарный песок — 10 ст. ложек.

Отобрать спелые ягоды, хорошо промыть, удалить косточки, откинуть на дуршлаг или сито, чтобы стек сок. Переложить в посуду, посыпать сахарным песком и крахмалом.

Просеянную пшеничную муку насыпать на стол или деревянную доску горкой. Сделать в муке углубление, влить в него воду (или молоко) с растворенными в ней яйцами и солью и быстро замешать крутое тесто, как для пельменей. Месить тесто, пока оно не перестанет приставать к рукам и доске. Готовое тесто посыпать слегка мукой, накрыть разогретой кастрюлей и дать постоять 20—30 мин. Затем раскатать в тонкий пласт и стаканом или специальной формочкой вырезать из теста кружки. Смазать их сырым яичным белком, на каждый кружок положить по 1 чайн. ложке начинки, края кружков соединить и защипать. Варить в подсоленной воде при слабом кипении 6—8 мин. Когда готовые вареники всплывут, вынуть их шумовкой, полить сливочным маслом. Отдельно подать сметану или вишневый сок.

**Вареники с клубникой.** Готовятся так же, как и с вишней.

**Н а ч и н к а:** клубника — 2 стакана, крахмал — 3 ст. ложки, сахар — 3 ст. ложки.

**«Королевская клубника».** Рис — 150 г, молоко — 1 л, сахарная пудра — 150 г, клубника, клубничный джем.

Рис перебрать, тщательно промыть в горячей воде. Сварить на молоке до готовности. Добавить сахар, переложить в другую посуду и охладить. Выложить на блюдо, залить клубничным желе. Вместо желе можно взять джем из ягод.



ПИРОГИ, ПИРОЖКИ,  
ТОРТЫ, ПИРОЖНЫЕ  
С ЯГОДАМИ

Для приготовления изделий с ягодами используют тесто дрожжевое, пресное, песочное, бисквитное.

## ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Готовится двумя способами: опарным и безопарным. Опарное тесто требует больше времени, зато получается мягче, нежнее, так как в него кладут большое количество сдобы: жир, сахар, яйцо.

**Опарное тесто.** Мука — 3 стакана, сахар — 2 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., соль —  $\frac{1}{3}$  чайн. ложки, дрожжи — 20 г, вода (или молоко) — 1 стакан.

В подогретые до  $35^{\circ}$  воду или молоко (70% от общего количества необходимой жидкости), добавить разведенные дрожжи, всыпать половину всей положенной по рецептуре муки, перемешать до однородной массы, посыпать сверху мукой и поставить в теплое место для брожения на 3—4 час. Когда опара увеличится в объеме в 2—3 раза и начнет опадать, добавить в нее остальную жидкость, в которой растворены соль, сахар, яйца, растопленный жир, и муку до нормы. Тесто снова оставить для брожения, обмять его 2—3 раза. Из такого теста готовят все сдобные изделия.

**Безопарное тесто.** Готовится так же, как и опарное, только все продукты соединить сразу, используя в  $1\frac{1}{2}$  раза больше дрожжей.

**Открытый пирог со смородиной (ягодник).** Сдобное тесто из 3-х стаканов муки, смородина свежая — 2 стакана, сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, яйцо —  $\frac{1}{2}$  шт., масло сливочное — 2 чайн. ложки, сахарная пудра — 1 чайн. ложка.

Сдобное дрожжевое тесто разделить на 2 части для двух пирогов, раскатать на круглые лепешки диаметром 8—20 см, разложить на смазанный противень и оставить в теплом месте для полной расстойки. Затем сверху на тесто уложить смородину, протертую с сахаром, украсить тонкими жгутиками теста в виде решетки или нанести рисунок в виде звездочек, елочек из теста, смазать сырым яйцом и выпекать при температуре 200—220°. Готовые пироги смазать сливочным маслом и посыпать сахарной пудрой.

**Ягодник закрытый из клубники.** Тесто из 3-х стаканов муки, клубника свежая — 2 стакана, сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, сливочное масло для смазки противня — 1 ст. ложка, яйцо —  $\frac{1}{2}$  шт., молоко — 2 ст. ложки.

На крошку: мука — 3 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки.

Опарное тесто разделить на 2 куса, раскатать. Один пласт положить на смазанный противень, разложить начинку из клубники, переме-

шанной с сахаром. Накрывать вторым пластом теста, зашипать, смазать сырым яйцом, перемешанным с молоком, посыпать мучной крошкой. Выпекать при температуре 240° 25—30 мин. Для приготовления крошки муку, сахар, сливочное масло растереть и просеять через дуршлаг.

**Пирожки с клубникой (ягодники).** Тесто из 3-х стаканов муки, клубника — 2 стакана, мед — 4 ст. ложки.

Сдобное тесто раскатать в виде круглых лепешек, на середину уложить фарш из очищенных ягод клубники и меда, уваренных до повидла густой консистенции. Пирожки зашипать, смазать яйцом и выпекать в духовке до образования румяной корочки.

**Пирожки с рябиной (ягодники).** Тесто из 3-х стаканов муки, рябина — 2 стакана, яблоки — 2 шт., сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, топленое масло — 3 ст. ложки.

Ягоды рябины, собранные после первых морозов, когда плоды становятся вкусными и мягкими, промыть, протереть через сито, чтобы избавиться от кожицы и семенных коробочек. Полученное пюре уварить с сахаром в духовке до консистенции густого повидла. Готовую начинку уложить на раскатанные круглые лепешки, края зашипать «веревочкой», дать расстояться, смазать яйцом и выпекать в духовке с температурой 240—250° 15—20 мин.

**Пирог двухслойный с яблоками и малиной.** Тесто из 3-х стаканов муки, яблоки свежие.— 300 г, малина или клубника — 300 г, сахар — 1 стакан, яйцо — 1 шт. (для смазки).

Из  $\frac{2}{3}$  приготовленного теста раскатать пласт, положить его на смазанную маслом сковороду или противень. На пласт уложить нарезанные тонкими дольками яблоки, посыпать их сахаром. Из остального теста раскатать второй, более тонкий пласт и жгутик толщиной 1,5 см. Второй пласт положить на яблоки и защипнуть края пластов.

Смазать пирог яйцом, наколоть кончиком ножа в нескольких местах и наложить жгутик из теста на пирог в виде бортика. После 20—30-минутной расстойки выпекать пирог 25—30 мин при температуре 200—220°.

На охлажденный пирог уложить малину, посыпать сахаром или облить желе, приготовленным из 2 ст. ложек сахара.

**Пирог открытый со свежими или консервированными ягодами.** Тесто сдобное из 2-х стаканов муки, ягоды свежие или консервированные — 400 г, сахар — 6—8 ст. ложек, желе — из 2 ст. ложек сахара, яйцо для смазки —  $\frac{1}{2}$  шт.

Раскатать тесто в пласт прямоугольной или круглой формы толщиной 1—1,5 см, положить на смазанный маслом противень или сковороду. Края пласта смазать яйцом и положить на них



раскатанный из теста жгутик, поверхность которого также смазать.

I способ. Тесту после формовки дать получасовую расстойку и выпекать его 20—25 мин при температуре 210—220°. После охлаждения выпеченную лепешку заполнить свежими или консервированными ягодами, затем залить их желе (последнее необязательно).

II способ. (Только для свежих ягод). Положить ягоды на отформованное тесто, после расстойки посыпать их сахаром и выпекать пирог. Во время выпечки положить в центре пирога дном кверху пустое глубокое блюдо (под ним соберется вытекающий из свежих ягод сок). По окончании снять блюдо и, наклоня пирог в разные стороны, разлить сок равномерно по всем ягодам.

**Пирог полуоткрытый с фруктовой начинкой.** Тесто из 2-х стаканов муки, повидло или джем — 1 стакан, яйцо для смазки — 1 шт.

Из  $\frac{3}{4}$  приготовленного теста раскатать пласт толщиной 1—1,5 см и положить на смазанный маслом противень. По краям пласта закрепить тестовый жгутик в виде бортика, на пласт положить равномерный слой начинки. Из оставшегося теста раскатать тонкие жгутики (полоски) и уложить их в виде решетки на пирог, закрепив концы жгутиков на бортике. Смазать поверхность яйцом. После 30—40-минутной расстойки выпе-

кать пирог в течение 25 мин при температуре 210—220°.

**Пирог с брусникой и яблоками.** Тесто из 2-х стаканов муки.

**Начинка:** яблоки — 300 г, брусника — 1 стакан, сахар — 1 стакан, корица молотая —  $\frac{1}{4}$  чайн. ложки, гвоздика молотая —  $\frac{1}{8}$  чайн. ложки.

Из  $\frac{3}{4}$  теста раскатать пласт толщиной 1 см и положить на смазанный маслом противень.

Бруснику перебрать, промыть, залить кипятком, а через час откинуть на дуршлаг. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нашинковать их мелкими ломтиками, добавить все остальные продукты и варить, помешивая веселкой. Когда яблоки начнут развариваться, снять массу с огня и охладить до 35°, после чего равномерно покрыть ею пласт теста. Из оставшегося теста раскатать другой пласт и покрыть им начинку; после расстойки смазать маслом и выпекать в течение 20—25 мин при температуре 200—220°.

**Пирог с черникой.** Тесто из 2-х стаканов муки.

**Начинка:** черника — 2 стакана, сахар —  $\frac{3}{4}$  стакана, крахмал — 1 ст. ложка, яйцо для смазки — 1 шт.

Из  $\frac{3}{4}$  теста раскатать пласт толщиной 1,5 см, положить на смазанный маслом противень, края теста смазать яйцом. Из оставшейся части теста сформовать бортик и выпекать лепешку в течение 10—15 мин при температуре 200—220° почти

до готовности. Затем по всей поверхности насыпать перебранную и промытую чернику, смешанную с сахаром и крахмалом. Из остатка теста раскатать очень тонкий пласт, накрыть им пирог, поверхность смазать яйцом и допекать изделие до готовности.

**Сладкий пирог с черникой.** Тесто из 2-х стаканов муки, ягоды — 3 стакана, сухари молотые белого хлеба — 1 ст. ложка, ванилин.

Разделить тесто на 2 части, одну раскатать в пласт и положить на противень, смазанный жиром. Из второй половины теста раскатать жгуты и выложить ими края пирога и плетение. В промежутки насыпать ягоды черники, перемешанные с сухарями. Когда тесто подойдет, поставить в хорошо нагретый духовой шкаф, выпекать до готовности. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

**Сдобные булочки со смородиной.** Булочки сдобные — 4 шт., смородина — 1 стакан, мед — 2 ст. ложки, яичные белки — 2 шт., сахарная пудра — 2 ст. ложки, соль.

Булочки разрезать вдоль на 2 части. В середине каждой половинки сделать углубление, положить на смазанный жиром противень. Смородину перебрать, вымыть и смешать с растопленным медом. Сырые яичные белки взбить с добавлением сахарной пудры и щепотки соли, соединить со смородиной и положить в углубление

булочки. Затем все это запечь в духовке при температуре 180—200°. Подавать горячими.

Для булочек: мука—2 стакана, сахар—3 ст. ложки, маргарин—150 г, соль— $\frac{1}{3}$  чайн. ложки, яичный желток—1 шт., дрожжи—30 г, молоко— $\frac{1}{2}$  стакана, ванилин, тертая лимонная цедра или тертый горький миндаль.

Просеянную муку всыпать в миску, по краю муки положить сахар, маргарин, пряности. Взять половину молока, растворить в нем дрожжи, добавить чайную ложку сахара, перемешать, влить эту жидкость в углубление в муке и замешивать тесто, пока оно не станет тугим. Тесто посыпать сухой мукой, накрыть чистой тканью или перевернутой кастрюлей и оставить в теплом месте на 30 мин. Затем к тесту добавить все остальные компоненты, хорошо вымесить и снова оставить в теплом месте на 45—60 мин. Готовое тесто разделить на 10—12 частей, придать форму булочек, уложить на смазанный противень, оставить на 15 мин и выпекать 20 мин при температуре 200—220°.

## БИСКВИТНОЕ ТЕСТО

Бисквитные изделия характеризуются легкостью, мягкостью и пышностью. Готовые бисквиты используются для изготовления тортов и пирожных.

Основная рецептура бисквитного теста: мука

высшего сорта —  $\frac{3}{4}$  стакана, сахар — 1 стакан, яйцо — 6 шт., крахмал — 1 ст. ложка.

Особенность технологии приготовления бисквитного теста — быстрое взбивание сахарно-яичной массы, мгновенное замешивание теста, очень быстрое (в течение 15 сек) его формование и незамедлительная выпечка. При быстром взбивании яиц с сахаром происходит насыщение массы воздухом, что способствует образованию пористой структуры бисквита. Посуда и венчики, используемые для взбивания яиц с сахаром, должны быть безупречно чистыми, без следов жира.

Яйца взбить с сахаром до увеличения массы в объеме в 2,5—3 раза. Во взбитую массу всыпать муку, смешанную с крахмалом, и быстро замешать тесто. Готовое тесто сразу же разлить в формы, заполняя их на  $\frac{3}{4}$  объема (при выпечке за счет расширения пузырьков воздуха тесто увеличивается в объеме), заполненные формы поставить в духовку. Выпекать при умеренной температуре 180—200°. При более высокой температуре на поверхности бисквита образуется корочка, препятствующая удалению влаги, в результате чего бисквит может оказаться непропеченным и подгоревшим. После охлаждения такой бисквит оседает и становится плотным.

При выпечке форму с бисквитом не рекомендуется встряхивать, так как при резких движениях масса может осесть и уплотниться. В течение первых 10—15 мин выпечки не следует пере-

двигать формы в духовке. Готовность изделия определяют, проколов его деревянной иглой в центре. Если игла сухая — бисквит готов.

Для того чтобы выпеченный бисквит легко извлекался из формы, перед формованием теста дно и края формы необходимо тщательно смазать размягченным маслом и застелить бумагой. Бумага предохранит бисквит от излома при извлечении его из формы. Чтобы лист бумаги легче было отделить от выпеченного бисквита, под бумагу на несколько минут можно положить влажную салфетку или полотенце. Формы для выпечки бисквитов могут использоваться круглые, овальные, фигурные и прямоугольные.

После охлаждения бисквит пропитать сиропом, прослоить кремом или другими начинками.

**Сироп для пропитывания бисквита:** сахар — 1 стакан, вода — 1 стакан, сок лимона — 1 чайн. ложка, коньяк или десертное вино — 1 ст. ложка.

В закипевшую воду положить сахар. Размешивая, довести сироп до кипения и полного растворения сахара, снять пену, сироп охладить. В охлажденный сироп добавить вино и сок лимона.

**Масляный крем с фруктовыми добавками:** сливочное масло — 200 г, клюква (или брусника, или красная смородина, протертая с сахаром) —  $\frac{3}{4}$  стакана, ликер — 2—3 ст. ложки.

Масло взбить, постепенно, по чайной ложке, ввести ягодные добавки и ликер.

**Бисквитный земляничный торт.** Для начинки: земляника — 3 стакана, сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, желатин — 1 ст. ложка.

Бисквитное тесто приготовить по основной рецептуре. В круглых формах испечь 2 лепешки. После охлаждения каждую лепешку разрезать по горизонтали так, чтобы получилось 4 пласта. Пласты положить один на другой, переслав их заранее приготовленным земляничным пюре. Поверхность торта украсить свежими ягодами земляники и залить земляничным желе.

**Бисквитный пирог с клюквой.** Мука — 4 ст. ложки, сахар — 6 ст. ложек, яйца — 5 шт., клюква — 1,5 стакана.

Бисквитное тесто приготовить по основной рецептуре. В форму (или на сковороду), смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, насыпать клюкву, залить ее бисквитной массой. Пирог выпекать при температуре 180—200°.

**Малиновый торт (бисквитный).** Яйца — 3 шт., сахар — 3 ст. ложки, мука — 4 ст. ложки, масло сливочное — 1 чайн. ложка, толченые сухари — 1 чайн. ложка, малина — 3 ст. ложки, желатин — 1 ст. ложка, сахар — 3 ст. ложки.

Яйца разделить на белки и желтки. Белки

взбить, в конце взбивания добавить сахар. К взбитым белкам добавить желтки и просеянную муку. Тесто выложить на сухой противень, на дно которого постелен пергамент. Сверху пергамент смазать маслом и посыпать сухарями. Тесто выровнять, выпечь и затем охладить. Из готового теста вырезать кружки, по одному на порцию. Уложить на них желе из малины, украсить по краям взбитой сметаной с сахаром.

**Желе:** ягоды малины разделить пополам. Из одной половины отжать сок, долить его кипяченой холодной водой (1 стакан), добавить сахар и замоченный в 3-х ст. ложках воды набухший желатин. Подогреть до полного растворения желатина. Разлить желе в формочки, на дно которых положить малину, и дать застыть. Затем формочку опустить в горячую воду на 1—2 сек и, перевернув формочку, выложить отставшее от стенок желе на кружочки готового теста.

**Пирог бисквитный с клубникой.** Мука — 1 стакан, сахарная пудра —  $\frac{3}{4}$  стакана, яйцо — 8 шт.

Для крема: сахарная пудра —  $\frac{1}{2}$  стакана, яичные желтки — 4 шт., молоко — 2 стакана, ванилин, масло сливочное — 250 г, ликер — 4 ст. ложки, клубника — 3 стакана.

Яйца выпустить в посуду, добавить сахарную пудру или сахар, поставить посуду с яйцами и сахаром на водяную баню и взбивать венчиком до увеличения в объеме вдвое. Затем снять с



пара и, не переставая, взбивать до тех пор, пока масса не остынет (смесь должна быть пенистой и белой). Непрерывно помешивая, добавить муку. Форму для выпечки смазать сливочным маслом, посыпать мукой. Вылить в нее смесь и выпекать в духовке при температуре 180—200° 25—30 мин. Затем пирог достать из формы и охладить.

Приготовление крема: яичные желтки хорошо перемешать с сахаром, добавить теплое молоко и варить на слабом нагреве, слегка помешивая, не давая кипеть, до легкого загустения. Остывший крем загустеет сам. Добавить к крему 250 г размягченного сливочного масла и взбить до получения однородной массы. Добавить по вкусу ликер. Пирог разрезать по толщине на 2 слоя. Каждый слой намазать кремом. На нижний слой положить ягоды клубники, посыпанные сахаром, и аккуратно накрыть верхним слоем. Сверху пирог смазать оставшимся кремом и украсить половинками ягод клубники.

**Бисквит из манной крупы.** Яйцо—4 шт., сахар— $\frac{1}{2}$  стакана, манная крупа— $\frac{2}{3}$  стакана, топленое масло—1 чайн. ложка, сухари—1 ст. ложка, молоко—1,5 стакана, ванильный сахар по вкусу.

В сырых яйцах отделить белки и желтки. Желтки растереть с сахаром, белки взбить. На растертые желтки насыпать манную крупу, до-

бавить ванилин, взбитые белки и аккуратно перемешать снизу вверх. Форму смазать маслом, посыпать молотыми сухарями, выложить в нее готовое тесто и поставить в духовку с температурой 120—150° на 40—45 мин. Когда бисквит испечется, достать его из духовки, залить, не вынимая из формы, молоком и снова поставить в духовку на 5—10 мин, чтобы все молоко впиталось.

Готовый бисквит выложить на доску, охладить, разрезать на пирожные и украсить ягодами из варенья.

**Торт с ягодами.** Майонез — 1 банка, сахар — 2 стакана, яйцо — 3 шт., сметана —  $\frac{1}{2}$  стакана, масло сливочное —  $\frac{1}{2}$  чайн. ложки, сода —  $\frac{1}{2}$  чайн. ложки, мука — 1,5 стакана.

Желтки растереть с 1 стаканом сахара до побеления, добавить майонез, сметану, соду. Хорошо вымешать, положить муку. Глубокую сковороду смазать маслом, посыпать мукой, выложить в нее приготовленное тесто. Выпекать до готовности при температуре 200° (готовое испеченное тесто имеет золотистый цвет). Вынуть его из духовки, положить сверху какие-либо свежие ягоды, залить их взбитыми яичными белками с 1 стаканом сахара и снова поставить в духовку с температурой 150°. Когда на белках появится золотистая корочка и они хорошо подсохнут, торт достать, нарезать на порции и выложить в вазу или блюдо.

**Рубленый пирог с земляникой.** Мука — 2 стакана, масло сливочное — 200 г, яйцо — 1 шт., дрожжи — 10 г, соль по вкусу, вода —  $\frac{1}{2}$  стакана.

Для крема: масло сливочное — 200 г, земляничное варенье — 1 стакан, желток — 1 шт.

Охлажденное сливочное масло изрубить в деревянном корыте вместе с мукой, добавить дрожжи, растертые с солью, яйцом, водой и рубить до получения однородной массы. Тесто разделить на 5—6 сочней, раскатать, после выпекания охладить. Готовые сочни смазать земляничным вареньем, тщательно взбитым со сливочным маслом и растертым добела желтком яйца. Верх пирога посыпать крошкой.

**Уральский пирог с клубникой, земляникой.** Для теста: сгущенное молоко — 1 банка, масло сливочное — 100 г, яйца — 2 шт., крахмал — 1 стакан (граненый), сода —  $\frac{1}{2}$  чайн. ложки.

Н а ч и н к а: варенье клубничное — 1 стакан, варенье земляничное —  $\frac{1}{2}$  стакана.

Сливочное масло растереть в посуде деревянной веселкой добела, добавить сгущенное молоко, яйца, соду и взбить. Всыпать крахмал, перемешать, разделить на 2 лепешки, выпечь коржи. Смазать коржи клубничным вареньем, а верх пирога — земляничным вареньем. Края обмазать вареньем и обсыпать крошкой.

## ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

Изделия из песочного теста характеризуются высокой калорийностью, рассыпчатостью, приятным нежным вкусом. Они содержат много жира, сахара, яиц. Из песочного теста выпекают пироги, готовят торты, пирожные, печенье и другие изделия.

Основная рецептура песочного теста:

Мука высшего или первого сорта — 2 стакана, маргарин — 250 г, сахарная пудра или сахар — 1 стакан, яйцо — 1 шт., соль, сода (на кончике ножа).

Маргарин тщательно растереть с сахарной пудрой до получения однородной массы, добавить яйцо и продолжать перемешивать до полного растворения сахара. После этого в массу ввести питьевую соду, нейтрализовав ее несколькими каплями сока лимона или уксусом, для ароматизации — ванилин, корочки лимона, настоянные на спирте или водке, корицу. В подготовленную массу засыпать муку и быстро замешать тесто. Тесто получается нежное, легкое, пластичное, оно хорошо принимает и сохраняет любую форму, из него можно лепить различные фигурки. Песочное тесто, в отличие от дрожжевого, нельзя мять, иначе оно потеряет пластичность, станет упругим, резиноподобным, плотным, а изделия из него будут твердыми.

Слегка подпылив стол мукой, выложить на него тесто, придав ему форму прямоугольника, раскатать от середины к краям по всем направлениям. Толщина раскатываемого слоя зависит от того, какие изделия из него будут изготавливаться. Так, для пирогов, тортов, пирожных толщина слоя теста должна быть 0,8—1,0 см, для печенья — 0,4—0,6 см. Для формования песочного печенья используют металлические выемки. Песочные изделия выпекают на противне или в форме при температуре 180—220°.

**Пирог из песочного теста с брусникой и яблоками.** Для начинки: брусника — 1 стакан, яблоки среднего размера — 3—4 шт., сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, картофельный крахмал — 1 ст. ложка, корица —  $\frac{1}{2}$  чайн. ложки.

Из песочного теста, приготовленного по основной рецептуре, раскатать круглую лепешку, положить ее в разъемную форму или на сковороду, аккуратно оформить бортик, лепешку поставить в духовку и слегка подрумянить. Бруснику промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. После этого ягоды смешать с сахаром и крахмалом и равномерно положить на доньшко лепешки, сверху уложить тонкие ломтики яблок, посыпать сахаром и корицей. Пирог выпечь до готовности. К пирогу можно подать взбитые сливки или молоко.

**Пирог из песочного теста с малиной или зем-**

ляником. Для начинки: малина или земляника — 2 стакана, сметана — 1 стакан, яйца — 2 шт., сахар — 2 ст. ложки.

Тесто приготовить по основной рецептуре, раскатать лепешку круглой формы, положить ее на сковороду, сверху насыпать ягоды. Сметану, яйца и сахар взбить до получения однородной массы, залить ею ягоды. Подготовленный пирог поставить в духовку и выпекать до готовности при температуре 180—200°. Пирог подать с чаем или молоком.

**Песочный фруктовый пирог.** Мука — 3 стакана, сливочное масло или маргарин — 250 г, сахар — 1 стакан, желтки — 3 шт., вода — 1 стакан, желатин — 1 ст. ложка, консервированные плоды или ягоды — 1 стакан, соль на кончике ножа.

Песочное тесто приготовить по основной рецептуре. Раскатать круглую лепешку толщиной 1,0—1,5 см. Тесто положить в форму, бортик оформить листиками или орнаментом из теста, смазать яйцом. Выпекать при температуре 210—220°. Готовый охлажденный пирог заполнить свежими или консервированными ягодами и залить желе.

**Пирог трехслойный.** Мука — 3 стакана, яйца — 4 шт., сахар — 1,5 стакана, сливочное масло — 100 г, сметана —  $\frac{1}{2}$  стакана, рубленые орехи — 1 стакан, джем или густое варенье — 1,5 стака-

на, соль —  $\frac{1}{4}$  чайн. ложки, сода —  $\frac{1}{4}$  чайн. ложки, сахарная пудра для обсыпки.

Яйца взбить с сахаром до полного его растворения, добавить сметану, размягченное масло, соль, орехи, затем муку, смешанную с содой, быстро замесить тесто, вынести его на холод на 20—30 мин. Охлажденное тесто разделить на 3 части, раскатать круглые лепешки толщиной 0,5—0,6 см. Одну лепешку положить в круглую форму (или на лист), смазанную маслом, лепешку покрыть ровным слоем джема или густого варенья, поверх джема положить вторую лепешку, намазать ее джемом, сверху положить третью лепешку, края лепешек аккуратно защипать, чтобы джем при выпечке не вытекал. Края пирога и поверхность украсить элементами из теста, смазать яйцом. Выпекать при температуре 210—220°. Готовый пирог после охлаждения посыпать сахарной пудрой.

**Открытый пирог с клюквой и черносливом.**  
Для начинки: клюква, протертая с сахаром, — 2 стакана, мука (или крахмал) — 1,5 ст. ложки, чернослив одинакового размера — 10—12 шт.

Песочное тесто приготовить по основной рецептуре, раскатать в виде эллипса по размеру противня, с помощью скалки тесто перенести на лист, расправить поверхность теста, положить ровным слоем начинку из протертой клюквы,

смешанной с мукой и крахмалом. Пирог украсить переплетением из узких и тонких полосок теста, края аккуратно загнуть, пирогу придать овальную форму. По краю можно положить листики и цветы из теста. Края и переплетение смазать желтком. В центр ромбиков или квадратов, образующихся при переплетении полосок теста, положить чернослив без косточек. Выпекать при температуре 210—220°.

**Песочный торт с земляникой.** Мука — 2 стакана, масло сливочное или маргарин — 150 г, желток — 1 шт., сахарная пудра — 40 г, земляника — 300 г, сливки — 1 стакан, желатин — 1 чайн. ложка, вода — 2 ст. ложки, соль, ванильный сахар.

Муку с жиром порубить на доске так, чтобы не осталось комков жира, добавить желток, просеянную сахарную пудру, можно добавить 1 ст. ложку холодной воды и вымесить тесто. Поместить тесто на полчаса в холодильник, чтобы затвердело, потом раскатать его в тонкий пласт и покрыть им дно и бока формы (высотой 3 см, диаметром около 25 см). Поместить в хорошо разогретую духовку, выпечь. Взбить сливки с белком, в конце взбивания добавить замоченный и набухший желатин и быстро перемешать взбитые сливки с земляникой. Положить в холодную форму из теста, охладить. Верх торта, когда сливки застынут, украсить ягодами земляники.



**Пирог песочный с фруктами и ягодами.** Тесто из 2-х стаканов муки, фрукты резанные или ягоды — 300 г, желе — из 2-х ст. ложек сахара, повидло —  $\frac{1}{4}$  стакана.

Тесто раскатать в круглый или квадратный пласт толщиной 0,6—0,8 см. Пласт уложить на сухой противень, загнуть края вверх и защипать их, чтобы образовался бортик, смазать его яйцом. Выпекать пирог 10—15 мин при температуре 210—220°. После выпечки и охлаждения покрыть слоем повидла, на поверхности разложить свежие или консервированные фрукты или ягоды и залить желе.

**Торт песочный фруктовый.** Тесто из 2-х стаканов муки, варенье густое — 1 стакан, фрукты свежие или консервированные — 2 стакана, желе — из 2 ст. ложек сахара, орехи или миндаль —  $\frac{1}{2}$  стакана.

Из готового теста раскатать 3 круглые лепешки, положить их на сухой лист, наколоть и выпекать 12—15 мин при 230—250°. Выпеченные лепешки склеить густым вареньем. Поверхность и боковые стороны торта смазать повидлом (толщина слоя 0,2—0,3 см), украсить поверхность фруктами.

Залить фрукты желе, затем обсыпать боковые стороны торта мелко дробленными орехами.

**Пирог на желтках.** Мука — 1 стакан, крахмал — 1 ст. ложка, сахар —  $\frac{3}{4}$  стакана, масло

сливочное — 50 г, желтки — 10 шт., яйцо — 1 шт., цедра лимона — от 1 шт., фруктовая начинка (повидло, свежие ягоды) — 1 стакан.

Сахар с яичными желтками и целым яйцом взбить в кастрюле венчиком при нагревании на водяной бане до 50°, затем, продолжая взбивать, охладить массу до комнатной температуры. Взбитую массу сначала перемешать с цедрой, потом с просеянной мукой в смеси с крахмалом и, наконец, с растопленным до консистенции жидкой сметаны маслом. Положить тесто толщиной 2—3 см на густо смазанный маслом и обсыпанный мукой противень и выпекать 20—30 мин при температуре 200—210°. После выпечки и охлаждения торт разрезать на 2 пласта, склеить фруктовой начинкой, заглазировав повидлом и украсить свежими ягодами.

**Пирожное песочное — «Фруктовые полоски».** Для 10 пирожных массой по 85 г: тесто из 1,5 стаканов муки, варенье густое, повидло или джем  $\frac{1}{2}$  стакана, фрукты свежие или консервированные — 1 стакан, желе из 2-х ст. ложек сахарного песка.

Раскатать тесто в квадратные пласты толщиной 0,4—0,5 см, выпечь, склеить пласты густым вареньем, повидлом или джемом.

Поверхность пласта смазать повидлом, обозначить тупой стороной ножа контуры пирожных, вдоль меток разложить свежие или консервиро-

ванные фрукты и залить слегка загустевшим желе. Когда желе застынет, разрезать пласт по контурам на отдельные пирожные.

**Пирожные плетенки с фруктовой начинкой.**  
Для 10 пирожных массой по 90—100 г: тесто из 2-х стаканов муки, густое варенье, повидло или джем — 1 стакан, желе из 2-х ст. ложек сахарного песка, 1 яичный желток для смазки.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 0,5—0,6 см,  $\frac{2}{3}$  пласта разрезать на полосы шириной 10 см. Полосы перенести на сухой противень и по всей длине их положить варенье, джем или повидло. Смазать края полоски яйцом. Из остального теста раскатать пласт толщиной 0,3—0,4 см, разрезать его на мелкие полосочки и сделать из них по фруктовой начинке плетение. Концы полосок прикрепить к основной полосе пласта. Поверхность плетения смазать яйцом и выпекать 20—30 мин при температуре 220—230°. После выпечки разрезать полоски на прямоугольные пирожные.

Полоски можно не смазывать яйцом, а посыпать после выпечки сахарной пудрой.



СЛАДКИЕ БЛЮДА  
И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ  
ИЗ ЯГОД

Сладкие блюда и напитки — традиционное дополнение любого меню, ими непременно заканчиваются обеды, они являются украшением и завершением праздничного стола. Они приятны на вкус, очень питательны, вызывают чувство насыщения, способствуют улучшению пищеварения.

Для приготовления сладких блюд и напитков используют различные ягоды и продукты их переработки, сахар, сливки, молоко, яйца, крахмал, желатин и т. д.

Ассортимент сладких блюд и напитков весьма разнообразен. К ним относятся кисели, компоты, желе, муссы, кремы, фруктовые коктейли, фруктовые квасы и т. д.

**Кисели** готовят из свежих, быстрозамороженных, сушеных ягод.

Взяв большее или меньшее количество картофельного крахмала, можно получить из ягод кисели различной густоты. Обычно готовят кисели средней густоты. На 4 стакана такого киселя достаточно взять 2 ст. ложки картофельного крахмала. Если количество крахмала увеличить до 3-х ложек (на 4 порции), то получится густой кисель, а если уменьшить до 1 ст. ложки — получится жидкий.

Крахмал разводят охлажденным отваром, соком, сиропом или водой. На 1 часть крахмала берут 5 частей жидкости. Разведенный крахмал надо процедить через марлю или сито и влить

в горячий сироп сразу, а не частями, быстро размешать, довести кисель до кипения (но не кипятить) и прекратить нагревание, иначе кисель будет жидким.

Кисели подают на стол холодными; кисель средней густоты можно подать и горячим. Густой кисель нужно после варки разлить в формы и охладить. Предварительно форму смачивают холодной водой и посыпают сахаром, тогда охлажденный кисель легко отделится от стенок.

К киселю густому подают сливки, сметану, взбитые с сахаром.

**Кисель из клубники, земляники, малины.** Ягоды — 1 стакан, сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, крахмал — 1 ст. ложка.

Ягоды перебрать, промыть в холодной воде несколько раз, обдать кипятком, удалить плодоножки, протереть через дуршлаг. Полученный сок слить в стеклянную посуду. Выжимки от ягод залить холодной водой, добавить сахар, 1—2 кусочка цедры и отваривать под закрытой крышкой 1—2 мин, дать настояться 10—15 мин, процедить. В готовый процеженный сироп, доведенный до кипения, влить струйкой разведенный холодной водой крахмал, снова довести до кипения, влить отцеженный сок, размешать, снять с огня, разлить в стаканы и посыпать сахаром.

**Кисель из вишни.** Вишня — 1 стакан, сахар — 4 ст. ложки, крахмал — 3 чайн. ложки.

Вишню перебрать, промыть холодной водой, вынуть косточки. Мякоть вишни протереть через сито. Выжимки залить холодной водой, добавить сахар, прокипятить 5—10 мин, дать настояться, чтобы в отвар перешли красящие вещества, затем отвар процедить, довести до кипения, влить разведенный холодной водой крахмал, размешать, быстро довести до кипения, добавить протертую вишню, размешать, снова довести до кипения, разлить в стаканы, посыпать сахаром.

**Густой кисель из вишни с молоком.** Молоко — 2 стакана, сахарная пудра — 1 ст. ложка, вишня — 1 стакан, сахар — 4 ст. ложки, крахмал — 2 ст. ложки.

**Кисель клюквенный или смородиновый.** Клюква или смородина — 1 стакан, сахар —  $\frac{3}{4}$  стакана, картофельный крахмал — 2 ст. ложки.

Ягоды перебрать, промыть водой и хорошо размять пестиком или деревянной ложкой, добавить  $\frac{1}{2}$  стакана холодной кипяченой воды, протереть ягоды через сито или отжать через марлю. Выжимки залить водой (2 стакана), кипятить 5—7 мин, процедить. В процеженный отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенный крахмал и, размешивая, довести до кипения. В готовый кисель влить отжатый сок и хорошо размешать.

**Кисель из черники.** Ягоды — 1 стакан, сахар —  $\frac{3}{4}$  стакана, крахмал — 2 ст. ложки.

Ягоды перебрать, очистить, промыть и протереть через сито. В кастрюлю влить 2½ стакана горячей воды, положить сахар, размешать. Полученный сироп довести до кипения, влить разведенный крахмал и снова довести до кипения. В горячий кисель положить протертое ягодное пюре и хорошо размешать.

**Кисель из сушеной черники.** Сухие ягоды — 50 г, сахар — ¾ стакана, крахмал — 2 ст. ложки. Ягоды промыть в горячей воде, залить водой (2 стакана) и варить 15—20 мин. Когда ягоды станут мягкими, отвар отцедить, а ягоды хорошо размять деревянным пестиком, вновь залить стаканом воды и прокипятить. Отжать в кастрюлю с отваром, добавить сахар, довести до кипения и влить разведенный крахмал.

**Кисель молочный с ягодами.** Молоко — 1 л, сахар — 1½ стакана, яйца — 3 шт., картофельный крахмал — 2 ст. ложки, ягоды (малина, клубника или черника) 300 г.

Сырые яйца растереть с сахаром добела, всыпать крахмал, снова растереть, постепенно при помешивании влить горячее молоко и дать этой смеси закипеть (но не кипятить!) Затем охладить, добавить ванилин, разлить по вазочкам, чашкам или стаканам. В каждую чашку добавить свежие ягоды и поставить на холод. При подаче посыпать сахарной пудрой.



Используя ягоды для приготовления компотов, надо заботиться о максимальном сохранении витаминов. Для этого тщательно обработанные ягоды следует опускать в уже кипящий сироп или вообще не кипятить. Такие ягоды, как клубника, земляника, малина, черная смородина, не варят, а кладут в компоты в сыром виде.

Для улучшения вкуса сиропа, обогащения его ароматическими веществами в готовый сироп можно добавить цедру лимона, апельсина, фруктово-ягодный сироп или сок.

**Компот из малины, клубники, земляники.** Ягоды — 1 стакан, сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, воды —  $1\frac{1}{2}$  литра.

Ягоды перебрать, тщательно промыть, обдать кипяченой водой, удалить плодоножки.

В кастрюлю с водой всыпать сахар, кипятить 8—10 мин, добавить лимонную кислоту. Ягоды положить в глиняную, фаянсовую или стеклянную посуду, залить горячим сиропом (50—60°), закрыть крышкой, дать настояться. Подавать холодным.

**Компот из свежей вишни с яблоками.** Вишня — 300 г, яблоки — 200 г, сахар —  $\frac{3}{4}$  стакана.

Вишню промыть в холодной воде, удалить косточки. Косточки залить водой (2 стакана), кипятить 5 мин, процедить. В процеженный отвар всыпать сахар, положить очищенные от семян

и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 мин, пока яблоки не станут мягкими. Добавить вишню без косточек, довести до кипения и охладить.

**Желе и муссы** готовят в основном из тех же ягод, что и кисели. Вместо крахмала используют желатин или манную крупу. Готовятся они почти одинаково, с той лишь разницей, что желе сразу разливают для застывания, а муссы перед застыванием взбивают. Консистенция желе сравнительно плотная и студнеобразная. Мусс же благодаря взбиванию смеси имеет пенообразную консистенцию.

Желатин перед приготовлением блюд залить холодной кипяченой водой: на 1 часть желатина 8—10 частей воды. Через 40—60 мин раствор желатина разогреть на плите при непрерывном помешивании до полного растворения, не допуская кипения, и процедить.

Желе в зависимости от применяемого сырья может быть прозрачным или непрозрачным.

Для получения мусса смесь, из которой его готовят, необходимо взбить металлическим спиральным венчиком или миксером. Перед взбиванием смеси ее сначала охлаждают до комнатной температуры, а затем посуду со смесью ставят в таз с холодной водой, льдом или снегом или просто в холодное место, и взбивают. И муссы, и желе при подаче поливают сиропом из тех же

ягод, из которых они приготовлены. Отдельно к муссу можно подать холодное молоко, сливки, фруктово-ягодные соки.

**Желе из свежей клубники или малины.** Ягоды — 100 г, сахар — 3—4 ст. ложки, желатин — 1 ст. ложка, вода — 2 стакана, лимонная кислота.

Подготовленные промытые ягоды пересыпать сахаром (половина нормы) и поставить на холод на 2 час. За это время ягоды несколько раз перемешать. Образовавшийся сок-сироп слить, процедить. Ягоды залить горячей водой, довести до кипения, настаивать 15—20 мин, после чего отвар процедить, всыпать в него остальной сахар, довести до кипения, снять с огня, влить растворенный процеженный желатин, размешать, влить сок-сироп, добавить лимонную кислоту по вкусу, разлить в формы или вазочки и охладить. Подавать с сиропом.

**Желе из клюквы, черной или красной смородины.** Ягоды —  $\frac{1}{2}$  стакана, сахар — 3 ст. ложки, желатин —  $1\frac{1}{2}$  ст. ложки, вода — 3 стакана.

Ягоды промыть, размять деревянным пестиком, добавить  $\frac{1}{2}$  стакана холодной кипяченой воды и отжать сок.

Мезгу залить горячей водой, проварить 5—10 мин на слабом огне, отвар процедить. В отвар добавить сахар, довести до кипения, снять пену. Кипение прекратить, влить растворенный

процеженный желатин и охлажденный отжатый сок.

Размешать, процедить, разлить в формы или вазочки и охладить. При подаче полить сиропом.

**Молочное желе с ягодами.** Простокваша — 2 ст. ложки, желатин — 2 чайн. ложки, вода — 2 ст. ложки, малина (или клубника, или земляника) — 2 стакана, сахар по вкусу.

Желатин замочить холодной водой и дать набухнуть до полного поглощения воды. Набухший желатин поставить на горячую водяную баню и при непрерывном помешивании дать ему раствориться. Затем охладить до температуры 20—30°. Половину ягод, половину молока (простокваши) и сахар взбить в миксере и соединить с остальной частью молока (простокваши) и расплавленным желатином. Можно добавить ванилин для вкуса.

В форму или большую стеклянную компотницу выложить оставшуюся часть ягод, залить взбитой смесью и дать застыть на холоде до загустения. Подать можно в этой же компотнице или выложить из формы и полить натуральным ягодным соком, сиропом.

**Мусс из ягод.** Ягоды — 1 стакан, сахар —  $\frac{3}{4}$  стакана, желатин — 1 ст. ложка.

Ягоды перебрать, промыть холодной водой, размять деревянным пестиком в фарфоровой посуде и протереть через сито. Выжимки от ягод

залить горячей водой (2 стакана), прокипятить и процедить. В полученный сок положить сахар и растворенный желатин. Довести до кипения при непрерывном помешивании. В охлажденный сироп положить ягодное пюре и взбить металлическим венчиком или в миксере до образования пенистой массы. Как только масса слегка загустеет, быстро разлить ее в формы или вазочки и охладить. Полить сиропом.

**Мусс клюквенный с манной крупой.** Клюква — 1 стакан, сахар — 1 стакан, манная крупа — 3 ст. ложки.

Клюкву промыть, растолочь деревянным пестиком в эмалированной посуде, добавить  $\frac{1}{3}$  стакана кипяченой воды и отжать через марлю сок. Выжимки от ягод залить водой (3 стакана) и кипятить 5 мин, после чего процедить и на полученном отваре заварить манную крупу, всыпая ее в кипящий отвар при постоянном помешивании.

Через 20 мин медленного кипения всыпать сахар, дать массе вскипеть и снять с огня. В сваренную массу влить отжатый сок и взбить венчиком до образования густой пены.

Когда масса увеличится в объеме, разлить в вазочки и поставить на холод.

Подавать в вазочках. Можно полить ягодным сиропом.

**Крем ягодный.** Ягоды —  $\frac{1}{2}$  стакана, сахарная

пудра —  $\frac{3}{4}$  стакана, густые сливки — 1 стакан, желатин —  $1\frac{1}{2}$  чайн. ложки.

Свежие или замороженные ягоды (землянику или малину) перебрать, промыть в холодной воде и протереть через сито. Полученное пюре перемешать с сахарной пудрой. Сливки (не менее 30% жирности) процедить, поставить на лед или в холодную воду и взбивать до образования густой пены. Во взбитые сливки положить протертые ягоды с сахаром и, не переставая размешивать, влить тонкой струей растворенный теплый желатин.

Крем быстро разлить в формы и охладить. При подаче полить клюквенным или малиновым сиропом.

**Крем из ягод.** Земляника или малина —  $\frac{1}{2}$  стакана, яичный белок — 2 шт., сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана.

В яичный белок добавить немного сахара и хорошо взбить до пышной устойчивой пены. Ягоды разделить вилкой на маленькие кусочки и вместе с оставшимся сахаром добавить во взбитый белок. Можно полить ягодным соком, сиропом, вареньем.

**Смородиновый крем.** Смородина — 1 стакан, сахар —  $\frac{1}{3}$  стакана, яйца — 2 шт., соль.

Вымытую смородину засыпать сахаром (половина нормы) и поставить на несколько минут на огонь. Затем ягоды протереть через сито, добавить остальной сахар и сырые яичные желтки.

Варить при помешивании на слабом нагреве до загустения. В загустевшую массу добавить взбитые яичные белки. Подавать в холодном виде. Так же готовят крем из земляники, малины, ежевики.

**Крем клубничный.** Клубника — 2 стакана, яйца — 4 шт., сахар —  $\frac{3}{4}$  стакана, желатин — 2 чайн. ложки, сахарная пудра (для посыпки форм).

Сырые яйца разделить на белки и желтки. Желтки растереть добела с сахаром. Белки взбить в пышную пену в фарфоровой тарелке вилкой из нержавеющей стали. Желатин замочить холодной водой, дать ему набухнуть, затем растопить до жидкого состояния на водяной бане.

Клубнику измельчить, протереть через дуршлаг и отжать сок через салфетку.

Соединить взбитые белки с растертыми желтками, добавить растопленный желатин, клубничный сок, все хорошо перемешать и выложить в формочки (или большую форму), предварительно сполоснув их холодной водой и обсыпав сахарной пудрой.

Крем, разлитый в формы, поставить в холодильник. Перед подачей выложить из маленьких формочек на десертные тарелки или в креманки, а из большой формы — на большую вазу или большую тарелку.

**Взбитая красная смородина со сгущенным молоком.** Красная смородина — 2 стакана, вода — 1 стакан, сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, желатин — 1 ст. ложка, сгущенное молоко —  $\frac{1}{2}$  банки.

Несколько кисточек смородины оставить для украшения десерта, остальные ягоды вымыть, залить водой, прокипятить, протереть через сито. К горячему пюре добавить сахар. Желатин замочить в холодной воде (на 1 ст. ложку желатина — 2 ст. ложки воды). Когда он набухнет, подогреть его при помешивании, прокипятить и охладить до комнатной температуры, перемешать с пюре. Посуду с пюре поставить в холодную воду и взбить венчиком до загустевания. Влить тонкой струей сгущенное молоко и еще раз хорошо взбить. Разлить в формы или на противень, дать застыть. Если десерт застыл на противне, вырезать ножом различные фигурки, положить в креманку или на тарелку, полить сгущенным молоком, украсить кисточкой смородины.

\* \* \*

— Готовый кисель посыпьте сахаром, чтобы не образовалась пленка.

— Разведенный крахмал вливайте в кипящую жидкость тонкой струйкой. Сироп не должен бурно кипеть, иначе крахмал заварится неравномерно.



— Варите кисели, компоты в неокисляющейся, лучше эмалированной посуде, так как у ягод при соприкосновении их с железом разрушаются витамины, особенно витамин С.

— Сваренные кисели и компоты лучше перелить в фаянсовую посуду.

— После добавления крахмала в кисель (кроме густого киселя) его не кипятят, а только доводят до кипения.

— Сметана будет лучше взбиваться, если в нее добавить сырой яичный белок.

— Мусс, приготовленный на манной крупе, сваренной не до готовности, плохо взбивается и не получается пышным.

— При приготовлении киселей из свежих ягод желательно предварительно отжать из них сок и весь его, или часть, влить в кисель после заваривания крахмала, чтобы не допустить разрушения витаминов и сохранить в киселе цвет, вкус и аромат свежих ягод.

— Смесь для мусса нельзя взбивать в алюминиевой посуде — он может приобрести неприятный серый цвет и металлический привкус.

— Перед подачей на стол форму с застывшим желе или муссом на несколько секунд опустите в горячую воду — содержимое легко выйдет из посуды.

**Квас** — это продукт незаконченного брожения. Приготовление кваса включает в себя 3 основные технологические операции: получение сладкого сусла, частичное сбраживание этого сусла, розлив забродившего сусла в бутылки и выдержка в холодном помещении при температуре 10—12°. В квасе может содержаться некоторое количество спирта (0,5—2%), так как часть сахара, первоначально заложенного в сладкое сусло или образовавшегося в нем при настаивании, сбраживается дрожжами, превращаясь в спирт и углекислоту. Чем быстрее происходит брожение сладкого сусла до розлива его в бутылки, тем больше в нем остается сахара и тем меньше накапливается спирта. После розлива сусла в бутылки, закупорки бутылок и охлаждения бродящего сусла при температуре 10—12° брожение продолжается и проходит тем интенсивнее, чем выше температура и чем больше сахара осталось в сусле. Образующаяся при этом углекислота не имеет выхода из закрытой бутылки, она насыщает квас, растворяется в нем, делая его ядреным, игристым, приятным, освежающим. Если охлаждение было недостаточным, а сахара в сусле оставалось много, образующаяся углекислота вытолкнет пробку. Необходимо привязать пробку к горлышку бутылки, но надо иметь в виду, что более 8 атмосфер бутылка не выдержит, разорвется. Если сахара в бродящем сусле в момент его розлива осталось

мало, или в помещении было очень холодно, или не хватило времени для сбраживания в бутылках, квас получится вялым, не ядреным, не игристым, плохим, так как насыщенность его углекислотой будет явно недостаточной. Кроме того, надо иметь в виду, что нельзя сбраживать весь сахар, иначе квас получится кислым, невкусным.

**Квас клюквенный, брусничный.** На 1 кг клюквы (брусники): вода — 4 л, сахар — 400 г, дрожжи — 50 г.

Клюкву, бруснику перебрать, промыть и протереть через дуршлаг деревянным пестиком. Отжимки залить 4 л воды и прокипятить 15—20 мин, остудить, процедить через салфетку, всыпать сахар и снова прокипятить. Протертый сырой сок отжать через полотняную салфетку и соединить с охлажденным сиропом. Охладить все до температуры парного молока (28—30°), добавить растворенные дрожжи, размешать и разлить в бутылки. Закупорить пробками и обвязать их тесемкой.

Квас готов через 3 дня.

**Меды** — это собирательное название большой группы старинных квасов,готавливаемых из натурального пчелиного меда. Медовые квасы сохраняют все целебные свойства меда. Эти вкусные и ароматичные напитки превосходно утоляют жажду, благотворно влияют на нормальное течение процессов пищеварения, обмена веществ.

Медовые квасы особенно полезны выздоравливающим людям или больным, страдающим малокровием.

Приготовление медовых квасов аналогично приготовлению хлебных квасов с той лишь разницей, что в качестве исходного сырья для приготовления сусла берут натуральный пчелиный мед.

Для приготовления медовых квасов применяют следующие продукты: натуральный мед, сахар, гвоздику, кардамон, имбирь, ваниль, мяту, клюкву, малину, смородину, можжевельник и другие ягоды. Дрожжи лучше всего брать винные, а если их нет, то 5—10 гранул (на бутылку) квасных дрожжей.

Для получения медовых квасов проводят следующие процессы: приготовление медового сусла, сбраживание сусла, осветление напитка, розлив, выдержку и хранение.

**Приготовление сусла.** Самые вкусные и ароматные — ставленные медовые квасы. Сусло для них не кипятят. Для приготовления сусла мед развести с водой в соотношении 1:6 и сдобрить приправами. Допустима частичная замена меда сахаром (1:1). Для ставленного меда можно часть воды заменить соками из ягод.

Ставленный мед с водой, приправами и соками тотчас же после купажирования (смешивания) сбраживают.

Более стойкие в хранении — вареные квасы.

Сусло для вареного медового кваса готовить так же, но кипятить в течение 2—4 час, пока оно не станет светлым. Затем охладить, профильтровать через ткань и оставить для сбраживания. Соки добавлять только после кипячения и охлаждения меда.

Сбраживание сусла. Этот процесс ведут дрожжевым или бездрожжевым способом. При дрожжевом способе в сусло вводят винные дрожжи (с изюмом); а при бездрожжевом брожение происходит самопроизвольно. Для этого теплосусло с соками ягод или фруктов выдерживают в помещении 8—12 час. Обычно брожение ведут в открытой посуде. Начало брожения характеризуется появлением на поверхности сусла белой пены, переходящей затем в пузырчатую. Конец главного брожения (бурного) определяют по исчезновению пены. Молодой медовый квас закрывают и выносят на ледник или в холодный погреб для медленного дображивания и созревания на холоде в течение 1—2 месяцев (чем больше, тем лучше).

Чтобы медовый квас был вкуснее, ароматнее, прозрачнее и более стойкий, его сбраживают при пониженной температуре, хотя и дольше. Выше 12—15° поднимать температуру бродящего сусла не следует, а его дображивание и созревание следует вести при температуре 2—4°, чтобы не развивались побочные виды брожения и не обра-

зовывались продукты, резко снижающие достоинства кваса.

Дрожжевой медовый квас готовят почти так же, как и бездрожжевой, но только перед главным брожением в сусло вводят винные или квасные дрожжи (100 г на 20 л сусла). Брожение сусла в этом случае протекает 1—3 суток, а дображивание за 2—4 недели, выдержка — 1—2 месяца. После розлива в бутылки его хранят не менее двух недель. Дрожжевой квас не такой стойкий, как бездрожжевой.

После дображивания и созревания медовый квас фильтруют через ткань, разливают в бутылки, лучше из-под шампанского, закупоривают и пробку обвязывают проволокой. До употребления бутылки с квасом хранят в лежащем положении на холоде. При хранении в них может выпасть незначительный осадок, который не влияет на качество кваса.

**Малиновый медовый квас.** Мед — 1000 г, малиновый сок — 1 стакан, вода — 5 л.

Сварить мед с водой. Профильтровать через плотную ткань, слить в эмалированную посуду, добавить 100 г белого хлеба, 50 г жидких дрожжей, поставить в теплое место для брожения, снимая образующуюся при этом пену. По окончании брожения удалить хлеб, в сусло ввести малиновый сок. Смесь процедить, перелить в бо-  
чонки, плотно закупорить и, обмазав пробку гли-

ной, перенести его в холодное место. Через 12 дней мед сцедить, разлить в бутылки, осмолить их. Хранить на холоде.

Таким же способом можно приготовить медовые квасы, добавляя другие соки.

**Смородиновый медовый квас.** Мед — 1000 г, сок красной смородины — 2 л, виннокаменная кислота — 1 чайн. ложка, вода — 5 л.

2 л сока красной смородины процедить в эмалированную посуду, добавить мед, кипяток, виннокаменную кислоту, хорошо все перемешать и оставить для брожения в теплом месте. Когда интенсивное брожение спадет и квас станет прозрачным, его процедить, разлить в бутылки, закупорить. Хранить на холоде 45—60 дней, по истечении которых квас готов к употреблению.

**Ставленный мед из черной смородины.** Смешать равные количества меда и свежееотжатого сока черной смородины. Смесь слить в стеклянную бутылку, дать выбродить в теплом месте 8—10 дней. Процедить через фланелевую ткань, перелить в чистую посуду и поставить в холодильник или на ледник на 6 месяцев. Когда муть осядет, прозрачный квас разлить по бутылкам, закупорить. Хранить на холоде.

**Фруктовые шипучие напитки** отличаются от фруктовых квасов более коротким брожением, меньшим содержанием алкоголя, отсутствием кислоты. Кроме того, при приготовлении таких

напитков шире используются ароматические травы, листья и ягоды.

Правильно приготовленные напитки могут храниться в бутылках в лежащем состоянии при температуре 3—8° в течение 1,5 лет.

**Клюквенный, черносмородиновый и другие ши-  
пучие ягодные напитки.** I вариант. Ягоды  
свежие — 1500 г, лимон — 1 шт., сахар — 1000 г,  
винные дрожжи — 20 г, изюм — 20 г, вода — 3 л.

Ягоды раздавить деревянным пестиком, залить кипяченой водой, прокипятить и процедить через фланелевую ткань. Жидкость перелить в чистую, хорошо промытую горячей водой бутылку или пропаренный бочонок, добавить лимон, нарезанный кружочками (без зерен). Сахар растворить в воде, вскипятить, снимая пену и накипь, перелить сироп в сусло напитка. Довести все до комнатной температуры, влить винные дрожжи, введенные в 3-х ложках сока. Оставить при комнатной температуре для брожения, все время удаляя образующуюся пену. Сброженный напиток процедить через марлю и разлить в бутылки, добавив в каждую 1—2 изюминки. Закупорить пробками и хранить в холодном месте до употребления. Напиток бывает готов через 14—15 дней.

II вариант. Ягоды — 3000 г, сахар — 2000 г, винные дрожжи — 20 г, вода — 6 л.

Спелые ягоды положить в чисто вымытую бу-



тыль, залить чистой ключевой или кипяченой остывшей водой, добавить сахар, разведенные винные дрожжи, закрыть чистой марлей и выдержать в теплом месте 6 недель.

Когда брожение закончится и ягоды осядут на дно, сброженный напиток процедить через фланель, залить в бутыл или бочонок, закупорить и поставить на холод на 6 месяцев. Затем напиток осторожно слить, разлить по бутылкам, закупорить, осмолить и до употребления держать на холоде. По мере хранения шипучий напиток улучшает свои вкусовые и ароматические достоинства.

**Земляничный шипучий напиток.** Земляника — 3000 г, сахар — 800 г, вода — 6 л.

Спелую землянику залить кипяченой водой, поставить на двое суток в холодильник или погреб, затем процедить через сито. Подсластить сахаром и разлить в бутылки. Закупоренные бутылки хранить на холоде.

**Фруктовые воды** — напитки с тонким, своеобразным вкусом и ароматом. Они сложны в приготовлении и нестойки, поэтому готовят их обычно очень тщательно. Эти напитки могут превосходно заменять десертные консервы, кисели, мороженое, желе и т. п.

Готовить фруктовые воды можно из культурных и дикорастущих ягод. Ягоды для пригото-

ления фруктовых вод отбирают зрелые, но не переспелые, непомятые, без пятен. Применять нежные ягоды, такие, как малину, ежевику, морошку, не рекомендуется. Из них тоже можно готовить очень ароматные и вкусные напитки, но они быстро портятся, так как ягоды обесцвечиваются, превращаются в кашу, разлагаются, напиток мутнеет, и у него появляется неприятный вкус и запах.

Лучше всего готовить напитки в эмалированной посуде, которую можно герметически закрывать, с краном или отверстием для сцеживания сока. Можно использовать и крепкие дубовые бочки с кранами, которые предварительно хорошо моют горячей и ополаскивают холодной водой, чтобы в них не было никакого постороннего запаха.

Воду для приготовления напитков берут мягкую, обязательно прокипяченную и охлажденную. Необходимо учитывать, что в жесткой воде плохо и мало растворяются ароматические и красящие вещества ягод.

Готовят напитки следующим образом: в чистый бочонок (или эмалированную, или стеклянную посуду) засыпать на  $\frac{1}{3}$  или на  $\frac{1}{2}$  его высоты подготовленные ягоды. Затем посуду доверху залить кипяченой водой, плотно закрыть, перенести на ледник и погрузить полностью в куски льда или поставить в холодильник. Настаивать при температуре не ниже  $+1^{\circ}$ , чтобы вода и яго-

ды не промерзли, но и не выше 4—5°, так как при более высокой температуре напиток может забродить.

Через 2—3 недели или несколько раньше (в зависимости от твердости ягод и их количества) открыть кран бочонка и сцедить прохладительный напиток. По мере отбора напитка плоды снова залить кипяченой водой. Заливать ягоды водой можно, пока они не потеряют аромата и вкуса. Можно добавить в готовую воду сахар.

**Морошковая вода.** В хорошо промытую стеклянную бутыл на 3, 5 или 10 л доверху насыпать ягоды, залить их охлажденной кипяченой водой и, хорошо закупорив посуду, поставить на холод. Настаивать до частичного сбраживания. Когда напиток приобретет вкус ягод, его можно использовать, добавляя сахар или мед по вкусу.

**Рябиновая вода.** Готовят ее как и морошковую, но рябины в бутыл насыпают только на  $\frac{1}{4}$  часть высоты емкости бутыл, а остальную часть бутыл заливают кипяченой водой.

**Малиновая вода.** Отобрать крепкие незрелые ягоды. Не раздавливать их, чтобы вода не оказалась мутной. На дно бочонка или бутыл уложить слой промытой соломы высотой 5—10 см. Засыпать осторожно ягоды, залить холодной кипяченой водой, отверстие закупорить. Поставить на холод. Напиток считается готовым

тогда, когда в процессе брожения и настаивания он приобретет вкус малины. Напиток первого слива очень экстрактивен, поэтому его рекомендуется разбавлять водой.

**Черносмородиновая вода. I вариант.** Зрелые ягоды черной смородины перебрать, засыпать в бочонок или бутылку доверху, добавить кипяченую воду и поставить на холод на 2—3 недели.

Сначала фруктовая вода будет такой крепкой, что ее необходимо разбавлять чистой кипяченой водой и добавлять сахар по вкусу. Но постепенно напиток будет получаться все слабее, и его можно пить, не разбавляя водой.

**II вариант.** Спелую черную смородину засыпать в глиняный пористый горшок доверху, закрыть толстой оберточной бумагой, проколов ее вилкой в нескольких местах, поставить в русскую печь или духовку. Когда ягоды побуреют, выложить их на дуршлаг или сито, дать стечь соку, а ягоды пересыпать в стеклянную бутылку или бочонок, долить кипяченой водой доверху и поставить на холод. Через 5—7 дней напиток готов к употреблению. Такой напиток нельзя хранить долго.

Сок от запаренной ягоды используют для приготовления сиропа смородинового или для напитка, разбавляя его подслащенной водой.

**Брусничная вода.** Брусника свежая — 4000 г, яблоки — 300 г, мед — 500 г, лимоны — 2 шт., вода — 6 л.

Перебранные ягоды засыпать в бутыль или бочонок, положить свежие яблоки, нарезанные дольками. Долить кипяченой водой доверху, добавить растопленный мед, цедру с лимонов, закрыть пробкой и поставить на холод на 10—12 недель.

Готовый напиток процедить, разлить в бутылки. Хранить на холоде.

**Морс брусничный.** Брусника — 1 стакан, сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, вода — 1 л.

Ягоды промыть, размять деревянным пестиком в неокисляющейся посуде и отжать через ткань сок. Мезгу залить холодной водой, нагреть до кипения и процедить. В процеженный отвар добавить сахар, снова довести до кипения, охладить до комнатной температуры, соединить с натуральным брусничным соком, выдержать в холодильнике 1—2 дня. Вместо сахара можно использовать мед.

**Холодный напиток из малины, клубники или земляники.** Малина — 2 стакана, сахар по вкусу, молоко, сливки, вода — 1 л.

Малину или клубнику хорошо промыть, очистить от плодоножек, сложить в посуду и хорошо размять деревянным пестиком. Влить воду, тщательно размешать и через салфетку отжать сок. До-

бавить в сок сахар по вкусу, разбавить наполовину сливками или молоком. Подавать охлажденным.

**Землянич<sup>1</sup>ный напиток.** Ягоды — 1 стакан, молоко — 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка, соль.

Ягоды промыть, растереть, смешать с молоком и сахаром; добавить соль на кончике ножа и взбить до однородной массы. Подавать охлажденным.

**Клубнич<sup>2</sup>ный напиток.** Клубника — 1 стакан, молоко — 2 стакана, сахар — 2 ст. ложки, соль.

Клубнику промыть холодной кипяченой водой и в неокисляющейся посуде (стекло, фарфор, керамика, нержавеющая сталь) растереть ягоды до состояния пюре. Можно это сделать и на противочной машине. Соединить молоко, ягодное пюре, сахар, соль на кончике ножа. Взбить до получения однородной массы.

**Молочно-клубнич<sup>3</sup>ный напиток.** Простокваша (или молоко, или кефир) — 2 стакана, клубника или земляника — 1 стакан, сахар по вкусу.

Вымытые, очищенные ягоды взбить в миксере с сахаром и небольшим количеством молока. Добавить оставшуюся жидкость и еще раз взбить. Подавать с кусочком пищевого льда или сливочным мороженым, которое кладут в стакан при подаче.

**Холодный напиток из клубники.** Клубника — 2 стакана, молоко — 2 стакана, сливки —  $\frac{1}{2}$  стакана, сахар.

Клубнику промыть, обсушить, протереть через сито, добавить молоко, сахар по вкусу, размешать, разлить в высокие фужеры, охладить в холодильнике. Перед подачей взбить сливки и разложить их сверху в фужеры. Подавать очень холодным.

**Напиток из сливок и клубники.** Сливки — 2 стакана, клубника — 2 стакана, сахар по вкусу.

Промытую клубнику протереть через сито, добавить сахар и растереть так, чтобы сахар совершенно растворился. Добавить сливки, хорошо размешать, охладить.

**Малиново-молочный коктейль.** Малиновый сок — 1 стакан, сгущенное молоко —  $\frac{1}{2}$  стакана, яичный желток — 1 шт.

Все продукты хорошо смешать. Подавать коктейль холодным.

**Кефирно-клубничный коктейль.** Клубника — 2 стакана, кефир — 1 стакан, мед — 3 ст. ложки.

Клубнику перебрать, очистить от чашелистиков, промыть, дать стечь воде, выложить в фарфоровую миску и размять деревянной ложкой или пестиком, постепенно добавляя кефир и мед. Подавать хорошо охлажденным.

**Напиток из черной смородины. I вариант.** Сок смородины —  $\frac{1}{2}$  стакана, молоко — 2 стакана, сахарная пудра — 2 ст. ложки.

К холодному прокипяченному молоку добавить сок черной смородины (свежей), сахарную пудру, размешать.

**II вариант.** Черная смородина — 1 стакан, вода — 2 стакана, сливки —  $\frac{1}{2}$  стакана, лимон — 4 ломтика, сахар.

Зрелые ягоды вымыть и протереть через сито, выжимки залить водой, прокипятить и процедить. Соединить с пюре, добавить сахар по вкусу и охладить. Разлить в высокие стаканы, добавить кусочки льда, ломтик лимона, сверху положить по 1 ложке взбитых сливок.

**Клюквенный напиток.** Клюква — 1 стакан, вода — 2 стакана, лимон, сахар.

Клюкву вымыть, перебрать и протереть через сито. Выжимки прокипятить с отмеренным количеством воды, процедить. В горячий напиток добавить сахар и пюре из клюквы, перемешать, охладить. Стаканы для напитка протереть, края стакана смочить в воде, затем осыпать крупным сахарным песком. Перед подачей напиток разлить по стаканам, положить в каждый стакан ломтик лимона.

**Напиток из клюквы «Красная шапочка».** Клюквенный сок —  $\frac{1}{2}$  стакана, морковь — 1000 г, вода — 2 стакана, лимон — 1 шт., сахар.



Чисто вымытую морковь потереть на терке, залить охлажденной кипяченой водой и оставить для настаивания на 1—2 час. Из полученной массы отжать сок через марлю, смешать с клюквенным соком, добавить сок лимона (или лимонную кислоту), сахар по вкусу и перемешать. Подавать в охлажденном виде.

**Напиток из клюквы. «Север».** Клюквенный сок — 1 стакан, молоко — 1 стакан, яйца — 1 шт., сахар — 2 ст. ложки.

Сырое яйцо растереть с сахаром. Добавить холодное кипяченое молоко и клюквенный сок. Все тщательно перемешать и поставить в холодильник на 1—2 час. Подавать с кусочками пищевого льда.

**Клюквенно-медовый гоголь-моголь.** Клюквенный сок —  $\frac{1}{2}$  стакана, мед — 6 ст. ложек, яйца — 1 шт., молоко — 1 стакан.

Сырое свежее яйцо, холодное молоко, мед, клюквенный сок взбить в миксере до получения однородной массы. Подавать охлажденным.

**Напиток из морковного и ягодного сока.** Морковь — 1000 г; сок клюквенный — 1 стакан, вода — 2 стакана, лимон —  $\frac{1}{2}$ , сахар по вкусу (рассчитано на 10 порций).

Очищенную и промытую морковь натереть на терке, залить водой и поставить на 2 час в холодильник, плотно закрыв крышкой. Полученный

сок отцедить через марлю, добавить сок от лимона и клюквы и сахар по вкусу. Подавать напиток холодным.

**Молочно-черничный напиток.** Черничный сок — 1 стакан, молоко — 3 стакана, сахар.

Чернику перебрать, вымыть, размять в фарфоровой миске деревянной ложкой или пестиком, отжать. В отжатый сок добавить охлажденное кипяченое молоко, перемешать, добавить по вкусу сахар и сразу же охладить.

**Напиток «Белый остров».** Черника — 2 стакана, сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, сметана —  $\frac{1}{2}$  стакана, цедра с  $\frac{1}{2}$  лимона, вода — 1 л, корица.

В кастрюлю влить воду, добавить сахар, цедру лимона и корицу, прокипятить. Всыпать перебранную и промытую чернику и варить 5—7 мин. Готовый напиток процедить, перед подачей на стол заправить сметаной. Подавать в охлажденном виде.

**Напиток «Черничный крем».** Черника — 1 стакан, сахар — 4 ст. ложки, молоко — 2 стакана, лимонный сок — 1 чайн. ложка, корица.

Ягоды черники размять, добавить сахар, холодное молоко, лимонный сок, корицу, взбивать в миксере 1 мин. Подавать сразу же. Сверху можно положить взбитые сливки.

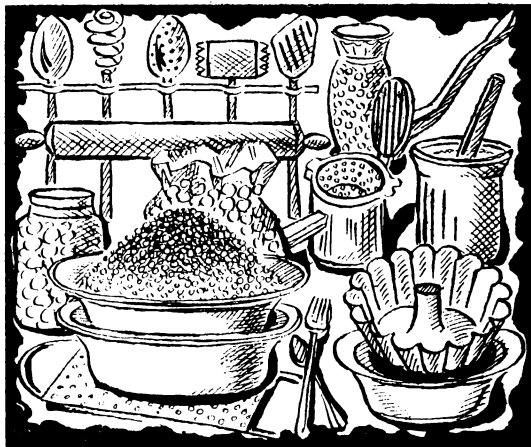
**Ежевичный напиток с молоком.** Ежевика — 2 стакана, молоко — 3 стакана, сахар — 4 ст. ложки,

Ежевику перебрать, протереть через сито. В полученное пюре добавить сахарную пудру или песок, влить холодное молоко и взбить в миксере. Подавать хорошо охлажденным.

**Коктейль ежевичный.** Сок ежевичный — 1 стакан, молоко — 2 стакана, яичные желтки — 3 шт., мед — 1 ст. ложка.

В миксер влить 3 сырых яичных желтка, добавить мед, ежевичный сок, охлажденное кипяченое молоко и взбивать 2 мин. Подавать коктейль с кубиками пищевого льда.

1



ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ  
И ПЕРЕРАБОТКА  
ЯГОД

Многие уже знакомы с принципами домашнего консервирования. Однако еще часты случаи, когда консервированием занимаются, не зная главных правил. Вот почему необходимо здесь хотя бы кратко ознакомиться с основами домашнего консервирования и его процессами.

Почти все пищевые продукты подвержены быстрой порче. Порчу их вызывают микроорганизмы. Уничтожение микроорганизмов и условий их жизнедеятельности лежит в основе почти всех известных способов сохранения и переработки пищевых продуктов.

Одно из главных условий жизнедеятельности микробов — наличие влаги. При малом содержании влаги в самом продукте микроорганизмы не могут всасывать растворенные пищевые вещества и, следовательно, не могут развиваться, хотя и не погибают. На этом основана сушка пищевых продуктов. При варке из ягод варенья, джема, повидла в них тоже остается мало влаги и создается весьма высокая концентрация сахара, т. е. возникают неблагоприятные условия для развития микроорганизмов.

Неблагоприятны условия для существования микроорганизмов в кислой среде. На этом основано маринование и мочение ягод.

Микроорганизмы разных видов и групп приспособлены для существования при разных температурах, и для каждой группы существуют

наиболее благоприятные пределы, так называемые оптимальные температуры. В основном они выше  $10^{\circ}$ , но ниже  $50^{\circ}$ . Если температуру продукта понизить, например до  $0^{\circ}$ , развитие всех микроорганизмов в нем резко замедляется. На этом основано хранение продуктов в охлажденном состоянии. Еще лучше сохраняются продукты замороженные.

Но все перечисленные способы воздействия на пищевые продукты лишь приостанавливают жизнедеятельность микроорганизмов, сами они при этом не погибают. Если нагреть замороженные или охлажденные продукты или высушенные продукты смочить водой, они начнут быстро портиться, так как в них остались споры живых микроорганизмов.

От всех этих способов принципиально отличается нагревание пищевых продуктов до высоких температур. При температуре кипения воды ( $100^{\circ}$ ) большинство микроорганизмов сразу же погибает. Но после охлаждения продуктов оставшаяся часть продолжит свое развитие. Если же нагреть продукты до более высоких температур, например до  $115-120^{\circ}$ , можно добиться уничтожения всех бактерий. Именно на этом основано консервирование пищевых продуктов способом тепловой стерилизации. Слово «стерилизация» означает «обеспложивание», т. е. уничтожение живых организмов. Сама по себе стерилизация не является достаточным условием для

тельного хранения консервов. Ведь как только прогретый продукт остынет, на него попадут другие микробы из воздуха, начнут в нем развиваться и вызовут его порчу. При консервировании все продукты помещают в банки, которые укупоривают герметически, т. е. так, чтобы воздух не мог проникнуть внутрь банок. Сам по себе воздух не опасен, но с ним в банки могут попасть новые микроорганизмы.

Итак, способ консервирования пищевых продуктов стерилизацией в герметичных банках основан на сочетании двух главных условий — герметизации, т. е. плотной укупорке банок, исключающей проникновение воздуха внутрь, и стерилизации — нагревании продукта вместе с банкой для того, чтобы внутри банки уничтожить микроорганизмы.

Обычно температуру нагрева при стерилизации консервов доводят до  $100^{\circ}$  или выше. Необходимая для уничтожения микроорганизмов температура нагрева зависит от свойств самих продуктов и от характера той микрофлоры, которая вызывает их порчу. Например, кислотная среда неблагоприятна для развития микробов, и в продуктах с высокой кислотностью микроорганизмы можно уничтожить простым кипячением.

Для некоторых продуктов, например, ягод, кислых маринадов (с уксусом) можно применять и более низкие температуры стерилизации, ниже  $100^{\circ}$ .

## **ТАРА И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ДОМАШНЕГО КОНСЕРВИРОВАНИЯ**

Консервы в домашних условиях чаще всего изготовляют в обычных стеклянных консервных банках с жестяными крышками. Но в последние годы все чаще появляются в продаже банки со стеклянными крышками, широкими резиновыми кольцами и зажимами специально для домашнего консервирования. Такие банки более удобны для работы, и их следует рекомендовать в первую очередь.

Работа с этими двумя видами консервной тары проводится по-разному. Обычные стеклянные консервные банки имеются в каждом хозяйстве, их приобретение не представляет трудностей. Для укупоривания этих банок применяют жестяные крышки с узкими (прямоугольного сечения) резиновыми колечками. Крышки делают точно в соответствии с диаметром горловины банки, чтобы обеспечить полную герметичность. Крышки бывают белые, из жести, луженой оловом, и желтые, покрытые сверху слоем стойкого пищевого лака. Лакированные крышки применяют для укупорки кислых плодов и ягод, а также маринадов. Варенья, джемы, повидло и некоторые другие продукты можно укупоривать и нелакированными (белыми) крышками.

Для укупорки консервных банок жестяными крышками служат ручные закаточные машинки.



При отсутствии консервных банок или крышек к ним многие мелкие плоды и ягоды или нарезанные кусочками овощи и плоды, а также все виды пюреобразных продуктов и соки можно консервировать в бутылках — молочных или даже в обычных узкогорлых. Для укупоривания молочных бутылок надо вырезать из жести (от консервных банок и крышек) кружочки диаметром 32—33 мм. Такой кружок плотно укладывают на выступ-бортик, имеющийся на внутренней стороне горловины молочной бутылки, а сверху сплошь заливают расплавленным сургучом или смолкой (2 части битума, 5 частей канифоли и 3 части парафина. Можно подобрать и другой состав). Обычные узкогорлые бутылки укупоривают пробками, вдавливая их ниже верхнего края горловины, а сверху также сплошь заливают сургучом или смолкой.

**Инвентарь для работы:** кастрюля алюминиевая или эмалированная на 3—5 л для бланширования, кастрюля для стерилизации (высокая), в которую можно поместить 3—4 или более банок, прикрыв ее крышкой; шумовка, дуршлаг, ножи, ложки столовые и чайные, вилки — все из нержавеющей стали. Кроме того, следует иметь приспособление для извлечения банок из кастрюли, деревянные кружки под банки, а также термометр, пригодный для определения температуры воды в кастрюле и консервов в банке при стерилизации и при бланшировании плодов и ягод.

Для нагревания лучше всего пользоваться газовой плитой.

Стеклянные банки перед началом консервирования следует тщательно вымыть и прокипятить в течение нескольких минут, полностью погрузив их в большую кастрюлю с водой, или прокалить в духовке.

## **КАК ПОДГОТОВИТЬ ПЛОДЫ И ЯГОДЫ К КОНСЕРВИРОВАНИЮ**

Способ предварительной подготовки ягод зависит от их вида и от того, какие консервы из них готовят. Но есть общие приемы и процессы, необходимые в большинстве случаев. Так, любые плоды надо обязательно вымыть, чтобы полностью удалить все загрязнения, очистить от кожицы, удалить косточки, семена и другие непригодные в пищу части.

Очень важен процесс предварительной обработки — бланширование, т. е. кратковременная (1—5 мин в зависимости от вида и размера продукта) варка плодов в воде при кипении или несколько более низкой температуре, или ошпарка их паром. При этом под воздействием высокой температуры в плодах разрушаются ферменты, которые могут способствовать окислительным процессам. Кроме того, во время бланширования уничтожается большая часть микробов, в результате чего стерилизация становится более легкой.

Так или иначе подготовленные ягоды раскладывают в банки, стараясь уложить их возможно более плотно, но не повреждая и не раздавливая. Консервируемые плоды и ягоды заливают сахарным сиропом. Если же консервируют пюре или соки, их просто разливают в банки или бутылки.

Сироп, пюре или соки надо заливать в банки в горячем виде (70—80°), чтобы температура содержимого банок уже к началу стерилизации была достаточно высокой: тогда потребуется меньше времени на их нагревание до температуры стерилизации. Практически банки заливают, чтобы все плоды были полностью покрыты жидкостью, а уровень жидкости был «по плечики» банок (как это делается и при выработке консервов в стеклянных банках на заводах).

На этом заканчивается подготовительная часть работы и наступает самая ответственная часть — стерилизация (или пастеризация), т. е. нагревание для уничтожения микроорганизмов.

## **УКУПОРКА И СТЕРИЛИЗАЦИЯ БАНОК**

Для каждого вида консервов в разных по емкости банках или бутылках установлена необходимая длительность стерилизации (в минутах) и температура (в градусах). Чаще всего домаш-

ние консервы стерилизуют при 100°, т. е. в кипящей воде.

В зависимости от того, в каких банках изготовляют консервы, порядок работы различен.

**Консервирование в стеклянных банках со стеклянными крышками.** Наполненные банки накрывают стеклянными крышками так, чтобы резиновое кольцо поместилось между крышкой и горловиной банки и полностью закрыло верхний (обычно рифленый) срез горловины. С помощью зажима или пружины крышки плотно прижимают к банке. Заранее в кастрюле нагревают воду до 55—65° и в эту воду ставят укупоренные банки. Воду берут в таком количестве, чтобы она покрыла все банки с крышками (можно заранее вымерить, до какого уровня наливать воду). На дно кастрюли под банки помещают деревянный решетчатый кружок или кусок ткани, чтобы при нагревании доньшки банок не соприкасались с дном кастрюли (иначе возможен местный перегрев и стекло может лопнуть). Продолжают нагревать кастрюлю с банками до тех пор, пока не закипит вода. Момент начала кипения воды в кастрюле считают началом стерилизации. С этого момента выдерживают банки при умеренном кипении столько минут, сколько указано для данного вида консервов. Кипение не должно быть бурным — в этом нет необходимости, температура воды в кастрюле все равно не

поднимется. Кастрюлю во время стерилизации следует прикрыть крышкой, чтобы меньше были потери тепла и чтобы пары не выделялись в помещение.

При такой стерилизации плоды и ягоды в банках нагреваются, и микробы в них погибают. Если в банке при нагревании в результате расширения жидкости и образования паров повысится давление, крышка несколько приподнимется, и в образовавшуюся щель из банки вытеснятся наружу избыточные пары и оставшийся там воздух. После этого крышка снова станет на свое место под действием зажима, и вода из кастрюли в банку не попадет. По истечении необходимого для стерилизации времени банки вынимают из воды и, не снимая с них зажимов, ставят для постепенного охлаждения на воздухе или же осторожно охлаждают водой. При этом, чтобы банки во время водяного охлаждения не лопнули, сначала их опускают в умеренно теплую, а затем после некоторого снижения температуры содержимого переставляют в более холодную воду.

Снимать зажимы с горячих банок нельзя. При остывании банок стеклянные крышки плотно присасываются к ним — тогда можно снять зажимы, а консервы поставить на хранение. Крышки удерживаются на банках потому, что в банках образуется разряженное пространство (вакуум). Чтобы вскрыть такую банку, надо с помощью ножа

слегка вдавить внутрь с одной стороны резиновое кольцо (или, если на кольце есть язычок, потянуть за него и слегка выдернуть кольцо). Воздух снаружи попадет в банку — и крышка откроется сама.

Банки со стеклянными крышками наиболее удобны для домашнего консервирования: не требуется никаких приспособлений (кроме пружинки) для их укупорки и вскрывания.

**Консервирование в стеклянных банках с жестяными крышками.** Сначала банки наполняют так же, как описано выше. Затем их лишь прикрывают жестяными крышками, но не закатывают и ставят для стерилизации в кастрюлю с подогретой водой (на деревянный решетчатый кружок или кусок ткани), но с таким расчетом, чтобы вода после установки всех банок не доходила до крышек на 1,5—2 см. После этого банки продолжают нагревать до начала кипения воды в кастрюле и выдерживают положенное количество минут при умеренном кипении, прикрыв кастрюлю крышкой.

По окончании стерилизации банки осторожно вынимают из кастрюли, не приоткрывая их (для этого лучше пользоваться специальными приспособлениями, чтобы не обжечься). Вынутые банки ставят на стол и сразу же укупоривают крышками с помощью закаточной машинки. Укупоренные банки оставляют для охлаждения в пере-

вернутом виде, крышками вниз, чтобы дополнительно простерилизовать крышки горячим содержимым банок. Кроме того, если закатка была произведена неправильно, в перевернутой банке сразу обнаружится течь.

Таким образом, в стеклянных банках с жестяными крышками сначала стерилизуют консервы, а затем уже укупоривают банки. Если же сначала укупорить банки, а потом поставить в кастрюлю с водой и нагреть ее до кипения, то от расширения воздуха и паров образуется повышенное давление, крышки может сорвать с банок, т. е. вся проведенная работа будет сведена на нет и продукты испорчены.

**Консервирование в бутылках.** Подготовленные соки, пюре и другие продукты разливают в горячем виде в бутылки, не доливая доверху на 3—4 см. Наполненные бутылки ставят в глубокую кастрюлю или ведро с подогретой водой так, чтобы вода не доходила до верха бутылки на 3—4 см.

Бутылки молочные прикрывают сверху вырезанными жестяными кружками, а узкогорлые неплотно прикрывают пробками. Затем нагревают воду в кастрюле или ведре до кипения, проводят стерилизацию при умеренном кипении, как это описано выше для банок. Бутылки вынимают и, не снимая кружков и не приоткрывая пробок, укупоривают, т. е. заливают расплавленной смол-

кой жестяные кружки на молочных бутылках или вдавленные (для плотной укупорки) пробки на прочих бутылках. После этого бутылки охлаждают (но не перевертывают, чтобы горячая смолка не стекала).

## **КОНСЕРВИРОВАНИЕ КОМПОТОВ, ЯГОДНЫХ СОКОВ**

Наибольшее распространение получили консервированные в домашних условиях компоты и соки.

**Компоты** представляют собой свежесваренные плоды или ягоды в сахарном сиропе, подвергнутые стерилизации. В тех случаях, когда добавление сахара не желательно, готовят компоты без сахара, заливая ягоды горячей водой или соком из таких же ягод. Никакого консервирующего действия сахар в компотах не оказывает. Сироп необходим для того, чтобы во время стерилизации тепло быстро и равномерно проникало во все ягоды, а также чтобы сваренные и размягченные плоды в готовых консервах не превратились в бесформенную массу при хранении и при перевозке.

Но компот, приготовленный с заливкой водой, бывает излишне кислым, к нему приходится добавлять сахар. Поэтому лучше сразу залить плоды консервированным сиропом, а затем при употреблении готовых компотов разбавить сироп во-



дой по вкусу. Описание приготовления сахарного сиропа различной концентрации дано ниже отдельным рецептом.

Соки получают в результате прессования или отжима свежих зрелых и вполне здоровых ягод, из которых при этом извлекают самые ценные растворимые вещества — сахар, кислоты, минеральные соли и витамины, а также красящие и ароматические вещества.

Очень просто приготовить консервированное ягодное пюре, из которого в зимнее время можно сварить, например, кисель или желе.

Для приготовления соков можно пользоваться соковаркой, выпускаемой нашей промышленностью (в прилагаемой к ней инструкции даны способы получения соков).

**Приготовление сахарного сиропа.** В банке с компотами плоды должны занимать  $\frac{2}{3}$  объема, а сироп  $\frac{1}{3}$ , т. е. ровно столько, чтобы заполнить промежутки между плодами.

Чем кислее ягоды, тем больше сахара должно быть в приготовленном сиропе, тогда вкус компота будет хорошим. Сироп готовят заранее. На одну пол-литровую стеклянную банку расходуется 200 см<sup>3</sup> сиропа. Для расчетов можно пользоваться таблицей, представленной ниже.

Воду нагревают в кастрюле, добавляют сахар и продолжают нагревать, помешивая, до полного растворения сахара, затем доводят до кипения.

Горячий сироп процеживают, чтобы отделить мелкие взвешенные посторонние частицы, которые иногда встречаются в сахарном песке. Заливают фрукты в банках горячим сиропом.

Требуемая концентрация сиропа, %	Количество сахара на 1 л воды		Количество получаемого сиропа, л
	Граммы	Объем	
20	250	1 тонкий стакан + 2 ст. ложки	1,150
30	430	1 пол-литровая банка	1,250
40	670	3 тонких стакана	1,400
50	1000	5 тонких стаканов	1,600
60	1500	2 литровые банки	1,900
65	1860	2 литровые банки + 2 тонких стакана	2,150

## ЗАГОТОВКА ЯГОДНЫХ КОМПОТОВ

Компоты можно приготовить из любых ягод, как из одного вида, так и из их смеси,

**Компот из малины.** В этом компоте можно хорошо сохранить натуральный вкус и аромат малины и в значительной мере цвет. Лучшие консервы получаются из ярко окрашенных сортов малины.

Вымытые ягоды уложить в банки и слегка встряхнуть, чтобы укладка была более плотной. Затем слить из банок лишнюю воду и залить малину сиропом крепостью 55% с температурой не ниже 90°. Рекомендуется использовать поллитровые банки. Укупоривать их лакированными жестяными крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 8 мин. Можно ягоды малины вначале залить сиропом (как и землянику), оставив на 5—8 час. Затем вместе с сиропом нагреть до кипения, охладить в тазу, расфасовать в банки, укупорить и простерилизовать (пастеризовать при температуре 85° 15—20 мин).

**Компот из земляники.** Для консервирования в виде компотов пригодны далеко не все сорта садовой земляники. Надо выбирать ягоды с плотной мякотью, без внутренних пустот, с яркой красной окраской. Клубника, у которой вся мякоть белая, а окрашен только наружный слой (1—2 мм), для консервированных компотов не пригодна. Ягоды перезрелые также использовать нельзя, так как при стерилизации они превратятся в бесформенную массу, и компот будет иметь неприглядный вид.

Очищенные и вымытые ягоды поместить в таз или большую кастрюлю и залить сахарным сиропом крепостью 65% при температуре 50—60°. Сироп должен покрыть все ягоды. Ягоды оставить в сиропе на 3—4 час, периодически осторожно помешивая большой ложкой или деревянной лопаточкой, чтобы сироп еще до варки проник внутрь ягод, а из них в сироп взамен этого перешло некоторое количество сока. Ягоды при этом мало уменьшаются в объеме и сохраняют хороший вид.

По окончании выдержки сироп слить, а ягоды, частично уже пропитанные сахаром, плотно уложить в подготовленные стеклянные банки.

Компот из земляники — нежные деликатесные консервы, поэтому их следует готовить не в крупной таре, а в пол-литровых банках или бутылках (в банку вмещается 325—350 г ягод), в которых лучше сохраняется консистенция ягод, так как стерилизация происходит быстрее и ягоды не так сильно развариваются. Сироп для заливки готовят крепостью 65—70%. Можно использовать сироп, которым заливали ягоды перед укладкой в банки, предварительно добавив к нему сахар или 80%-ный сироп и нагрев его до кипения. Сироп при заливке должен быть горячим, не ниже 90°.

Жестяные крышки для закупорки банок должны быть обязательно из лакированной жести во избежание потемнения компота. Чтобы ягоды не

разварились и не обесцветились, вместо стерилизации лучше применять пастеризацию в воде при температуре 85° в течение 15—20 мин. Банки или бутылки можно укупорить окончательно еще до нагревания, так как давление водяного пара во время пастеризации будет недостаточным для срыва крышек. При хранении компота из земляники на свету цвет его разрушается. Поэтому хранить компот следует в темном помещении, с температурой не выше 15°. Таким же образом можно приготовить компот из лесной земляники.

**Компот из черной смородины.** Эта ягода не так нежна, как малина или земляника, но консервировать ее следует осторожно, чтобы не повредить ягоды и не ухудшить цвет компота.

Ягоды перебрать, отделить от веточек, листьев и других примесей, отсортировать по размеру. На компот перерабатывают крупные и средние ягоды, мелкие используют для пюре, соков и т. д.

**1 способ.** Отсортированные ягоды вымыть, погружая в ведро с водой. Если ягоды сильно загрязнены, промыть несколько раз. Обсушить, уложить в банки, слегка потряхивая для уплотнения, залить 60%-ным сиропом (температура сиропа — 90°). Пастеризовать при температуре 90° пол-литровые банки — 13—18 мин, литровые — 20 мин.

Укупоривать банки только стеклянными или

лакированными крышками, так как при соприкосновении с металлом смородина и особенно сироп приобретают фиолетовый цвет.

**II способ.** Ягоды отсортировать, промыть, залить 15—20%-ным сиропом и довести до кипения. Снять посуду с огня. Через 10—12 часов сироп слить, ягоды разложить по банкам. В слитый сироп добавить сахар (по 100—120 г на литр), довести до кипения, чтобы весь сахар растворился, процедить и залить ягоды в банки.

Банки укупорить и пастеризовать так же, как при первом способе.

**Компот из красной смородины.** На 3 кг красной смородины: вода — 1 л, сахар — 700 г.

Спелую крупную красную смородину промыть холодной водой, освободить от плодоножек, высыпать в подготовленные банки. Прокипятить воду с сахаром, горячим сиропом залить ягоды, банки закрыть крышками и простерилизовать 5 мин, считая с момента закипания воды в кастрюле для стерилизации.

**Компот из крыжовника.** Ягоды крыжовника отсортировать, удалить чашелистики и плодоножки, вымыть и уложить в подготовленные банки. Залить сиропом 50—60%-ной крепости. Стерилизовать в пол-литровых банках 15—20 мин. Крыжовник при консервировании часто лопается, и компот приобретает непривлекательный вид.

Чтобы этого не произошло, ягоды перед укладкой в банки наколоть булавкой или заостренной деревянной спичкой.

**Компот из черники, голубики, брусники, ежевики.** Ягоды, собранные в лесу, требуют хорошей сортировки и очистки от мелких листочков, хвои и других примесей.

Очищенные ягоды погрузить в ведро с водой и промыть. Чистые ягоды уложить в подготовленные банки или бутылки, залить 30—40%-ным сиропом и стерилизовать при температуре 90° в пол-литровых банках — 13—18 мин, в литровых — 20 мин.

**Компот из вишни.** На 3 кг вишни — 1,5 л воды, 0,75 кг сахара.

Спелую вишню перебрать, очистить от плодоножек, промыть холодной водой, дать воде стечь. Из воды и сахара сварить сироп, положить ягоды в подготовленные банки, залить горячим сиропом. Стерилизовать 5 мин.

**Компот из вишни без косточек.** На 3 кг вишни — 1 кг сахара.

Спелую вишню очистить от плодоножек, освободить от косточек, промыть, положить в подготовленные банки, пересыпав сахаром послойно. Банки плотно закрыть и простерилизовать в течение 8 мин.

**Компот из голубики и вишни.** Голубика — 1000 г, вишня — 1000 г, сахар — 1000 г, вода — 4 стакана.

Ягоды промыть и уложить в пол-литровые стеклянные банки, предварительно прокаленные в духовке в течение 10 мин при температуре 120°. Ягоды уложить слоями: сначала вишня высотой 3—4 см, затем голубика, и так чередовать до верха банки. Залить 50%-ным сахарным сиропом и стерилизовать 20—25 мин. Закатать, хранить на холоде.

**Компот из голубики с малиной.** Голубика — 1000 г, малина — 2000 г, сахар — 4000 г, вода — 2 л.

Ягоды промыть и уложить слоями в прокаленные в духовке стеклянные банки. Залить 60%-ным сахарным сиропом и стерилизовать 20—25 мин. Закатать и хранить на холоде.

**Компот из голубики, черной смородины.** Голубика — 500 г, черная смородина — 1000 г, сахар — 1000 г, вода — 0,5 л.

Ягоды перебрать, промыть, подсушить на воздухе, уложить слоями в пол-литровые банки, прокаленные в духовке, залить 60%-ным сахарным сиропом, настоять 3 часа при комнатной температуре. Стерилизовать 30 мин.

**Брусника с яблоками и грушами.** Брусника — 1500 г, яблоки (антоновка) — 1000 г, груши



крепкие — 1000 г, сахар — 1000 г, вода — 1,5 л, лимон — 1 шт., ром, корица.

Бруснику перебрать, промыть, дать стечь воде. Яблоки и груши промыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Прокипятить воду с сахаром, снять пену. Яблоки (без груш) опустить в сироп, слегка поварить, переложить шумовкой в миску. Так же поварить груши, присоединить их к яблокам. Наконец, в сироп опустить бруснику, прокипятить ее 5 мин, вынуть. К сиропу добавить корицу, сироп прокипятить. Подготовленные фрукты положить в чистые сухие банки: яблоки — вниз, затем бруснику, груши, снова — бруснику, и так до заполнения банок: сверху должна быть брусника. Лимон нарезать ломтиками, в каждую банку поверх ягод положить по 2 чайн. ложки рома, банки плотно закрыть, завернуть в одеяло и оставить до полного остывания.

В конце зимы и ранней весной особенно необходимы **ягодно-фруктовые соки**. Соки не только приятны на вкус, они содержат большое количество витаминов и минеральных солей, столь необходимых для нашего организма. Так, в 100 г сока черной смородины содержится суточная норма витамина С. Почти во всех соках есть пектиновые вещества, которые препятствуют развитию атеросклероза. Большинство соков содержат соли калия, магния, поэтому соки рекомендуются для диетического питания.

## ПРИЕМЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ СОКОВ ..

Ягоды отсортировать, вымыть, обсушить на воздухе или дать хорошо стечь воде. Затем ягоды измельчить до получения кашеобразной массы. Черную смородину, бруснику, голубику, чернику можно дробить на мясорубке. Хорошо для этой цели использовать мясорубку с крупной решеткой, эмалированную или из нержавеющей металла. Малину, землянику, белую и красную смородину, клюкву не дробить, а раздавливать в неокисляющейся кастрюле деревянным пестиком до тех пор, пока не останется целых ягод.

Из полученной массы отжать сок на небольших ручных прессах или соковыжималках, выпускаемых промышленностью.

Можно отжать сок вручную через густое сито или через двойную марлю. Мезгу после стекания сока залить водой (двойное количество от веса мезги) и снова прессовать. Сок первого и второго отжима соединить и профильтровать через плотную ткань.

После фильтрации сок подогреть в эмалированной посуде до кипения и горячим, при температуре не ниже 95°, разлить в чистые, теплые стеклянные бутылки или банки. Бутыли и банки заполнять на 1—1,5 см ниже венчика горла. Банки укупорить стеклянными или жестяными лакированными крышками, а бутылки — пробками, которые затем залить разогретой пищевой смол-

кой. Затем банки и бутылки выдержать в воде при температуре 85° для пастеризации 15—20 мин.

**Сироп из черной смородины.** На 1 кг ягод — 1 кг сахара.

Ягоды промыть холодной водой и засыпать в бутылъ пластами, пересыпая каждый пласт сахаром и встряхивая, чтобы сахар хорошо перемешался с ягодами, сверху насыпать толстый слой сахара, закрыть бутылъ и залить пробку парафином. Сироп хранить в темном влажном месте. Перед употреблением разбавить обычной или газированной водой.

**Сироп из ежевики.** На 1 кг ежевики: сахар — 0,5 кг, вода — 1 стакан.

Ягоды промыть, отжать сок. К соку добавить сахар, воду, кипятить 5 мин, разлить в бутылки, которые предварительно прокалить в духовке 10 мин при температуре 100—120°. После розлива бутылки закупорить и хранить на холоде.

**Сироп из костяники.** На 1 кг костяники: сахар — 1 кг, вода — 2,5 стакана.

Ягоды перебрать, промыть, опустить в кипящую воду, снять с нагрева, остудить, протереть через сито. В полученный сок добавить сахар, довести до кипения, охладить, разлить в бутылки, прокаленные в духовке, закупорить, хранить на холоде.

**Сироп из калины.** На 1 кг калины: сахар — 1 кг, лимонная кислота — 0,5 чайн. ложки.

Ягоды перебрать, промыть, растолочь деревянным пестиком в неокисляющейся посуде, отжать сок через марлю или ткань. Полученный сок с сахаром нагреть до полного растворения сахара, удалить сверху пену, добавить лимонную кислоту, кипятить 5 мин. Разлить в бутылки, предварительно прокаленные в духовке. Закупорить пробками, также прокаленными в духовке или прокипяченными в воде, хранить на холоде.

**Сироп из вишни.** Промытые и подсушенные ягоды насыпать в бутыл (банку) на  $\frac{2}{3}$  или  $\frac{3}{4}$  объема. Сверху засыпать сахарным песком (до полного объема), закрыть, выдержать в сухом прохладном месте до появления сока. Полученные таким образом сок и плоды использовать для десерта, компотов, киселей. Такие ягоды не рекомендуется хранить более года, чтобы в ягоды и сок не перешли вредные вещества, содержащиеся в ядре косточки.

## **НАТУРАЛЬНЫЕ КОНСЕРВЫ ИЗ ЯГОД**

Натуральные ягоды можно заготавливать на зиму не в виде готового кушанья, а в виде полуфабриката и использовать его в дальнейшем для приготовления третьих блюд (кисели, желе). В этом случае консервировать их целесообразно не целиком, заливая сиропом, а в виде раздроб-

ленной или протертой через сито массы, заполняющей весь объем банки. При таком способе консервирования требуется гораздо меньше стеклянных банок. Кроме того, консервирование пюре или дробленых ягод гораздо проще. Пюре можно делать из любых ягод, если только они не имеют слишком мелких семечек, которые проходят через сито.

Нельзя перерабатывать загнившие, червивые, заплесневелые плоды. Зато можно пускать в переработку ягоды мелкие, с трещинами, перезрелые и в случае необходимости недозрелые.

Некоторые ягоды можно перерабатывать, просто фасуя их в банки после соответствующей подготовки и ничем не заливая.

Подготовка ягод к консервированию заключается в переборке, мойке, отбраковке непригодных.

## ОБЩИЕ ПРИЕМЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ ПЮРЕ

Подготовленные ягоды нагреть до размягчения. Без разварки труднее протирать их через сито.

Нагревать можно тремя способами: в воде, паром или путем тушения.

**Разваривание в воде.** Подготовленные ягоды залить горячей водой так, чтобы вода только закрыла ягоды. Воду довести до кипения, а затем кипятить до размягчения ягод.

**Разваривание паром.** Ягоды поместить в пароварку (или в дуршлаг, а его опустить в кастрюлю так, чтобы нижняя часть дуршлага находилась выше уровня воды на 2—4 см). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на плиту. При разваривании паром потери пищевых веществ ничтожны.

**Тушение.** Ягоды уложить в кастрюлю, таз или на противень и поставить в печь или духовку. Через 20—30 мин ягоды достаточно размягчаются, и их легко протереть через сито.

Сито для протираания ягод рекомендуется делать из нержавеющей стали с отверстиями 1—1,5 мм. Через такие отверстия не пройдут жесткие части ягод. Для более тонкого измельчения и удаления совсем мелких семян, например из ягод малины или ежевики, протираание ведут через волосяное сито. Горячую массу прошпаренных ягод переложить в сито, установленное над тазом или над кастрюлей, и с помощью деревянной лопаточки продавить сквозь отверстия. Получить пюре можно и простой протиркой разваренных ягод через дуршлаг, установленный над кастрюлей, с помощью маленького деревянного пестика или ложки (хотя при таком способе пюре получается несколько грубее).

Протертое пюре перед раскладыванием в банки нагреть до кипения и разливать горячим.

Если пюре после протираания получилось жидким, его можно уварить. Для этого его следует

не снимать сразу после закипания, а кипятить до тех пор, пока оно не станет более густым.

Во время уваривания пюре следует постоянно помешивать, чтобы оно не пригорело. Без особой необходимости пюре уваривать не рекомендуется, так как при этом частично теряется аромат, темнеет цвет и ухудшается вкус ягод. Лучше всего нагревание прекратить через несколько минут после закипания. Такое пюре хорошо сохраняет свойства натуральных ягод.

Готовое пюре разлить в банки или бутылки сразу же после кипячения, в горячем виде. Банки и бутылки должны быть перед этим соответствующим образом подготовлены и достаточно нагреты, чтобы при заполнении они не лопнули.

Если ягодное пюре фасуют в горячем виде (температура не ниже 95°) в 3-литровые бутылки и даже в литровые банки и бутылки, его можно не стерилизовать, а закупорить банки, перевернуть их крышками вниз, дать остыть на воздухе, потряхивая несколько раз, чтобы горячее пюре из центра попало ближе к краям и тем самым способствовало уничтожению микробов на внутренней поверхности банок и бутылей.

Такой способ консервирования пюре из ягод без стерилизации называется способом горячего розлива. Его можно с успехом применять в домашних условиях для консервирования пюре из всех видов ягод. Если пюре разливается в пол-литровые банки, пользоваться способом горячего

розлива не следует. В таких банках количество продукта небольшое, и запас тепла недостаточен для того, чтобы простерилизовать их. Пол-литровые банки с пюре стерилизуют в кипящей воде 15—20 мин.

Если температура пюре была ниже 95°, то его следует стерилизовать независимо от вместимости посуды. Продолжительность стерилизации в литровых банках 20—25 мин, в 2- и 3-литровых бутылках — 40—50 мин.

Можно получить очень хорошие, вкусные и пригодные для непосредственного употребления в пищу консервы, если при консервировании добавить к пюре немного сахара. Такие консервы называют **фруктовыми соусами**.

Пюре для консервов делать обычным способом, затем добавить сахар из расчета 100—120 г на 1 кг пюре, хорошо перемешать и нагреть до кипения. Кипятить до полного растворения сахара. Полученную массу в горячем виде разложить по банкам, стерилизовать как пюре, приготавливаемое без сахара.

**Смородина, черника, голубика.** Ягоды залить небольшим количеством воды, довести до кипения и в горячем виде разложить по банкам. Банки укупорить стеклянными или жестяными лакированными крышками. Не стерилизовать, если температура при фасовке была близка к температуре кипения.



**Крыжовник.** В виде пюре не консервируют. Если желательно законсервировать крыжовник без добавления сахара, его можно залить небольшим количеством воды, довести до кипения, разлить полученную массу в горячем виде в банки, простерилизовать.

**Брусника.** Общие приемы консервирования такие же, как и для других ягод. В бруснике содержится бензойная кислота, которая предохраняет ягоды от порчи. Поэтому при консервировании брусники можно пользоваться способом горячего розлива, даже если температура при розливе несколько ниже положенной.

**Брусника в собственном соку.** На 3 кг брусники — 1,25 кг сахара.

Бруснику перебрать, промыть, положить в кастрюлю или в глиняный горшок, поставить в духовку. Когда ягоды дадут сок, добавить к ним сахар и потушить еще 20 мин. В горячем состоянии бруснику разложить в подготовленные банки, банки закрыть целлофаном и завязать.

**Клюква** содержит бензойную кислоту, хорошо хранится в осенне-зимний период без всякого консервирования. Однако часть ягод при таком хранении все же портится, другие подсыхают. Чтобы избежать этого, клюкву консервируют так же, как и бруснику, или готовят пюре путем протирания разваренных ягод.

**Черника в собственном соку.** I способ: на литровую банку — 750 г черники, 150 г сахара.

Чернику промыть, дать стечь воде, ягоды высыпать в подготовленные банки, пересыпая сахаром, банки плотно закрыть крышками и простерилизовать 8 мин, считая с момента закипания воды.

II способ: на литровую банку — 850 г черники.

Чернику промыть, дать стечь воде, ягоды высыпать в подготовленные банки, встряхивая их так, чтобы все ягоды полностью вместились в банку. Плотно закрыть крышками, стерилизовать 10 мин.

**Малина в собственном соку.** Малина — 3000 г, сахарная пудра — 750 г.

Крупную малину положить в сито, быстро промыть холодной водой, дать стечь воде. Ягоды осторожно пересыпать в эмалированную или фарфоровую посуду, переслаивая сахарной пудрой, и оставить до следующего дня. Затем ягоды положить в подготовленные банки, залить выделившимся соком, банки плотно закрыть крышками и простерилизовать 3 мин, считая с момента закипания воды.

**Земляника в собственном соку.** Земляника — 650 г, сахар — 150 г.

Землянику быстро промыть, освободить от плодоножек, положить в подготовленные литровые

банки, пересыпать сахаром, банки плотно закрыть и простерилизовать 5 мин.

**Смородина в собственном соку.** Красная смородина — 750 г, сахар — 200 г.

Крупную спелую смородину промыть холодной водой, освободить от плодоножек, высыпать в подготовленные литровые банки, пересыпать сахаром, банки плотно закрыть и простерилизовать 5 мин.

**Вишня в собственном соку.** Спелые вишни вымыть, дать воде стечь, уложить в чистые сухие банки, накрыть крышками. Банки поместить на подставке в кастрюлю с холодной водой и нагреть. При нагревании вишни выделяется сок, и ягоды уменьшаются в объеме. Поэтому надо добавлять ягоды, пока сок не заполнит банку. Довести воду в кастрюле до кипения, стерилизовать банки пол-литровые — 10—12 мин, литровые — 15 мин. Закатать крышками, охладить.

## **ЗАГОТОВКА ВАРЕНЬЯ**

Ягоды для варенья отбирают свежие, неперезрелые, средние по размеру (мелкие плоды и ягоды при варке сморщиваются, крупные медленно пропитываются сахарным сиропом).

Лучший способ приготовления варенья — многократная, или ступенчатая, варка. Подготовленные плоды залить горячим сахарным сиропом и

выдержать 4—12 час, затем медленно нагреть, довести до кипения, кипятить 5—7 мин, снять с огня и вновь выдержать 3—4 час, с тем, чтобы они хорошо пропитались сиропом. Снова довести до кипения, охладить, выдержать 4—8 час и, наконец, уварить окончательно. При такой технологии плоды не развариваются, варенье получается прозрачным.

На каждый килограмм ягод следует брать не менее 1 кг сахара.

**Варенье из садовой или лесной земляники.** На 1 кг земляники — 1,2 кг сахара.

Отобрать не слишком крупные плотные спелые плоды одинакового размера, интенсивной окраски, промыть в холодной воде, разложить на столе на чистой сухой салфетке, просушить, после чего удалить чашелистики. Ягоды положить в таз, засыпать половиной сахара и поставить в холодное место на 5—6 час. Выделившийся сок из ягод смешать со второй половиной сахара, сироп довести до кипения, немного поварить (не добавляя воды), затем опустить в него ягоды. Варенье варить на слабом огне до готовности, периодически снимая пену и встряхивая таз.

Земляничное варенье склонно к засахариванию, поэтому в конце варки рекомендуется добавлять лимонную кислоту (1 г на 1 кг ягод).

**Варенье из малины или ежевики.** На 1 кг малины (ежевики) — 1,2 кг сахара,

**Зрелые плотные ягоды, собранные в сухую погоду, тщательно перебрать, освободить от плодоножек и чашелистиков и промыть. Подготовленные ягоды положить в таз, засыпать половиной сахара и поставить в холодное место на 5—6 час. Выделившийся сок смешать с оставшимся сахаром, сироп довести до кипения, опустить в него ягоды и варить варенье до готовности, периодически встряхивая таз и снимая пену. Готовое варенье быстро охладить погружением таза в холодную воду и разложить в подготовленные стеклянные банки.**

**Варенье из черной смородины.** На 1 кг смородины — 1,5 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Отобрать крупные и зрелые ягоды, освободить их от плодоножек и кистей, тщательно промыть холодной водой, погрузить на 2—3 мин (в зависимости от плотности кожицы) в кипящую воду, затем залить горячим сахарным сиропом средней густоты, выдержать ягоды в сиропе 3—4 час, после чего варить варенье до готовности.

**Варенье-пятиминутка.** На 1 кг ягод — 0,5—0,7 кг сахара.

Черную смородину (крыжовник, красную смородину или любую другую ягоду, садовую либо дикорастущую) перебрать, очистить, промыть, насыпать на холщовой салфетке или полотенце и просушить. В эмалированную кастрюлю насыпать

сахар, налить немного сока черной смородины (или других ягод) так, чтобы лишь смочить сахар, добавить ягоды. Кастрюлю поставить на огонь, накрыв крышкой, нагреть до 85°, поддерживать при этой температуре 5 мин, помешивая во избежание пригорания, затем снять с огня.

Варенье сразу же переложить в сухие стеклянные банки и немедленно закатать.

**«Холодное» варенье из черной смородины.** На 1 кг ягод — 2 кг сахара.

Ягоды очистить от плодоножек и кистей, перебрать, тщательно промыть, рассыпать тонким слоем на чистой холщовой салфетке, просушить, затем растереть в фарфоровой ступке пестиком (или пропустить через мясорубку, одновременно прибавляя сахар), смешать с сахаром и разложить в чистые сухие банки. Банки закрыть крышками или пергаментной бумагой и поставить в холодное место.

Таким же способом можно приготовить «холодное» варенье из красной смородины, крыжовника, малины, черники, облепихи, клюквы, брусники и других ягод.

**Варенье из красной смородины.** На 1 кг ягод — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Ягоды перебрать, промыть в холодной воде, высыпать в таз, залить горячим сахарным сиропом и варить на слабом огне 25—30 мин.

**Варенье из крыжовника.** На 1 кг ягод — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Зеленый (недозрелый) крыжовник освободить от плодоножек, остатков венчика, очистить от семян, промыть, затем подержать 20—30 мин в холодной воде. Подготовленные ягоды положить в таз, залить горячим сахарным сиропом, выдержать 2—3 час, после чего варить варенье до готовности. В варенье из крыжовника можно добавить немного ванилина (в конце варки). Готовое варенье необходимо быстро охладить, чтобы избежать появления буро-коричневой окраски. Для этого таз с вареньем следует поместить в широкую посуду с часто сменяемой холодной водой.

Сироп для варенья из крыжовника можно приготовить на вытяжке из вишневых листьев: 2—3 горсти вишневых листьев промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и медленно довести до кипения. Воду слить, процедить и использовать для приготовления сахарного сиропа.

**Варенье из брусники.** I вариант: на 1 кг брусники — 0,5 кг сахара,  $\frac{1}{2}$  стакана воды.

Бруснику перебрать; промыть, обдать кипятком 3—4 раза. Сварить сироп, опустить в него ягоды. Добавить корицу, 2—3 шт. гвоздики и варить до готовности. Сахарный сироп можно заменить медом в том же количестве.

**II вариант:** на 1 кг брусники — 1,5 кг сахара, 1 стакан воды.

Ягоды промыть, залить на 2 мин кипятком, воду слить. Погрузить в подготовленный сироп и варить до готовности.

Бруснику можно сварить с яблоками и грушами. В этом случае крепкие неперезрелые яблоки сладких сортов и груши опустить в сироп одновременно с брусникой, предварительно разрезав плоды на 4 части и удалив семенную коробку. На 1 кг брусники — 0,2 кг яблок и 0,3 кг груш. Сахар в той же пропорции.

Варенье из брусники можно сварить с апельсинами и лимонами (апельсин — 1 шт., лимон — 1/2 шт.). Сварить бруснику с сахаром (как сказано выше), добавить нарезанные ломтиками апельсины или лимоны, предварительно вынув из них косточки, варить 5—7 мин, затем слить сироп, поварить его отдельно. Варенье уложить в банки и залить проваренным сиропом.

**Варенье из клюквы.** На 1 кг ягод — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Клюкву перебрать, промыть в холодной воде, положить в кипящую воду и выдержать 2—3 мин. Слить воду, клюкву залить кипящим сиропом и варить до готовности.

Для улучшения вкуса можно добавить яблоки (на 1 кг клюквы — 1 кг антоновки). Яблоки очистить, нарезать на дольки, проварить до мягко-



сти в небольшом количестве воды и вместе с клюквой ввести в сироп.

Можно варить варенье из клюквы с грецкими орехами (на 1 кг клюквы — 1 стакан очищенных орехов). Орехи очищенные проварить отдельно в кипящей воде 20—25 мин, воду слить, а орехи смешать с прокипяченной клюквой и варить вместе до готовности.

**Варенье из ирги.** На 1 кг ирги — 1,2 кг сахара.

Ягоды перебрать, промыть и заложить в горячий 70%-ный сахарный сироп. Выдержать 2—3 час, затем варить до готовности.

**Варенье из костяники.** На 1 кг ягод — 1,2 кг сахара, 2 стакана воды.

Ягоды перебрать, промыть и залить горячим 65%-ным сахарным сиропом, настаивать 5—6 час. Затем сироп слить, уварить до необходимой консистенции, снова залить им ягоды и варить варенье до готовности.

**Варенье из морошки.** На 1 кг ягод —  $\frac{1}{2}$  кг сахара.

Ягоды перебрать, промыть, залить горячим 70%-ным сахарным сиропом, дать настояться 3—4 час, затем варить до готовности.

**Варенье из дикорастущей рябины.** На 1 кг ягод — 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Зрелые ягоды рябины перебрать, промыть, варить в кипящей воде до размягчения, не допу-

ская разваривания ягод. Воду слить. Когда ягоды остынут, залить их сахарным сиропом и варить до готовности в несколько приемов (с выдержками по 3—4 час). Готовое варенье разлить в глубокие фаянсовые тарелки, выдержать 10—12 час, после чего переложить в банки. Для улучшения вкуса и цвета в конце варки в варенье можно добавить лимонную кислоту (на 1 кг ягод — 2 г кислоты).

**Варенье из черноплодной рябины.** Черноплодная рябина — ценная лечебная ягода. Варенье из нее имеет красивый цвет и приятный вкус. Варить черноплодную рябину можно по-разному.

I способ: на 1 кг ягод — 1 кг сахара, 1 стакан воды, 1—2 шт. яблок (антоновка), 2 горсти листьев вишни.

Листья вишни промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, поставить на медленный огонь и довести до кипения. Полученный настой слить, процедить и использовать для приготовления сахарного сиропа. Ягоды перебрать, промыть, опустить в горячий сироп и варить до готовности, добавив мелко нарезанные яблоки.

II способ: на 1 кг ягод — 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Ягоды перебрать, промыть, высыпать в горячий сахарный сироп и выдержать 8 час, затем поставить на огонь, довести до кипения, снять

с огня и выдержать еще несколько часов. После этого варенье варить до готовности (если ягоды опустились на дно таза, в котором они варятся, варенье готово).

III способ: на 1 кг ягод — 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Ягоды перебрать, промыть, пробланшировать в течение 2—3 мин так, чтобы они не потрескались, воду слить. Сахар разделить на 3 равные части. Из одной части приготовить сироп, погрузить в него ягоды и выдержать их 6 час. Варить, добавив вторую часть сахара, через 15—20 мин ягоды снять с огня и выдержать еще 6 час, затем, добавив третью часть сахара, варить до готовности. В конце варки в варенье можно добавить лимонную кислоту, ванилин.

**Варенье из вишни без косточек.** На 1 кг вишни — 1 кг сахара.

Ягоды перебрать, освободить от плодоножек, промыть в холодной воде, удалить косточки. Ягоды положить в эмалированную посуду, послойно пересыпая сахаром, выдержать несколько часов. Когда выделится сок, ягоды переложить в таз, остатки сахара смыть из посуды  $\frac{1}{2}$  стакана воды и слить эту воду в ягоды. Довести при постоянном помешивании до кипения и варить на умеренном огне до готовности, периодически снимая пену.

**Варенье из вишни с косточками.** Вишню перебрать, промыть, наколоть, положить в таз, залить горячим сахарным сиропом (800 г на 2 стакана воды), бланшировать 1 мин при температуре 80—90°. Затем выдержать ягоды 3—4 час и варить до готовности, добавив оставшееся количество сахара.

Вишневое варенье с косточками нельзя хранить долго!

**Черноплодная рябина с сахаром.** Ягоды отделить от гребней и плодоножки, погрузить в кипящую воду на 3—5 мин. Затем пропустить через мясорубку сначала с крупной решеткой, чтобы разрушить ягоды, а затем с более мелкими отверстиями. Измельченную массу перемешать с равным количеством сахара, нагреть при помешивании до полного растворения сахара, кипятить 3—5 мин, разложить по банкам. Банки простерилизовать и укупорить.

**Голубика протертая с сахаром.** На 1 кг ягод — 0,5 кг сахара.

Ягоды перебрать, промыть, растереть деревянным пестиком или ложкой в фарфоровой, глиняной или нержавеющей посуде, добавить сахар, перемешать, нагреть, но не выше 70°, разложить в пол-литровые банки. Стерилизовать 30 мин, укупорить, хранить на холоде.

**Малина протертая с сахаром.** На 1 кг ягод — 1,5 кг сахара.

Перебрать ягоды, сполоснуть и протереть их через сито. Полученную массу положить в эмалированную или фарфоровую посуду, добавить мелкий сахарный песок и размешать, чтобы сахар полностью растворился.

Разложить в чистые сухие банки, закрыть бумагой и обвязать. Можно герметически закупорить банки жестяными лакированными крышками.

**Смородина цельная.** Подготовленные ягоды уложить в банки, пересыпая каждый слой сахаром. Сверху насыпать побольше сахара и накрыть банки пергаментной бумагой.

Можно заготовить смородину и без сахара: свежесобранные ягоды поплотнее уложить в чистые сухие бутылки, закупорить прокипяченными пробками, обвязать шпагатом и залить сургучом. Такая смородина полностью сохраняет вкус и аромат свежих ягод. Можно готовить из них компоты, соки, сиропы, кисели, начинки для пирогов. Хранить бутылки лучше на леднике или в холодильнике.

**Смородина горячим способом.** I способ. На 1 кг ягод — 1,3 кг сахара.

Промыть смородину, обсушить и слегка раздавить каждую ягодку. Смесь раздавленных ягод с сахаром поставить на огонь и при непрерывном

помешивании довести до «пыхтения», но не до кипячения. Снять ее с огня, разлить по банкам, а когда остынет, закрыть плотной бумагой и завязать. Заготовленная таким образом смородина хорошо сохраняется, не киснет, у нее отличный аромат, вкус и цвет. Витамин С сохраняется значительно больше, чем в смородине, пропущенной через мясорубку.

**II способ.** На 1 кг ягод — 2 кг сахара,  $\frac{3}{4}$  стакана воды.

Сироп довести до кипения и засыпать в него ягоды. Варить не более 5 мин, снимая пену. Снять всплывшие наверх кожицу и зернышки, а горячий сок разлить в нагретые банки, закрыть пергаментом и завязать. Остывший сок густой и прозрачный, как желе.

**Заготовка из крыжовника.** Ягоды — 1 кг, вода —  $\frac{1}{4}$  стакана.

Спелый крыжовник предварительно промыть, растолочь в эмалированной посуде деревянным пестиком, залить горячей водой, поставить на огонь и нагревать (не доводя до кипения), непрерывно помешивая, 30 мин. Затем, не остужая, отжать сок. Сок можно использовать сразу или разлить в банки, простерилизовать и закатать. Оставшуюся массу, добавив по вкусу сахар (можно и без сахара), снова подогреть почти до кипения, сразу же переложить в банки, закатать, перевернуть банки вверх дном и дать остыть.

Такой крыжовник — прекрасная начинка для пирогов, из него получаются вкусные кисели и компоты.

## ЖЕЛЕ-ВАРЕНЬЕ

**Желе** — это отжатый и профильтрованный плодовый или ягодный сок, сваренный с сахаром в соотношении 1 стакан сока на 2 стакана сахара. Лучшим материалом для желе являются богатые пектиновыми веществами ягоды — крыжовник, клубника, земляника, малина, смородина, клюква. Если в соке недостаточно кислоты, можно добавить лимонную, яблочную, виноградную кислоту или кислый фруктово-ягодный сок.

Сок можно получить двумя способами: полностью разварить, а затем отжать ягоды (крыжовник, клубнику, землянику, красную смородину), или отжать сок из свежих ягод (малины, черной смородины, земляники, клубники и других). Полученный сок профильтровать через 3 слоя марли.

Отжимки, добавив немного сахара, можно использовать как начинку для пирожков.

Желе варить в кастрюле или тазике. Недоваренное желе будет жидким и неслойным, переваренное — слишком плотным. Поэтому при варке желе надо пробовать его на готовность: если 2—3 капли желе, спадая с ложечки, застывают и задерживаются на ней, значит, желе готово и надо его снимать с огня.

Другой способ более точный. Лучинкой измерить толщину слоя сока и сделать зарубку. Всыпать норму сахара, размешать и варить на малом огне, снимая накипь, пока сироп не уварится до отметки на лучинке. Тогда желе снять с огня, процедить через марлю, разлить в нагретые банки и закатать. Хранить желе в прохладном месте, не допуская замерзания.

При варке желе белого цвета (из сока крыжовника и других) налить норму процеженного сока в тазик, измерить толщину слоя, всыпать сахар, хорошо размешать. Когда сахар растворится, снова измерить лучинкой толщину слоя. Варить на легком огне до тех пор, пока желе не уварится до середины между метками. Желе готово. Для запаха положить нарезанные лимонные корочки. После варки корочки вынуть.

**Желе-варенье из черной смородины.** Очистить ягоды, выжать из них сок. На 1 кг сока взять 1 кг толченого и просеянного сахара или сахарного песка, размешивать лопаточкой в одну сторону, постепенно подсыпая сахар. Через 2—3 час получается желе-варенье с ароматом смородины.

**Желе из красной смородины.** На 1 кг ягод — 1 кг сахара.

1 способ. Ягоды перебрать, промыть в холодной воде, рассыпать тонким слоем на чистой салфетке, просушить. Отжать сок, при непрерыв-



ном помешивании добавить сахар. Сахар должен полностью раствориться. Желе хранить в холодном месте.

II способ. Ягоды перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, добавить 1—1,5 стакана воды. Кастрюлю поставить на огонь и нагревать при постоянном помешивании до растрескивания ягод. После этого кастрюлю снять с плиты, ягоды быстро охладить, потолочь, отжать сок. К полученному соку добавить сахар.

## ДЖЕМЫ

При варке джема ягоды подготавливают так же, как и для варенья. Варят джем в один прием. Сироп в джеме в отличие от варенья должен иметь желеобразную консистенцию и не растекаться. Хороший по консистенции желирующий джем получается из кислых (свыше 1% кислотности) ягод, содержащих достаточное количество пектина. Если первая пробная варка показала, что после остывания джем плохо желирует, в последующие варки добавляют сок одного из плодов или ягод, богатых пектином (крыжовник, яблоки) в количестве 10—15% к весу основного сырья. Чтобы собственный пектин, содержащийся в плодах, оказал лучшее желирующее действие, подготовленные плоды перед варкой бланшируют 10—15 мин. Воду, оставшуюся после бланширования, используют для приготовления сиропа.

Подготовленные ягоды помещают для варки в кастрюлю, засыпают сахаром или заливают 70—75%-ным сахарным сиропом (на 1 кг сахара — 1,25 стакана воды).

На 1 кг сырья добавляют сахара (в кг):

Земляника, малина — 1

Клюква, черная смородина — 1,5.

Если добавляют не сахар, а сахарный сироп, то учитывают содержание в нем сахара.

При варке джема из черной смородины, клюквы или крыжовника ягоды слегка раздавливают, иначе во время варки сахар не успеет пропитать их.

Землянику, малину, ежевику сначала варят 5—10 мин в кипящем 10%-ном сиропе (1 л сиропа на 1 кг ягод). Затем к ягодам добавляют 70—75%-ный сахарный сироп и варят до готовности. При варке джема из земляники вместо сиропа добавляют сахар. Готовый джем расфасовывают в горячем состоянии в предварительно подготовленные стеклянные банки, которые закупоривают и пастеризуют при 95—100° в течение 15—20 мин.

## **ВАРКА ПОВИДЛА**

**Повидло** — продукт, полученный увариванием различных плодово-ягодных пюре с сахаром до такой же степени, как и при варке джема. Хорошо сваренное повидло может храниться и без

пастеризации в негерметичной упаковке — глиняных горшочках.

Если хотите получить повидло плотное, которое можно резать ножом, количество сахара уменьшают — на 1 кг пюре берут 600—700 г.

Рекомендуется варить повидло из смеси разных плодов с яблоками. Без яблок повидло из других плодов и ягод часто получается жидким, в них мало пектина, придающего повидлу желеобразную консистенцию. Повидло, сваренное из смеси яблок с другими плодами, обладает хорошей консистенцией, вкусом и ароматом.

Так как в домашних условиях повидло приходится варить в кастрюле на огне, необходимо во избежание пригорания постоянно помешивать его. Окончание варки и готовность повидла определяют охлаждением на стекле небольшой пробы, взятой из кастрюли. Если при этом образуется плотная, не растекающаяся масса, варку прекращают и горячее повидло разливают в подготовленные банки.

Хорошо сваренное повидло можно не пастеризовать: на поверхности его образуется корочка, которая будет препятствовать проникновению наружной влаги и появлению плесени, даже если повидло не будет герметически закупорено. Если банки с повидлом нечем закупорить герметично, их плотно обвязывают пергаментом или целлофаном.

**Джем из земляники или клубники.** На 1 кг ягод — 1 кг сахара, 1 стакан кислого сока (красной смородины, яблок, слив, крыжовника).

Перебрать ягоды, вымыть, подсушить. В горячий сироп из сахара и сока опустить ягоды и варить до готовности, непрерывно помешивая и снимая пену. Через 30—35 мин с момента закипания джем готов. В конце варки можно добавить 2—3 г лимонной кислоты — это придает джему красивый цвет. Горячий джем разлить в подогретые сухие банки, а когда остынет, закрыть и завязать. Если джем получился жидким, простерилизовать банки 15—20 мин в кипящей воде и закатать крышками.

**Джем из ежевики.** На 1 кг ягод — 1 кг сахара.

Ягоды перебрать, промыть, растереть с сахаром деревянным пестиком в неокисляющейся посуде и варить при непрерывном помешивании до готовности. Хранить на холоде. Использовать как варенье или в качестве начинки в пирожки.

**Пастила из ежевики.** На 1 кг ягод — 0,5 кг сахара.

Ягоды перебрать, промыть, выложить тонким слоем на противень и поставить в духовку на 10 мин при температуре 200°. Затем протереть через сито, добавить сахар и уваривать в духовке или русской печи до необходимой густоты. Охладить до 60—70° и раскатать на противне до толщины не более 1 см. Сушить в духовке

при температуре 150—180° до необходимой консистенции. Нарезать пластами, сложить слоями через пергаментную бумагу. Хранить на холоде.

**Смоква из рябины.** Ягоды дикорастущей рябины, собранные после первых морозов, перебрать, очистить, промыть, положить в кастрюлю (лучше в глиняный горшок) и поставить в духовку с температурой 50—70° на 4—5 час. После размягчения ягоды вынуть из духовки, протереть через частое сито. Полученное пюре смешать с сахаром (в соотношении 1:1) и уварить до загустения на слабом огне при постоянном помешивании. Уваренную массу выложить ровным слоем в фарфоровое блюдо, смоченное водой, и поставить в теплое место на 2—3 дня. Подсушенную массу нарезать квадратами, ромбами, обсыпать сахарной пудрой, упаковать в стеклянные банки, закрыть пергаментной бумагой, завязать, поставить в сухое прохладное место.

**Пастила из рябины.** На 1 кг ягод — 0,5 кг сахара.

Ягоды рябины перебрать, промыть, высыпать в горшок или в эмалированную кастрюлю, потолочь, засыпать сахаром и поставить в духовку. Когда ягоды дадут сок, массу хорошо перемешать (до полного растворения сахара), протереть через сито. Выложить на металлический лист, выстланный пергаментной бумагой, слоем 1—1,5 см и высушить в духовке при температуре

40—50°. Разрезать на кусочки различной формы.

**Мармелад из клубники, земляники, малины или крыжовника.** Ягоды, предназначенные для получения мармелада, прежде всего отсортировать, очистить от плодоножек, вымыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода.

Приготовленные ягоды выложить в посуду, пересыпать сахаром (примерно на 1 кг ягод — 1,5 кг сахара) и оставить в прохладном месте на сутки, чтобы ягода пустила сок.

Ягоды вместе с соком переложить в медный таз или в эмалированную кастрюлю и нагревать на слабом огне, пока не распустится оставшийся сахар, а затем перенести на сильный огонь и варить до готовности. В процессе варки перемешивать деревянной ложкой или лопаткой, чтобы масса не пристала к посуде и не подгорела.

Готовый мармелад на тарелке не должен выделять сок.

Мармелад немного остудить и разлить по банкам еще теплым. Банки закрыть салфетками или пергаментной бумагой, завязать. Хранить в прохладном сухом помещении.

## **ЗАМОРАЖИВАНИЕ ПЛОДОВ В ДОМАШНЕМ ХОЛОДИЛЬНИКЕ**

Быстрозамороженные пищевые продукты сохраняют свое исходное качество лучше, чем при

любом другом способе консервирования или хранения.

При замораживании клеточный сок в плодах превращается в кристаллики льда. Если замораживание проходило медленно, кристаллы эти становятся крупными, они разрывают своими острыми гранями нежные стенки клеток, и тогда сразу же после оттаивания плодов произойдет большая потеря сока. Поэтому надо замораживать по возможности быстрее.

Промышленное производство различных быстрозамороженных продуктов растет. Домашний холодильник слишком мал для больших запасов замороженных плодов. Замораживать и хранить такие продукты можно только в морозильной камере холодильника, объем которой обычно не превышает 18—20 л. Значит, не более 10—12 кг продуктов будут храниться при необходимой температуре —12°—15°. Мы рекомендуем использовать домашний холодильник для замораживания продуктов в небольших количествах. Лучше всего замораживать ягоды в формочках для получения кубиков пищевого льда. Они есть в каждом холодильнике. Не забудьте предварительно вынуть из них решетчатые перегородки.

Плотно наполнив формочку ягодами, ее ставят в морозильную камеру. Через 3—5 час, когда продукт полностью проморозится, формочку вынимают, переворачивают доньшком под водяную струю или на несколько секунд опускают в теп-

лую воду. Если брикет замороженных ягод не выпадет из формочки сам, следует легонько постучать по донышку. Брикет сразу же плотно обертывают целлофаном, полиэтиленом или другой пленкой и помещают в морозильную камеру холодильника на хранение.

Обертывание брикетиков пленками препятствует испарению (вымерзанию) влаги из продукта, способствует лучшему сохранению его качества и снижает весовые потери.

Можно замораживать ягоды россыпью на листе, который ставят в морозильную камеру. Но для хранения их надо все равно расфасовать в банки или другую закрывающуюся тару, чтобы не вымерзала влага.

Домашний холодильник время от времени очищают от «шубы». Если в это время в холодильнике хранятся замороженные плоды и овощи, надо принять меры, чтобы при выключении холодильника они не оттаяли и чтобы их температура не могла значительно повыситься. С этой целью сразу же после выключения холодильника из него вынимают все замороженные продукты и плотно укладывают их на куске мешковины. Этой же мешковиной или ватной прослойкой плотно обертывают уложенные коробки и брикеты. Можно просто завернуть все уложенные замороженные продукты в толстое ватное одеяло. Главное — любым способом не допустить потери холода из этих продуктов.



Крупную и средних размеров садовую землянику (клубнику) замораживают без упаковки, если ягоды целые и сухие, разложив их на тарелки в один слой и выдерживая в морозильнике до полного промораживания. Замороженные твердые ягоды можно уложить достаточно плотным слоем в картонные коробки или жестяные банки, плотно укупорить, чтобы не вымораживалась влага, и хранить в том же морозильнике.

Перед употреблением ягоды осторожно высыпают на тарелку и оставляют при комнатной температуре до полного оттаивания. Для улучшения вкуса сверху их можно обсыпать сахарным песком.

Если же ягоды непрочные и с увлажненной поверхностью, их надо расфасовать в формы или картонные коробки, выстланные целлофаном, и заморозить. Так же следует замораживать и дикорастущую землянику.

Свежую малину разложить в формы (можно также пересыпать ее сахарным песком) и заморозить.

Черную и красную смородину, чернику, голубику, клюкву, бруснику можно заморозить россыпью на тарелках, а затем ссыпать для хранения в картонные коробки или полиэтиленовые мешочки.

Замороженные ягоды перед употреблением не рекомендуется доводить до полного оттаивания, лучше подавать их на стол в полумороженном

состоянии при температуре продукта около 0°. Из свежемороженых ягод готовят компоты, фруктовые салаты, муссы, джемы, кисели и т. д.

Оттаивать ягоды нужно только естественным путем при комнатной температуре 2—4 час. Нельзя их подогревать на огне или в кипятке, так как при быстром оттаивании с искусственным нагреванием ягоды разрушаются, теряют сок, естественную окраску и сморщиваются.

Оттаявшие ягоды нельзя держать в теплом месте. Ягоды с признаками брожения (вспенивание, запах спирта) употреблять нельзя.

## ЯГОДЫ СУШЕНЫЕ

Можно сушить почти все садовые и дикорастущие ягоды. Но чаще всего сушат землянику, малину, ежевику, чернику. Подготовленные ягоды насыпают на сито и сушат в сушильных шкафах или печах при температуре 40—50°. К концу высушивания температуру повышают до 60°. Ягоды высыхают быстро, за 2—4 час. Надо тщательно наблюдать за ягодами во время сушки, не допускать пригорания, излишнего слипания и пересушивания.

\* \* \*

*— Собирайте ягоды в сухую погоду. Чтобы не помять их, лучше во время сбора укладывать их в посуду не более чем в 2 ряда. Партия собран-*

ной клубники или малины не должна превышать 3 кг, смородины — 5 кг. Для сбора ягод хорошо использовать корзины или решета.

— Ягоды малины часто поражаются личинками малинового жука. Чтобы избавиться от них, ягоды надо выдержать 5—10 мин в слабом растворе соли (20 г на 1 л воды).

— Варить варенье советуем небольшими порциями — в этом случае ягоды лучше пропитаются сиропом, хорошо сохраняют форму, варенье получается прозрачным.

— Ягоды брусники для заготовок лучше не варить на плите, а томить в печи или духовке в кастрюле, закрыв ее крышкой.

— Сваренную бруснику можно хранить в прохладном месте даже в негерметичной упаковке, например в глиняных горшках, обвязав их бумагой или пергаментом.

**Сравнительная таблица массы и меры  
некоторых продуктов**

Продукт	В граммах			1 шт.
	стакан (250 см <sup>3</sup> )	столовая ложка	чайная ложка	
Ягоды				
Брусника	140	—	—	—
Голубика	260	—	—	—
Ежевика	190	—	—	—
Клюква	145	—	—	—
Крыжовник	210	—	—	—
Малина	180	—	—	—
Смородина красная	175	—	—	—
Смородина черная	155	—	—	—
Черника	200	—	—	—
Сахар, соль и другие продукты				
Сахарный песок	200	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Уксус	250	15	5	—
Желатин (в порошке)	—	15	5	—
Мед натуральный	—	30	9	—

Продукт	В граммах			1 шт.
	стакан (250 см <sup>3</sup> )	столовая ложка	чайная ложка	
Ядро миндаля	165	30	—	—
Маргарин	—	15	4	—
Масло растительное	—	17	5	—
Молоко и молочные продукты				
Масло животное (растоп- ленное)	245	17	5	—
Молоко цельное	250	20	—	—
Молоко сухое	120	20	5	—
Молоко сгущенное	—	30	12	—
Сливки	250	18	5	—
Сметана 10%-ная	250	20	10	—
Творог жирный	—	17	5	—
Творог нежирный	—	20	7	—
Кефир жирный	—	18	5	—
Ацидофилин	250	18	5	—
Простокваша	250	18	5	—
Ряженка	250	18	5	—
Кумыс	250	18	5	—

Продукт	В граммах			1 шт.
	стакан (250 см <sup>3</sup> )	столовая ложка	чайная ложка	

### Мука и крупа

Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Крупа манная	200	25	8	—
Рис	230	25	8	—

## ЛИТЕРАТУРА

Ганецкий И. Д. Диетические блюда. — М.: Экономика, 1965.

Ковалев Н. И. Русская кулинария. — М.: Экономика, 1973.

Мучкин А. Х. Напитки из фруктов и овощей. — М.: Пищевая промышленность, 1975.

Наместников А. Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. — М.: Пищевая промышленность, 1976.

## СОДЕРЖАНИЕ

Что надо знать о ягодах . . . . .	5
Супы из ягод . . . . .	19
Ягодные соусы (сладкие) . . . . .	23
Холодные и горячие блюда из ягод . . . . .	27
Пироги, пирожки, торты, пирожные с ягодами . . . . .	41
Сладкие блюда и холодные напитки из ягод . . . . .	65
Домашние заготовки и переработка ягод . . . . .	97
Сравнительная таблица массы и меры некоторых продуктов . . . . .	153
Литература . . . . .	156



**Александра Тихоновна  
Комарова**

**ЯГОДЫ  
НА ЛЮБОЙ  
ВКУС**

**Рецензент Л. И. Воробьева**

**Редактор М. Лебедева  
Художник М. Тарасова  
Художественный редактор Т. Ключарева  
Технический редактор В. Чувашов  
Корректор И. Пархомовская**

ИБ № 1566.

Сдано в набор 20.10.86. Подписано в печать 30.01.87. Формат 84×108<sup>1/64</sup>. Бум. этикет. Гарнитура «Литературная». Печать высокая. Усл. печ. л. 4,20. Усл. кр.-отт. 4,30. Уч.-изд. л. 4,768. Тираж 150 000 экз. (2-й завод 75 001—150 000 экз.). Заказ № 192. Цена 55 к.  
Пермское книжное издательство. 614000, г. Пермь, ул. К. Маркса, 30. Книжная типография № 2 управления издательств, полиграфии и книжной торговли. 614001, г. Пермь, ул. Коммунистическая, 57.

**Комарова А. Т.**

**К63** Ягоды на любой вкус. — Пермь: Кн. изд-во, 1987. — 156 с.

Книга рассказывает о пищевой ценности ягод, предлагает рецепты приготовления различных блюд, дает советы по заготовке ягод впрок.

2906000000—23  
К М152(03)—87 70—87

ББК36.92

**С секретами кулинарии  
вас познакомят книги  
Пермского издательства:**

*Пермская кухня. — 1980*

**З. Соловых, Е. Ежова.**  
*300 блюд из капусты. — 1982*

*Все из картофеля. — 1984*

**А. К. Кощеев.** *Грибы на столе. — 1985*

**Р. С. Галькович, А. М. Сабиров.** *Блюда из курицы. — 1986*