



USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА

ХРАНЕНИЕ И ПЕРЕРАБОТКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ



Составители:

Т.Р. Кошоева, к.т.н., доцент зав. кафедрой «Технология продуктов общественного питания» Кыргызского государственного технического университета им. И. Раззакова; А.У. Дейдиев, доцент, зав. отделением «Пищевая инженерия» Кыргызско-турецкого университета «Манас»; Крис Вогиано, PhD по общественному здравоохранению, питанию и продовольственной системе, Советник по техническим вопросам отдела Продовольственной системы проекта USAID «Мыкты азыктануу».

Рецензенты:

- У. Б. Бектурганов, зам. министра здравоохранения КР
- К.А. Алымбеков, д.т.н., проф., зав. кафедрой «Товароведения, товарной экспертизы и ресторанного бизнеса» КЭУ им. М. Рыскулбекова
- Ж.М. Мааткеримова, к.х.н., доцент, зав. кафедрой «Технология переработки сельскохозяйственной продукции» им. проф. Б. Сыдыкова КНАУ им. К.И.Скрябина
- Д.А. Коджегулова, к.т.н., доцент, зав. кафедрой «Технология консервирования» КГТУ им. И. Раззакова

Основная цель данного руководства - поддержание продовольственной безопасности и улучшение круглогодичной доступности к полноценному и разнообразному питанию с целью укрепления здоровья сообществ. Безопасное хранение и переработка продуктов питания помогают разнообразить рацион семьи, обеспечивая круглогодичный доступ к фруктам и овощам, используя самые простые способы хранения и переработки в домашних условиях. Кроме того, руководство предлагает рецепты национальных условиях. Кроме того, руководство предлагает рецепты национальных кыргызских блюд и предназначен для широкого использования домохозяйствами, разработан в рамках проекта USAID «Мыкты азыктануу».

Проект «Мыкты азыктануу» - это передовой многосекторальный проект по питанию Агентства США по международному развитию (USAID), направленный на улучшение состояния питания и здоровья уязвимых групп населения во всем мире. Этот пятилетний проект начался в октябре 2018 года и опирается на опыт, который охватывает различные отрасли и контексты. JSI Research and Training Institute, Inc. и его команда партнеров сотрудничают с заинтересованными сторонами в целях усиления и улучшения состояния в области питания в различных условиях развития и гуманитарного реагирования. Осуществление задач проводится путем поддержки опыта и нужд стран, расширяя эффективность, целостность и устойчивость программ питания, систем продовольствия и здравоохранения. Мы ориентируемся на лиц, наиболее подверженных риску недоедания, особенно на маленьких детях, их опекунах и женщинах репродуктивного возраста.

Проект USAID «Мыкты азыктануу», представленный в Кыргызстане с октября 2019 года, работает над улучшением состояния питания женщин репродуктивного возраста (15-49 лет) и детей до 5 лет, уделяя особое внимание 1000-дневному окну возможностей.

Цели проекта заключаются в улучшении практик, связанные с питанием путем усиления социальных норм и поведении на уровне отдельных лиц, домохозяйств и населения, а также в повышении качества услуг в области питания в рамках системы здравоохранения.

Данный документ был подготовлен для Агентства США по международному развитию (USAID) в соответствии с условиями контракта 7200AA18C0070, заключенного с некоммерческой организацией JSI Research&Training Institute, Inc., (JSI). Содержание данного руководства является ответственностью JSI и необязательно отражает точку зрения Агентства США по международному развитию (USAID) или Правительства США.

USAID “Мыкты азыктануу”. 2022. Хранение и переработка продуктов питания в домашних условиях в Кыргызской Республике.
Бишкек: USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору

Содержание

Предисловие	6
Глава I. Введение. Хранение продуктов питания	7
1.1. Защита продуктов питания от вредных микроорганизмов.....	8
1.2. Простые методы хранения продуктов питания.....	11
1.3. Особенности безопасности пищевых продуктов в высокогорных.....	12
регионах.....	12
1.4. Советы по хранению продуктов в холодильнике.....	12
1.5. Участие всей семьи.....	13
Глава II. Разнообразное и здоровое питание	15
2.1. Пирамида питания.....	17
2.2. Важность разнообразного питания для взрослых и детей.....	19
2.3. Самые важные витамины и микроэлементы в продуктах питания.....	20
2.4. Продукты питания для ограниченного потребления.....	21
Глава III. Хранение и переработка пищевого сырья	23
3.1. Хранение в свежем виде.....	23
3.2. Хранение пищевого сырья в переработанном виде.....	27
3.3. Сохранение витаминов и микроэлементов при переработке и.....	32
хранении пищевого сырья.....	32
Глава IV. Хранение и переработка фруктов, ягод и орехов	35
4.1. Яблоки.....	35
4.2. Груши.....	37
4.3. Сливы.....	39
4.4. Абрикосы.....	43
4.5. Вишня/Черешня.....	46
4.6. Виноград.....	48
4.7. Смородина.....	50
4.8. Малина.....	51
4.9. Клубника.....	53
4.10. Персики.....	56
4.11. Айва.....	57
4.12. Хурма.....	59
4.13. Инжир.....	60
4.14. Орехи.....	63
4.15. Заготовка шиповника.....	67

Глава V. Хранение и переработка овощей	69
5.1. Картофель	69
5.2. Морковь	73
5.3. Свекла.....	79
5.4. Редька.....	82
5.5. Капуста.....	84
5.6. Цветная капуста.....	88
5.7. Помидоры.....	90
5.8. Огурцы.....	93
5.9. Перец	96
5.10. Кабачки	101
5.11. Тыква	103
5.12. Лук	108
5.13. Чеснок	112
5.14. Баклажан	114
5.15. Брокколи	119
5.16. Зелень	122
5.17. Дыня	126
5.18. Арбуз	131
Глава VI. Хранение и переработка мяса и мяса птицы	133
6.1. Сроки и условия хранения мяса.....	133
6.2. Хранение куриной тушки.....	139
6.3. “Глазлык”.....	140
Глава VII. Хранение и переработка яиц	141
Глава VIII. Хранение и переработка молока	144
8.1. Дояние коровы.....	144
8.2. Свежее молоко, о пользе кобыльего молока.....	145
8.3. Переработка молока (кумыс, айран, сюзмо, курут и др.).....	147
Глава IX. Хранение мучных и крупяных продуктов	153
Глава X. Национальные продукты брожения (бозо, максым)	162
Глава XI. Правила хранения продуктов в холодильнике	166

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное руководство предлагает разнообразный и богатый микроэлементами и витаминами питания для вас и всей вашей семьи, который вы можете обеспечить при помощи безопасного хранения и переработки продуктов питания. Безопасное хранение и переработка продуктов питания с помощью самых простых методов в домашних условиях дают возможность улучшить разнообразное питание в семье, предоставляя ей круглогодичный доступ к овощам, фруктам и другим полезным продуктам питания с помощью простых методов в условиях домохозяйств. Согласно недавним исследованиям, проведенным в Кыргызской Республике, безопасное хранение продуктов улучшает качество питания, особенно зимой и весной. Данное руководство разработано на основе предыдущей публикации проекта USAID (Агентство США по международному развитию) SPRING (Укрепление партнерства, результатов и инноваций в области питания во всем мире).

ГЛАВА I:

Введение. Хранение продуктов питания

Скоропортящиеся продукты, такие как овощи и фрукты, начинают портиться сразу после сбора урожая. Методы хранения продуктов позволяют продлить срок потребления и уменьшают риски порчи. Для хранения пищевых продуктов используется множество различных методов, таких как сушка, охлаждение, замораживание, копчение, ферментация и использование натуральных консервантов.

Еда портится по разным причинам. Физическое повреждение пищевого сырья может быть вызвано неправильным обращением с ним во время сбора урожая, повреждением защитной кожуры овощей и под воздействием микробов. Еще одна причина порчи продуктов – присутствие в них природных химикатов и ферментов, которые способствуют их перезреванию, что приводит к порче и непригодности к употреблению. Основная причина порчи продуктов питания это микроорганизмы.

Правильные методы хранения продуктов питания предотвращают их порчу, продлевают срок их хранения, сохраняют в них многие питательные вещества.

1.1. ЗАЩИТА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ОТ ВРЕДНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ

Микроорганизмы – это невидимые человеческим глазом организмы, размножающиеся при благоприятных условиях и разлагающие продукты. **Неправильное хранение продуктов** приводит к размножению вредных микроорганизмов, включая бактерии, грибки и дрожжи, что может привлечь за собой серьезные проблемы со здоровьем. Например, зерно, хранящееся в подвалах, подвержено риску заражения микотоксинами. Домашние консервы могут содержать ботулотоксин (мощный токсин, выделяемый бактериями *Clostridium botulinum*) из-за плохих санитарных условий и неправильного обращения с сырьем. Поэтому важно соблюдать правила безопасности пищевых продуктов, чтобы ваша пища была безопасной для вас и вашей семьи.

Пищевое отравление – это множество заболеваний, вызванных употреблением испорченной пищи. Большинство болезней пищевого происхождения вызвано неправильным приготовлением пищи или употреблением испорченных продуктов. Соблюдение правил и норм санитарии и гигиены пищевых продуктов, правильное приготовление и охлаждение пищи предотвращают пищевое отравление.

Сырые или недоваренные мясные продукты, непастеризованное (сырое) молоко, не промытые овощи, или другие загрязненные продукты могут привести к пищевому отравлению. Ниже рассмотрим условия, которые способствуют быстрому размножению вредных микроорганизмов.

Шесть условий для быстрого роста микроорганизмов²



Еда

Бактериям нужна пища, чтобы жить. Влажные продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, рыба являются лучшей питательной средой для бактерий.



Кислотность

Бактерии хорошо растут в нейтральной или слабо-кислой среде (рН 6,6–7,0). Следовательно, подкисление пищи – один из самых эффективных способов сохранить пищу.



Температура

Микробы плохо растут в очень жаркой или очень холодной среде. Вредные микробы быстро растут в пищевых продуктах в опасном температурном диапазоне (от 5 ° C до 57 ° C). Постарайтесь как можно дольше держать пищу вне опасной зоны.



Время

Для размножения в пище вредных микробов нужно время, поэтому важно следить за тем, чтобы пища оставалась безопасной. Быстрое нагревание или охлаждение пищи важно для предотвращения роста вредных микробов.



Кислород (воздух)

Для размножения опасных микробов в большинстве пищевых продуктов необходим кислород. Однако некоторые микробы, такие как палочка *Clostridium botulinum* - возбудитель ботулизма, являются анаэробными и поэтому не нуждаются в кислороде для выживания и размножения. Надлежащая промышленная стерилизация сырья и тары во время консервирования могут предотвратить микробное заражение.



Влажность (вода)

Большинство микробов не могут расти там, где недостаточно воды. Сушеные злаки (фасоль, рис, гречка и чечевица) с меньшей вероятностью содержат вредные микробы.

Некачественная еда или испорченные продукты могут привести к различным заболеваниям и угрозам здоровью.³

Болезни, вызванные пищевым отравлением могут иметь серьезные последствия особенно для детей, беременных женщин, а в более сложных случаях могут вызвать задержку физического и умственного развития детей, что в последующем может повлиять на качество их жизни.

Простые и доступные меры могут помочь предотвратить порчу продуктов, ниже приведены пять простых шагов к безопасности пищевых продуктов, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения.

Пять шагов к безопасному хранению продуктов⁴:

1



Содержание в чистоте (рабочего места, рук, кухонной утвари, инструментов);

2



Разделение сырых и приготовленных продуктов;

3



Тщательное приготовление еды при рекомендованной температуре;

4



Хранение еды при безопасной температуре (кроме опасных интервалов);

5



Использование чистой воды и безопасного сырья.

10 ³ <https://www.who.int/ru/news/item/03-12-2015-who-s-first-ever-global-estimates-of-foodborne-diseases-find-children-under-5-account-for-almost-one-third-of-deaths>

⁴ Пособие, пять важнейших принципов безопасного питания, по ссылке: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87740/9789244594636_rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y

1.2. ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ⁵

Ниже приведены наиболее распространенные способы хранения продуктов.

- 1 Сушка:**
уменьшает количество воды, чтобы задержать или предотвратить рост бактерий.
- 2 Консервация с солью или сахаром:**
сахар / соль в воде делает невозможным рост микробов, но чрезмерное использование соли и сахара вредно для здоровья.
- 3 Охлаждение:**
когда температура в вашем холодильнике составляет от 0°C до +4°C, рост микроорганизмов замедляется.
- 4 Замораживание:**
температура в морозильной камере должна быть –18°C или ниже. При такой температуре микробы могут выжить, но активно не размножаются.
- 5 Консервирование с подогревом:**
пастеризация, бланширование (обработка кипятком или раствором соли / сахара) и стерилизация – три основных метода нагрева.
- 6 Копчение:**
при работе с горячим дымом вода (влага) удаляется из продуктов, а дым имеет консервирующий эффект. Обычно его используют для приготовления мяса, рыбы и некоторых сыров.
- 7 Хранение с кислотой / уксусом:**
увеличение кислотности пищи затрудняет размножение микробов.
- 8 Ферментация:**
использование полезных микробов, улучшающих качество пищи для предотвращения роста вредных бактерий.

⁵ Naika, A. 2020. Preserve your own food. Promoting healthy eating through home food processing and preservation. FAO. Rome. <http://www.fao.org/3/cb2113en/CB2113EN.pdf>

1.3. ОСОБЕННОСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ВЫСОКОГОРНЫХ РЕГИОНАХ

На больших высотах время приготовления и обработки для хранения продуктов намного больше, чем на уровне моря. Кыргызская Республика расположена на средней высоте около 2500 метров над уровнем моря, что значительно увеличивает время приготовления и переработки. Для предотвращения заболеваний пищевого происхождения и для снижения риска появления термостойких бактерий, таких как ботулизм, соблюдайте нижеприведенные условия.

- Если процесс нагрева составляет 20 минут или меньше, увеличивайте продолжительность процесса на 1 минуту каждые 300 метров над уровнем моря.
- Если время нагрева составляет более 20 минут, увеличивайте время работы на 2 минуты каждые 300 метров над уровнем моря.

1.4. СОВЕТЫ ПО ХРАНЕНИЮ ПРОДУКТОВ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ⁶



Источник: <https://ru.freepik.com/photos/food/> Food фото создан(а) zinkevych - ru.freepik.com

12 ⁶ Academy of Nutrition and Dietetics. 2016. Home Food Safety. Available at: <https://www.eatright.org/homefoodsafety>.

- Избегайте переполнения холодильника или морозильника, так как холодному воздуху требуется пространство для циркуляции и охлаждения продуктов.
- Рекомендуется регулярно чистить холодильник. Выбросьте все продукты, которые долгое время хранились в холодильнике. Каждый член семьи может помочь в выполнении данной работы.
- Храните сырое мясо, птицу и рыбу отдельно от других продуктов в запечатанном пластиковом пакете, контейнере или посуде. Храните сырое мясо на самой нижней полке, чтобы предотвратить загрязнение других продуктов.
- Незамедлительно охлаждайте все молочные продукты. Все продукты питания должны быть упакованы или накрыты, чтобы они не впитывали запахи других продуктов.
- Молоко после отливки в другую емкость никогда не возвращайте его в исходную емкость.
- Запишите дату приготовления всех оставленных блюд, поместите их на видном месте в передней части холодильника и используйте в течение четырех дней. Через четыре дня после приготовления выбрасывайте остатки еды.

1.5. УЧАСТИЕ ВСЕЙ СЕМЬИ

Хранение продуктов может быть интересным занятием для всей семьи. Согласовав рецепт с семьей, подготовьте необходимые продукты для безопасного хранения. Начините подготовительные работы все вместе, каждый член семьи может выполнять посильную работу, например присмотреть за детьми. В действительности подготовительные работы для хранения могут включать много задач: сортировку, измельчение, бланшировку и чистку. Следуйте приведенным инструкциям руководства для безопасного хранения продуктов питания.

Необходимо помнить, что кормящим матерям нужно больше времени, чтобы поесть и отдохнуть, поэтому нагрузку на нее можно уменьшить или облегчить.

Правильное хранение продуктов питания обеспечивает семейную трапезу множеством полезных витаминов и микроэлементов, но подготовка к хранению требует длительного предварительного планирования и работы. Требуются значительные физические затраты и время, чтобы разобрать весь урожай, отсортировать и позаботиться о долгосрочном хранении продуктов для всей семьи. В принятых нормах сообществ, приготовление еды и все работы, связанные с ней, считаются женским занятием. Однако сложно поручить всю работу по хранению продуктов только женщинам в семье. В таких случаях, даже если у мужа / отца меньше работы, чем обычно, все члены семьи должны работать вместе, чтобы помочь.

Даже если жена / мать может справляться с хранением продуктов, семья должна учитывать другие рабочие обязанности женщины (работа вне дома, уход за детьми, приготовление пищи и работа по дому) и не перегружать ее. Следует учитывать, как другие члены семьи могут выполнять свои обязанности. Учтите, что беременным нужно больше заботы и отдыха для своего здоровья и здоровья своих детей. Кормящие женщины также нуждаются в поддержке семьи, чтобы иметь время покормить ребенка, и это необходимо учитывать при распределении труда по хранению продовольственных запасов семьи.

Благодаря справедливому участию всех членов семьи в работах по хранению продуктов, семья выигрывает от быстрого завершения работ, избегает перегрузки одного члена семьи и передает ценные навыки молодежи.

ГЛАВА II:

Разнообразное и здоровое питание

Практика питания определяется долгосрочным потреблением определенных видов блюд, которая сложилась из-за культуры, времени года, регионы проживания и личные предпочтения. Здоровые диеты – это диеты, которые безопасны, способствуют укреплению здоровья и предотвращают заболевания, обеспечивая достаточное количество основных питательных веществ без избытка энергии (калорий) или вредных для здоровья веществ.⁷

Здоровое питание – это потребление продуктов из широкого разнообразия пищевых групп, которого следует придерживаться в течение всего года. Ниже перечислены три основные категории питательных элементов: энергия (калории), макронутриенты и микронутриенты.⁸

Три категории питательных веществ

- **Энергия (калорийность, ккал)**

Большинство продуктов и напитков снабжают наш организм, необходимой для жизни энергией, измеряемой в калориях. Энергия, которую мы получаем из пищи, – это энергия (например, топливо) для нашей повседневной деятельности и упражнений. Очень важно придерживаться рациональной сбалансированной диеты. Слишком низкокалорийная диета приводит к похудению и недостатку жизненно важных питательных элементов. Высококалорийная диета может привести к увеличению жировых отложений и веса.

⁷ Neufeld, L. M., Hendriks, S., & Hugas, M. (2020). Healthy diet: A definition for the United Nations Food Systems Summit 2021.

⁸ Neufeld, L. M., Hendriks, S., & Hugas, M. (2020). Healthy diet: A definition for the United Nations Food Systems Summit 2021.

• Макроэлементы

Для жизни человека необходимы три основных макроэлемента: белки, углеводы и жиры. При правильном сочетании белков, углеводов и жиров в разнообразном питании организм человека наполняется жизненно важными элементами и витаминами, необходимыми для продуктивности и оптимального функционирования.

- Белки являются важными питательными элементами для формирования и укрепления здорового тела, мышц, кожи и волос. Белок также содержится в продуктах животного происхождения, таких как мясо, молоко, яйца, рыба и сыр, а также в растительных продуктах – цельном зерне, бобовых, орехах и семенах.
- Углеводы расщепляются в организме с образованием энергии. Основу рациона должны составлять углеводы из цельных продуктов, таких как овощи, корнеплоды, рис, крупы и мука. Простые углеводы следует употреблять с осторожностью. Они часто встречаются в обычном сахаре, меде, сладких фруктовых соках и сладких напитках.
- Жиры содержатся как в растениях, так и в продуктах животного происхождения, включая жидкие жиры, животные жиры, сметану, сыр и сливки. Жиры в два раза калорийнее углеводов и белков.

• Микроэлементы

- Микроэлементы делятся на две категории: витамины и минералы. Они в различных пропорциях содержатся в продуктах питания: зерне, бобовых, овощах, листовых овощах, фруктах, орехах, семенах, мясе, рыбе и молочных продуктах.

2.1. ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Это схематическое представление принципов питания, впервые разработанное Гарвардской школой общественного здравоохранения (рисунок 1). Продукты в нижней части пирамиды должны составлять основу вашего рациона, в то время как продукты в верхней части должны потребляться меньше всего или совсем исключаться из вашего рациона. Порции, рекомендуемые для ежедневного приема в каждой группе, зависят от вашего возраста, веса, физической активности и пола. Ниже приведены рекомендуемые порции для взрослого человека по каждому виду продукта.

- **Зерновые:** старайтесь употреблять от 6 до 11 порций цельнозерновых продуктов в день, таких как цельнозерновой хлеб, рис, лапша и каши.
- **Овощи:** старайтесь ежедневно съедать от 3 до 5 порций овощей, таких как темно-зеленые листовые овощи, морковь, перец, огурцы, помидоры и кабачки.
- **Фрукты:** старайтесь ежедневно съедать от 2 до 4 порций фруктов, таких как яблоки, абрикосы, груши, виноград, инжир, дыни, арбуз и персики.
- **Белковая пища:** старайтесь ежедневно съедать от 2 до 3 продуктов, богатых белком, например орехи, семена, бобы, рыба, морепродукты, птиц (курица, индейка) и яйца.
- **Молоко и молочные продукты:** старайтесь ежедневно съедать от 2 до 3 порций молока и молочных продуктов, таких как молоко, кефир, сыр и т. д.
- **Жиры и масла:** старайтесь использовать растительные масла, такие как оливковое, подсолнечное и другие, вместо животного жира.
- **Продукты для ограниченного потребления:** некоторые продукты следует употреблять в ограниченном количестве: масло, маргарин, сметана, хлебобулочные изделия (выпечка, сладости, булочки, белый хлеб), газированные сладкие напитки и сладкий чай и кофе.



Таблица 1.
Пирамида питания – схематическое изображение разнообразного рациона.

Ниже приведена таблица, описывающая порции продуктов, предложенных для ежедневного приема в каждой группе.

ПРОДУКТЫ	ПРИМЕР	РАЗМЕР ПОРЦИИ
Хлеб, зерновые продукты, макароны, рис и картофель	Небольшой кусок хлеба	25г.
	1 – маленькая чайная пиала отварного риса	95г.
	Отварные макароны – 1/2 пиалы	120г.
	Картофель среднего размера	1 шт.
Овощи	Приготовленные овощи – 1 маленькая чайная пиала	80 г.
	Сырые овощи – 2 большие чайные пиалы	70г.
Фрукты-ягоды	1 яблоко, 1 груша среднего размера	2шт.
	Консервированные или вареные фрукты – 1/2 пиала	100г.
Молочные продукты	Молоко или айран /кефир – 1 большая чайная пиала	225г.
	Творог – 1 маленькая чайная пиала	100г.
	Твердый сыр	45г.
Белковые продукты	Приготовленное мясо, рыба или мясо птицы	85г.
	Яйца среднего размера	2шт.
	Бобовые продукты	80г.



2.2. ВАЖНОСТЬ РАЗНООБРАЗНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Блюда, приготовленные из круп (рис, гречка и другие) снабжают наш организм углеводами, и делают человека сытым, удовлетворяя его потребности. Однако, если человек употребляет только определенную группу продуктов каждый день, организм не сможет получать достаточно питательных веществ, необходимых для того, чтобы быть сильным и здоровым.

Необходимо отметить, что неполноценное питание во всех его формах (недоедание, недостаточность питательных микроэлементов, избыточный вес и ожирение) может иметь отрицательное влияние не только на здоровье и благополучие людей, но и на физическое и умственное развитие, ослабляя иммунную систему, снижая устойчивость к неинфекционным и инфекционным заболеваниям, препятствуя реализации потенциала личности и снижая производительность труда, а также влечет за собой социально-экономические издержки на отдельных людей, семьи, общины и государства.

Продукты, богатые витаминами С, А, железом и цинком, помогают обеспечить организм питательными веществами, необходимыми для здоровья. Ниже приведены продукты, богатые этими витаминами и микроэлементами.

2.3. САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Витамин С

важный антиоксидант, способствующий усвоению железа, а также помогает защитить организм от свободных радикалов, которые могут вызывать различные заболевания. Продукты, богатые витамином С: лимоны, апельсины, красный и зеленый перец, брокколи, мандарины, помидоры и другие фрукты.

Витамин А

самый важный витамин, помогающий вашему зрению, иммунной системе, легким, почкам и другим органам нормально функционировать. Продукты, богатые витамином А: тыква, морковь, темно-зеленые листовые овощи, абрикосы и мясо.

Железо

минерал, необходимый для правильного роста и развития организма, включая производство здоровых клеток крови. Продукты, богатые железом: мясо (включая печень), рыба, яйца, сушеный абрикос, чернослив, семена, темно-зеленые листовые овощи.

Цинк

важный микронутриент, который помогает укрепить вашу иммунную систему и бороться с вредными бактериями и вирусами. Пища, богатая цинком, включает мясо, рыбу и яйца, молоко, бобовые, орехи, семена и некоторые цельнозерновые продукты.

2.4. ПРОДУКТЫ, ПИТАНИЯ ДЛЯ ОГРАНИЧЕННОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

В настоящее время привычки питания меняются. Увеличивается потребление продуктов с высокой степенью переработки (крайне переработанных). Пользующиеся высоким спросом чипсы, газированные напитки, сосиски, хот-доги, печенье, пирожные и лапша быстрого приготовления относятся к числу продуктов, подвергшихся к наиболее глубокой переработке. Хотя эти продукты более доступны по стоимости, они богаты калориями и часто содержат соль, сахар, насыщенные жиры или трансжиры. По мере того, как в рационе появляется все больше таких продуктов, снижается потребление питательных овощей и фруктов.

Поваренная соль

Соль является основным источником натрия, а высокое потребление натрия приводит к риску повышенного кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Соль в изобилии содержится в полуфабрикатах и консервах (чипсы, лапша быстрого приготовления), переработанном мясе (бекон, ветчина, салями, сыр, соленой рыбе), которые часто используются в рационе домашнего приготовления.

- Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует взрослым употреблять 5г (меньше чайной ложки) соли в день, учитывая весь ежедневный рацион. Эти рекомендации особенно актуальны для всех людей с высоким кровяным давлением или без него (включая беременных и кормящих женщин).
- Вся потребляемая соль должна быть йодированной, поскольку йод необходим для развития плода в утробе матери и мозга маленького ребенка, а также для оптимизации умственной деятельности человека в целом.



Сахар

Чрезмерное потребление сахара может нанести вред нашему здоровью и способствовать развитию различных заболеваний. Сахар добавляют во многие продукты, такие как печенье, конфеты, пироженные, сладкие напитки, сладкий кофе и сладкий чай.

- ВОЗ рекомендует взрослым и детям ограничивать потребление сахара до уровня не более 10% от рекомендуемой дневной нормы (примерно 2000 ккал). Это эквивалентно максимум 50 г сахара в день для среднего взрослого человека (примерно 10 чайных ложек). Например, одна банка газированного напитка (350 мл) содержит в среднем 38 г сахара.
- Кроме того, ВОЗ считает разумным дальнейшее сокращение потребления чистого сахара менее чем на пять процентов от рекомендуемой дневной нормы потребления энергии (т. е. не более чем на 5 чайных ложек сахара в день для взрослых).

ГЛАВА III:

Хранение и переработка пищевого сырья

Фрукты и овощи содержат важные питательные вещества для здоровья взрослых и детей. Обработка и хранение пищевых продуктов призваны упростить доступ к полезным фруктам и овощам круглый год. Свежие продукты часто содержат больше всего питательных веществ, но способы обработки пищевых продуктов, такие как замораживание и сушка, продлевают срок хранения продуктов и сохраняют важные питательные вещества.

3.1. ХРАНЕНИЕ В СВЕЖЕМ ВИДЕ

Самый распространенный способ хранения сельскохозяйственного сырья в сельской местности Кыргызстана – это хранение в погребе. Другой распространенный метод – хранение в холодильнике, но во многих областях бесперебойное электроснабжение стабильная и бесперебойная работа холодильников не гарантируются.

Многие выращиваемые в Кыргызстане фрукты и овощи, например яблоки, груши, картофель, морковь, лук, чеснок, капуста, тыква, редис и свекла, можно хранить прямо в погребе без сушки и замораживания. Следуйте инструкциям Cornell Cooperative Extension для достижения лучшего качества с минимальными потерями:

- выбирайте овощи, когда они созрели или близки к созреванию;
- выбирайте только те фрукты, которые не проявляют никаких признаков несвежести. Избегайте фруктов и овощей, которые пострадали от насекомых;
- после сбора урожая аккуратно переместите урожай, чтобы избежать повреждений;
- у большинства овощей оставляйте стебель на 2,5 см или более, чтобы уменьшить потерю воды и предотвратить инфекции;
- используйте поздние сорта, пригодные для хранения;
- фрукты и овощи следует хранить в хорошо проветриваемом помещении и защищать от вредителей, таких как мыши;
- в подвале для хранения не должно быть стоячей воды и других условий, приводящих к замерзанию продуктов;
- при хранении из фруктов выделяется газ (этилен), который ускоряет созревание овощей, поэтому фрукты и овощи следует хранить отдельно.

Для правильного хранения необходимы оптимальная температура и влажность. Для получения дополнительной информации по каждому овощу и фрукту обратитесь к таблицам ниже, предоставленным Кооперативным советом Корнелла (Таблица 2, 3, 4, 5).

Таблица 2.
Фрукты и овощи, требующие холодных и влажных условий хранения.

ФРУКТЫ/ ОВОЩИ	ТЕМПЕРАТУРА, °С	ОТНОСИТ. ВЛАЖН., %	ПЕРИОД ХРАНЕНИЯ
Яблоки, летние сорта	0	90	2-3 недели
Свекла столовая	0	95	2-6 месяцев
Брокколи	0	95	3-5 месяцев
Капуста поздняя	0	95	3-4 месяца
Капуста китайская	0	95	1-2 месяца
Морковь	0	95	4-5 месяцев
Цветная капуста	0	95	2-4 недели
Сельдерей	0	95	2-3 месяца
Петрушка	0	95	1-2 месяца
Груши	0	95	2-7 месяцев
Горошек зеленый	0	95	1-3 недели
Редька	0	95	2-4 месяца
Шпинат	0	95	10-14 дней

Таблица 3.
Овощи, требующие прохладных и влажных условий хранения

ОВОЩИ	ТЕМПЕРАТУРА, °С	ОТНОСИТ. ВЛАЖН., %	ПЕРИОД ХРАНЕНИЯ
Стручковая фасоль	+4-+10	95	7-10 дней
Огурцы	+7-+10	95	10-14 дней
Баклажан	+7-+10	90	1 неделя
Арбуз	+4-+10	80-85	2-3 недели
Сладкий перец	+7-+10	95	2-3 недели
Картофель ранний	+10	90	1-3 недели
Картофель поздний	+3-+4	90	4-9 месяцев
Томат зеленый	+10-+21	90	1-3 недели
Томат спелый	+7-+10	90	4-7 дней

Таблица 4.
Овощи, требующие прохладных сухих условий хранения

ОВОЩИ	ТЕМПЕРАТУРА, °С	ОТНОСИТ. ВЛАЖН., %	ПЕРИОД ХРАНЕНИЯ
Чеснок	0	65-70	6-7 месяцев
Лук	0	65-70	6-7 месяцев

Таблица 5.
Овощи, требующие теплых сухих условий хранения

ОВОЩИ	ТЕМПЕРАТУРА, °С	ОТНОСИТ. ВЛАЖН., %	ПЕРИОД ХРАНЕНИЯ
Тыква	+ 10	70-75	2-3 месяцев
Кабачки	+10-+13	50-60	2-6 месяцев

Важный совет:



Для обеспечения, надлежащего хранения лучше всего выбрать оптимальное время. Фрукты и овощи должны быть перенесены в подвал после того, как наступит холодная погода и в подвале установится достаточно прохладная температура. Оптимальным состоянием для хранения являются кондиционная спелость продукции на момент сбора урожая и установление необходимой температуры в подвале.





3.2. ХРАНЕНИЕ ПИЩЕВОГО СЫРЬЯ В ПЕРЕРАБОТАННОМ ВИДЕ

В домашних условиях пищевое сырье хранится в переработанном виде для длительного хранения. Существуют следующие методы обработки: замораживание, сушка, ферментация.

Замораживание

Замораживание продуктов способствует сохранению многих биологически активных веществ, витаминов. Замораживание исключает возможность размножения микробов. Это один из наиболее эффективных способов сохранить фрукты и овощи свежими, так как они сохраняют больше питательных веществ. Замороженные овощи (кроме болгарского перца) можно хранить до года, фрукты – до 9 месяцев, болгарский перец – до 6 месяцев, зелень – до 4 месяцев.

Замораживание овощей: свежие овощи чистят, моют, нарезают и замораживают порциями, часто после бланширования (опускания в кипящую воду на несколько минут). Этот процесс влияет на натуральные ферменты, которые при замораживании могут менять вкус, цвет и качество овощей.



Замораживание фруктов: яблоки, груши и персики при замораживании стоит сбрызнуть лимонным соком. Абрикосы и сливы необходимо заморозить половинками без косточек, но перед использованием для компота или пирога не давайте им разморозиться, а сразу бросайте в компот или выкладывайте на тесто в замороженном виде. Не следует замораживать бананы, дыню, цитрусовые.



Замораживание ягод. Ягоды можно замораживать россыпью, засыпая затем в пакет, а можно сразу в контейнерах. Также их можно замораживать вместе с сахаром или сахарной пудрой. Ягоды можно замораживать и в виде пюре, предварительно натерев вместе с сахаром.



Как правильно замораживать зелень? Свежую промытую зелень можно поместить в морозильную камеру целиком, либо нарезать и засыпать в контейнер. Также ее можно разложить в формы для льда и залить водой. Кубики с замороженными петрушкой и укропом удобно использовать при приготовлении супов и рагу.



Упаковка для замороженного продукта. Замороженные продукты необходимо маркировать. Самое удобное для заморозки в домашних условиях – пакетики с застежкой, можно также использовать пищевые контейнеры для заморозки. Доставайте необходимое в данный момент количество продуктов, далее закрывайте упаковку и снова уберите ее на хранение.



Общие правила размораживания:

Размораживание должно быть медленным: в холодильнике, на кухонном столе и только в упаковке, – обратная заморозка не допускается.

Сушка

Сушка – один из древнейших способов заготовки продуктов. В климатических условиях Кыргызстана фрукты и овощи сушат на солнце или в малых сушилках, в редких случаях на плите и в духовке. Наиболее удобными для сушки являются решетки - деревянные или металлические рамки, выполненные густым плетением из прутьев, проволоки или пластмассы, чтобы к ним мог поступать воздух и с нижней стороны. Если плетение из обычной проволо-

ки, решетки необходимо накрыть редкой тканью (марлей), чтобы сохнувшие плоды не касались металла. Лучше всего сушить продукты в жаркие, ветреные дни при температуре 28°C или выше.



Существуют отдельные рекомендации по сушке продуктов, наиболее распространенные приводятся ниже:

- Выбирайте только созревшую, но еще сохранившую твердость продукцию. Спелость продукта увеличивает содержание сахара, что может привести к появлению черноты, как, например, в случае с помидорами;
- Продукты необходимо промывать в чистой воде, рабочие зоны должны быть чистыми от грязи, насекомых или животных;
- В кожуре содержатся питательные вещества, это необходимо принять во внимание до снятия кожуры. Некоторые фрукты поддаются сушке лучше в очищенном виде, а другие лучше сушатся неочищенными и вместе с кожурой, например (помидоры, морковь, яблоки и картофель);
- Нарезьте продукты на кусочки перед сушкой. Некоторые продукты лучше сушить целиком (небольшие клубни, ягоды и темно-зеленые листья);
- Другие продукты необходимо нарезать на куски примерно одинакового размера, чтобы на их сушку уходило одинаковое количество времени. Большие куски сушатся медленнее. Для сокращения времени сушки твердых или жидких продуктов, (тыква, корни или клубни), их можно сушить в натертом виде;

- Продукты, содержащие много воды, больше уменьшатся в размерах после сушки. Поэтому, помидоры необходимо нарезать дольками, по сравнению с другими овощами и фруктами, так как в них содержится много воды и после сушки они приобретают примерно половину первоначального размера или даже меньше;
- Некоторые продукты, такие как яблоки, окрашиваются в бурый цвет при разрезании, поэтому для сохранения цвета их следует погрузить в раствор лимонной кислоты;
- Листья и травы можно сушить, после высушивания их можно растолочь или перемолоть в порошок;
- Картофель, тыкву, морковь и другие овощи для супа можно разрезать на мелкие кусочки до сушки, а затем перемешать, чтобы приготовить 'быстрорастворимые' суповые смеси или брикеты / пакеты с готовыми смесями и приправами;
- Сушеные фрукты и овощи можно хранить в мешочках, изготовленных из хлопчатобумажной ткани, в стеклянных или жестяных баночках с плотно закрывающимся крышками, защищающей от насекомых и влажности.

Сливу, вишню, джидду, ягоды тутовника, виноград и другие ягоды сушат вместе с косточками и с семенами, а абрикосы и персики – с косточками или без них.

Яблоки и груши сушат, разрезав их на дольки или кружочки. Через 4-5 дней сушеные яблоки переворачивают, а еще через 3-4 дня их убирают.

Абрикосы перед сушкой моют, при необходимости очищают от косточек, затем для улучшения внешнего вида сульфитируют «мокрым» или «сухим» способом.



Упаковка. В домашних условиях сушеные овощи и фрукты упаковывают в герметичной плотно закрытой таре. Лучше всего подойдут стеклянные банки.

Вакуумная упаковка. Это могут быть вакуумные контейнеры или пленочные пакеты, из которых откачан воздух. Вакуумное хранение эффективнее, поэтому при возможности лучше использовать его.



Электрические сушилки можно использовать в качестве альтернативы солнечной сушке, которая ускоряет процесс сушки и предотвращает риск попадания пыли и загрязнения пищевых продуктов. Лучше всего хранить сушеные продукты в герметичных стеклянных емкостях или бумажных пакетах в холодильнике. В такой упаковке они сохраняются достаточно долго; главное – нужно контролировать температуру и влажность, иначе засохшие продукты могут стать влажными и заплесневелыми.

3.3. СОХРАНЕНИЕ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ ПРИ ПЕРЕРАБОТКЕ И ХРАНЕНИИ ПИЩЕВОГО СЫРЬЯ

Витамины – это нестабильные соединения, которые легко разрушаются под воздействием окружающей среды, например света, тепла, воздуха и контакта с металлами. При переработке пищевых продуктов минералы обычно меньше подвержены разрушению. Вот несколько советов, которые помогут вам сохранять больше витаминов во время подготовки, хранения и приготовления продуктов.



Овощи и фрукты

- Лучше всего очистить и вымыть большинство овощей перед приготовлением или накрыть очищенные овощи влажной тканью или полотенцем. Это помогает не терять необходимые питательные вещества.
- При приготовлении овощей добавляйте их непосредственно в кипящую воду, чтобы уменьшить воздействие жидкости. Конечно, часть витаминов и минералов попадает в суп, который можно использовать в будущем при приготовлении пищи.
- Сушка фруктов и овощей на солнце и в электрической сушилке снижает содержание витаминов до 50 процентов.



Бобовые

- Бобовые (фасоль, горох и чечевица) следует замочить в холодной воде на несколько часов перед (до 12 часов) приготовлением. Это смягчит их, что сократит время приготовления и сохранит больше питательных веществ. Замачивание бобовых продуктов также уменьшает количество вредных веществ, таких как фитаты, и улучшает доступ к основным питательным веществам.



Крупы и злаки

- Как и с бобовыми, замачивание крупы и риса в воде перед едой может улучшить пищеварение



Мясо, рыба, яйца и молочные продукты

- Мясо и рыба содержат больше всего питательных веществ во время тушения, варки и запекания. Процесс варки приводит к наибольшей потере питательных веществ.
- Приготовление яиц снижает содержание некоторых питательных веществ. Однако многие полезные вещества сохраняются при варке в скорлупе или пошот.
- Молоко и молочные продукты очень быстро портятся, поэтому рекомендуется хранить молоко, йогурт, творог и сыр в холодильнике.

ГЛАВА IV:

Хранение и переработка фруктов, ягод и орехов

4.1. ЯБЛОКИ

Хранение в свежем виде. Осенние (1-2 месяца) и зимние сорта яблок (до 6 месяцев) хорошо сохраняются в свежем виде.

Для хранения лучше выбирать поздние осенние и зимние сорта. Начинайте сбор урожая с нижних ветвей, собирайте урожай в мягких перчатках. Не бросайте яблоки, чтобы не повредить их.

Сортировка

- Собранные плоды нужно хранить в прохладном помещении 2-3 недели, чтобы не допустить возможных повреждений и дефектов;
- Затем выбирайте свежие, неповрежденные плоды с короткими стеблями;
- Отсортируйте по размеру (крупный, средний и маленький).



Условия хранения:

Оптимальная температура воздуха 1...+4°C.
Относительная влажность воздуха 85–95 %.



Способы хранения:

«Простая» укладка в погребе:

- длинные плодоножки укоротить;
- уложить яблоки в 2-3 слоя плодоножками вверх или в сторону;
- уложить яблоки на полку или в ящики;
- наблюдение во время хранения два раза в месяц.

Сроки хранения: 4-7 месяцев.

Существуют другие способы хранения в свежем виде: оборачивание в бумагу, метод перекалывания, хранение в траншее, хранение в полиэтиленовых пакетах и др., но эти способы в климатических условиях Кыргызстана применяются крайне редко.

Хранение в переработанном виде

Яблоки в основном сушат или консервируют (варенье и компоты), замораживание яблок практически не применяется из-за достаточно хорошей сохраняемости (сохранности) в свежем виде.

Сушка яблок

Для сушки выбирают спелые яблоки осенних сортов.

- Отсортировать яблоки по размеру (мелкие, средние, крупные);
- Помыть яблоки;

- Разрезать яблоки на четвертинки;
- Удалить семенное гнездо (необязательно);
- Разрезать на кружки или на кусочки;
- Положить кружки/кусочки яблок в воду с добавлением лимонной кислоты (1 чайная ложка на 0,5 л воды) во избежание их потемнения;
- Разложить кружки/кусочки яблок на сито для стекания остатков воды или на бумажные полотенца;
- Нанизать кружки/кусочки яблок на леску (проволоку) или выложить на сито в 1-2 ряда и выставить на солнце (3-4 дня);
- Натянуть леску (проволоку) с нарезанными кружочками/кусочками яблок;
- Накрывать марлей до полного высушивания;
- Хранить в стеклянной посуде.

Кусочки яблок так же сушат, раскладывая на деревянные или металлические решетки, при этом время от времени необходимо переворачивать их.

4.2. ГРУШИ

Хранение в свежем виде

Осенние (1-2 месяца) и зимние сорта груши (до 6 месяцев) хорошо сохраняются в свежем виде.

Для хранения лучше выбирать поздние осенние и зимние сорта. Начинайте сбор урожая с нижних ветвей, собирайте урожай в мягких перчатках. Не бросайте груши, чтобы не повредить их.

Сбор урожая: груши снимать с плодоножками в тканевых перчатках.

Условия хранения

Температура воздуха: 0...+8°C

Относительная влажность: 80-90 %

Обычно груши хранят в погребах или в подвалах.

Способы хранения: в ящиках/коробках. Завернуть каждый плод в тонкую бумагу.

- Уложить в ящики по диагонали, чтобы плодоножки оказались в промежутке между плодами следующего ряда.
- Хранить при +2-4°C (при температуре, близкой к нулю, они не дозревают)
- Наблюдать регулярно для удаления плодов, теряющих свои качества.

Срок хранения 2-4 месяца.

Переработка груши

Сушка груш

Сбор урожая: собирайте плоды желтыми, вручную, желательно утром, когда сойдет роса, в перчатках.

Отбор и сортировка: груши отбираются, как и яблоки, только осенние сорта.

- Отбор груш;
- Мытье плодов;
- Очистка от кожуры (по желанию);
- Разрезание плодов на 2-4 части;
- Удаление семенного гнезда (по желанию);
- Укладка на подносы или сита;
- Накрывать марлей;
- Сушка на солнце на 2-3 дня;
- Хранение в стеклянной посуде.

4.3. СЛИВЫ

Хранение в свежем виде

Как правило, для хранения в свежем виде используются только качественные плоды поздних или среднеспелых сортов.

Существуют и некоторые рекомендации, соблюдение которых позволяет продлить срок хранения урожая сливы в домашних условиях:

- недозревшие плоды рекомендуется хранить в условиях комнатной температуры, отсортировав их по бумажным пакетам;
- созревающие в домашних условиях сливы следует хранить в холодильнике только после достижения нужной стадии спелости;
- нельзя хранить урожай в местах, где есть риск попадания на плоды прямых солнечных лучей; не рекомендуется хранить сливы, упакованные в плотно закрытые полиэтиленовые пакеты;
- максимальные показатели уровня влажности в помещении для хранения не должны превышать 90%;
- температура в помещении для хранения должна составлять примерно 5-6°C, что защитит урожай от потемнения мякоти.

Большой объем урожая лучше всего хранить в погребах в ящиках или на полках, в таких условиях сливу нужно размещать примерно в три-четыре слоя. При этом регулярно просматривайте фрукты, убирайте плоды с признаками гниения или сухими пятнами. В зависимости от сорта плоды сливы могут храниться до 4 месяцев.



Внимание! Если поместить плоды в холодильник, держать на протяжении 15 часов при температуре 0 градусов, затем повысить температурный режим до + 5 градусов (в погребах), то фрукт не потеряет вкусовые качества и сможет храниться дольше.

Переработка сливы

Замораживание сливы

Самый простой способ хранения – это замораживание. Есть два варианта хранения слив – предварительно очистить их от косточек или заморозить целиком.

Фрукты без косточек используются для приготовления десертов, выпечки, фруктовых соусов. Обязательно промыть плоды, высушить на мягком полотенце, разрезать или разделить на половинки руками, убрать косточки. Выложить одним слоем на широкий противень, заморозить (в процессе заморозки несколько раз перевернуть), переложить в контейнер.

Фрукты с косточками перед заморозкой также рекомендуется промыть. После сушки разложить в контейнеры (утрамбовывать не стоит), оставить в морозилке на заморозку.

Сушка сливы

Сорта: Стенли, Венгерка обыкновенная, Венгерка итальянская, Нарочь, Кромань, Ренклод Альтана.

Отбор и сортировка

Сортировка собранных слив с отбором только спелых и неповрежденных плодов среднего размера. Тщательная промывка с удалением плодоножек. Вымытые плоды опустить в кипящий раствор соды (5-8 г на 1 литр воды) на 15-20 секунд. Если концентрация раствора и время погружения выбраны правильно, то на поверхности слив появится чуть заметная сеточка трещинок.

Далее:

- Опустить сразу же в холодную воду;
- После остывания сливы промыть под проточной водой для смыва воскового налета, задерживающего испарение влаги;
- Разложить обсохшие плоды на подносах, решетках или ситах в один слой;
- Выставить подносы со сливами на солнце;
- Переворачивать периодически сливы на подносах (решетках), ситах в течение 5 дней;
- Перенести подносы со сливами в затененное, хорошо проветриваемое место;
- Досушивать в тени еще 3-4 дней;
- Проверить высушенные плоды и удалить недосушенные для досушивания;
- Сложить высушенные плоды в застеленные бумагой ящики для хранения.

Сушка слив в сушилке или в духовке:

- Тщательно вымойте фрукты в проточной воде;
- Очистите крупные сливы от косточек;
- Приготовьте содовый раствор (смешайте его из расчета 15 г на литр воды);
- Нагрейте раствор пищевой соды до кипения и добавьте в него только что промытые сливы на одну минуту.

Первый этап:

Сушите сливы при температуре + 40-45 ° С (3-4 часа);
Достаньте фрукты из сушилки;
Охладите фрукты на 3-5 часов;

Второй этап:

Сушите сливы в разогретой до 55-60 ° С духовке (4-5 часов);
Охладите фрукты на 3-5 часов.

Третий этап:

Сливы поставьте в духовку при температуре 75-80 ° С на 12-15 часов. Храните в стеклянной и бумажной таре.

4.4. АБРИКОСЫ

Хранение свежих абрикосов

Свежие абрикосы плохо сохраняются, за исключением незрелых плодов, которые созревают во время хранения, поэтому есть возможность транспортировки урожая на большие расстояния.

Отбор и сортировка

Спелый абрикос имеет равномерный насыщенный оранжевый цвет (чем больше оранжевого, тем лучше). Он также должен иметь сладкий и ароматный вкус. Он не должен быть слишком твердым или мягким, но должен быть механически неповрежденным. Самое главное – фрукт должен быть сочным, а кожура – тонкой, но упругой. Трещин быть не должно. Темные пятна – признак того, что они начинают портиться.

Абрикосы можно хранить в подвале или в холодильнике. В идеальном состоянии и при идеальных условиях хранения (температура около 0 °C градусов) плоды могут храниться до месяца.

Условия дозревания

Неспелые абрикосы помещают в ящики в 2-3 слоя. Температура хранения близка к 0 °C. На поверхности не должно быть влаги, так как плоды укладываются дозревать сухими. Проверьте их состояние, на поверхности не должно быть повреждений и темных пятен. Эти плоды испортятся за короткое время, поэтому лучше их переработать сразу.

Замораживание абрикосов

- Отберите плотные абрикосы, желательного небольшого размера, для замораживания.
- Вымойте абрикосы под проточной водой, просушите полотенцем и очистите от косточек;
- Положите половинки абрикоса лицевой стороной вниз на чистое кухонное полотенце, чтобы удалить влагу;
- Затем сложите половинки абрикоса одним слоем в герметичные пакеты и разровняйте на доске;
- Чтобы полностью заморозить, поместите тарелку и пакет в морозильную камеру. Затем выньте тарелку из морозильной камеры и поместите замороженные абрикосы по пакетам в удобное место в морозильной камере.



Совет: фрукты можно замораживать не только целиком или кусочками, но и с сахаром, в виде сока или пюре.

Сушка абрикосов

Сбор урожая осуществлять в теплую солнечную погоду в пластиковые или деревянные ящики. **Затем:**

- Отберите свежие, чистые, спелые, плотные абрикосы;
- Отделите плодоножки и тщательно промойте;
- Отделите отобранные плоды от косточек, их можно сушить вместе с косточками;

- Опустите ломтики абрикоса в раствор (1 литр воды, 1 чайная ложка лимонной кислоты) на 1-2 минуты или в сульфате (для улучшения цвета);
- Выложите на бумажное полотенце, чтобы впитать оставшуюся жидкость;
- Разложите сухофрукты на плоских тарелках, решетках или ситах в один слой;
- Поставьте тарелки с абрикосами на солнце;
- Накройте марлей или москитной сеткой;
- Сушите плоды в плоских мисках и ситах в течение 8-10 дней (в зависимости от погоды и размера плодов) время от времени необходимо переворачивать;;
- Перенесите плоские миски для абрикосов в темное, хорошо проветриваемое место;
- Сушите в тени еще 3-4 дня;
- Проверьте сушеные плоды с отбором недосушенных;
- Сухофрукты следует складывать в тканевые пакеты (ящики или стеклянную тару);
- Хранить их нужно в сухом темном месте.



Примечание: Для сушки используются местные сорта абрикосов Баткенской области: абрикосы Кантек, Шах, Исфарак;

При хранении кураги поместите тарелку с солью в зону хранения, чтобы избежать попадания влаги.

4.5. ВИШНЯ

Хранение вишни в свежем виде

Идеальный температурный режим для сохранности вишни в свежем виде составляет от 0 до 10 градусов тепла. Влажность не должна быть ниже 85 %. Если количество вишни слишком большое, ее можно отправить на хранение в подвал или погреб, при наличии в нем подходящих условий.

Свежая вишня может храниться в холодильнике до недели. Но для этого ягода должна быть целой, сухой и без вмятин. Мыть вишню не нужно. В пакете она пролежит 6-7 дней, но если вишня немного не созрела, то ее можно хранить до 10-12 дней.

Замораживание вишни

Свежая вишня замораживается двумя способами – с косточкой и без (без косточки не рекомендуется). В обоих случаях вишню нужно хорошо промыть. Нужно знать, что в вишне с косточкой сохранится больше сока. Ягоды раскладывают на противне в один слой, затем помещают в морозильную камеру. В этом случае каждая вишня сохранит свою форму. После заморозки вишню желательнее разложить по небольшим пакетам, чтобы вынимать столько, сколько нужно.

Сушка вишни

Для того, чтобы высушить вишню для зимнего хранения, ее нужно хорошо промыть.

- Очистить от косточек (можно с косточками);
- Разложить сушеные плоды на подносы, решетки или сита в один слой;
- Выставить подносы с вишнями на солнце;
- Прикрыть марлей/москитной сеткой;
- Периодическое переворачивайте плоды на подносах (решетках) ситах, сушится в течение 8-10 дней (зависит от погоды и размера плодов).

Сушеная вишня высыпается в сухую емкость и оставляется на несколько дней, чтобы выровнялось общее содержание влаги в ягоде. В домашних условиях сушеную вишню хранят в герметической упаковке или стеклянной таре с плотной крышкой. Для того, чтобы сушеная вишня долежала до зимы, ее можно пересыпать в полотняные мешочки с завязками. Лучше всего тару и мешочки хранить в сухом, темном и прохладном месте.

4.6. ВИНОГРАД

Хранение свежего винограда

Самый очевидный и надежный способ зимнего хранения в домашних условиях – холодильник. При температуре +2-4°C виноград хранится лучше всего.

Если в холодильнике недостаточно места, хранение можно организовать в холодном погребе или подвале. Желательно, чтобы подвал был сухой, так как в сырости придется постоянно бороться с плесенью и гнилью. Лучше всего повесить грозди на крючках или специально натянутой проволоке – в таком виде они хорошо проветриваются и хорошо хранятся несколько месяцев, до нового года.

Если гроздей много, то виноград можно сохранить просто уложив грозди в ящики. Крупные грозди укладываются в один слой, дно ящика обязательно застилается бумагой, а по бокам должны остаться свободными отверстия для проветривания. Ящики предпочтительно брать низкие.

Замораживание винограда

Противень или глубокую тарелку застелите фольгой, выложите ягоды винограда в один слой. Отправьте в морозилку на 6-8 часов. Достаньте замороженный виноград из морозильника, переложите ягоды в пищевые контейнеры или пакеты. Если вы раскладываете их в пакеты, то старайтесь аккуратно выпустить лишний воздух. Контейнеры и пакетики с замороженным виноградом обратно помещаются в морозильник для хранения.

Сушка винограда

Самым простым и проверенным методом считается сушка винограда под солнцем. Он идеально подходит для тех, у кого на участке произрастает эта полезная ягода. Подготовьте плотную решетку или кусок фанеры и выложите ягоды в один слой.

Сверху накройте слоем марли – она уберезет ягоды от внезапных порывов ветра и пыли.

Вынесите виноград под солнце и сушите его до тех пор, пока они не приобретут: белый - темно-янтарный цвет с отливом воска, красные - до черного цвета. Готовый изюм должен быть мягким. Плоды винограда хорошо отделяются от гребней после сушки.

Как правильно хранить сушеный изюм?

Хранить изюм нужно в темном и сухом помещении. В качестве тары для хранения идеально подходят льняные мешочки или конверты из пергаменты.

Консервирование виноградных листьев

Виноградные листья удаляются вокруг грозди, чтобы ягоды не затемнились, – эту работу проводят в начале лета. Листья при этом мягкие и сочные, и их консервируют с маринадом, чтобы в зимнее время использовать для приготовления долмы.

- Виноградные листья промыть;
- Уложить их кучками по десять листов в каждой;
- С помощью ножниц удалить черешки;
- Промыть и стерилизовать банки;
- Каждую стопку сложить вдвое и плотно уложить в банку;
- Как только все банки заполнены листьями, нужно прокипятить крышки;
- Подготовить заправку (маринад) по рецепту;
- Залить каждую банку крепким маринадом (здесь надо быть внимательным, чтобы банка полностью была заполнена маринадом, для этого надавите ложкой, чтобы убедиться в этом!);
- Закатать банки простерилизованными крышками, перевернуть и накрыть одеялом.

Ингредиенты:

Рецепт дан с учетом на 1 л банку. Сахарный песок – 1,5 ч. л.
Виноградные листья – 1000 г Уксусная кислота 70 % – 1 ч. л.
Соль мелкая – 1 ст. л. Кипяченая вода – 300-350 мл.

Внимание: уксус добавляют в прокипяченную воду после охлаждения до 40 градусов!

4.7. СМОРОДИНА

Хранение в свежем виде

Хранение правильно собранной черной смородины не составит труда. В свежем виде, при условии нахождения на верхней полке холодильника, она остается свежей до двух недель.

Что касается красного и белого сортов, они сохраняют свои качества в течение 2 месяцев при +1°C и высокой влажности. Для лучшей сохранности поместите их на верхнюю полку холодильника и накройте сверху влажной тканью или полотенцем.

Замораживание смородины

Замораживание позволяет употреблять смородину в свежем виде почти целый год, при этом получая большую часть содержащихся в ней витаминов и минералов.

Для заморозки используют полностью созревшие плоды.

Перед замораживанием смородину вымойте (необязательно) и хорошо просушите.

Затем ягоды выкладывают в один слой в плоскую посуду (дно закрывают бумагой) и отправляют в морозильную камеру.

Ягоды замораживают от 3 до 5 часов, помещают в контейнеры (бумажные или полиэтиленовые пакеты), а затем отправляют в морозильную камеру для длительного хранения.

Размораживание:

Постепенно разморозьте фрукты. Для этого положите их на верхнюю полку холодильника и оставьте на 2-3 часа. Затем поместите их в более теплое место в холодильнике еще на 2 часа, после чего их можно будет вынуть из холодильника. Только при таком способе размораживания плоды сохраняют свою форму.

Сушка смородины

Хранить смородину можно и в сушеном виде. Если в свежем виде эта ягода содержит 85 % воды, то в процессе сушки остается лишь 13-15 % воды. В Кыргызстане ягоды раскладывают тонким слоем на свежем воздухе, предварительно накрыв марлей, чтобы на них не садились насекомые. Для сушки можно использовать сушильный шкаф или духовку. Сухие, полностью созревшие ягоды выкладывают тонким слоем на противень и отправляют в сушилку. При сушке в сушилке температуру постепенно повышают от 40°C до 70°C. Через 5-7 часов проверьте готовность смородины. В случае необходимости оставьте ее в сушилке еще на час.

Чтобы определить степень высыхания, достаточно сжать ягоды. Если они не слипнутся, можно считать их полностью сухими.

На длительное хранение сушеные ягоды помещают в темное сухое место, где есть циркуляция воздуха и температура не превышает +20°C. Тара, в которой хранят такие сушеные ягоды, может быть деревянной, картонной или пластиковой. Хорошо подойдут мешочки из хлопчатобумажной ткани.

4.8. МАЛИНА

Хранение в свежем виде

Малину можно сохранить в свежем виде при обычной температуре всего на 8 часов. Для более длительного хранения малины (2-3 сутки), есть несколько рекомендаций:

- Фасовать ягоды нужно небольшими порциями в отдельные емкости. Выкладывать не более чем в 2 слоя, проложив посередине салфетки;
- Хранить в средней зоне холодильника, подальше от морозилки, чтобы не подморозить.
- Перед тем, как поместить малину на хранение, нужно тщательно перебрать все ягоды, помятые и испорченные лучше удалить;
- Все продукты, находящиеся с малиной по соседству, должны быть плотно закрыты, потому что она легко впитывает в себя посторонние запахи, а это отрицательно скажется на вкусе.

Замораживание малины

В морозильнике малина сохраняет свой первоначальный вид, не теряет форму и цвет, вкус и целебные свойства. Советы по замораживанию: под небольшим напором воды промыть ягоды, отлично подойдет душевой распылитель; после мытья высушить при помощи бумаги или бумажных полотенец; плоды выложить в плоскую металлическую емкость и оставить на сутки в морозильной камере; на следующий день можно заняться фасовкой. Для хранения лучше всего подойдут полиэтиленовые пакеты на застежках – это удобно и экономно, зимой в таком виде малину можно хранить неограниченное время; не стоит класть пакеты слишком близко к стенкам, так как от сильного мороза ягода может испортиться.

Заморозка малины с сахаром

- Малину перебрать;
- Засыпать ягоды сахаром;
- Перемолоть блендером до однородности;
- Перелить в стеклянные бутылочки и закрыть пластиковыми крышками;
- Убрать в морозильную камеру до зимы.
- Перед употреблением достаньте из морозилки и поставьте бутылочку в теплое место на пару часов.

Ингредиенты: малина 2 кг, сахар (песок) 300 г

4.9. КЛУБНИКА

Хранение в свежем виде

Плоды для хранения должны быть ровными, аккуратными, не деформированными. Чтобы свежая клубника пролежала в холодильнике несколько дней, нужно охладить ее до температуры +2°C. Лучшая тара – коробки, сделанные из дерева или картона. В коробках должны быть отверстия для того, чтобы попадал воздух. Выкладывать нужно тонкими слоями – чем меньше ягод в коробке, тем дольше они будут храниться.

В холодильнике ягоды хранятся от 2 до 5 дней, на хранение выкладывают ягоды черешками вниз на небольшом расстоянии друг от друга.

Замораживание клубники

Опускаем клубнику в посуду с холодной водой, моем, ополаскиваем под проточной водой, удаляем подгнившие ягоды. Раскладываем на сложенном вдвое полотенце – просушиваем. Красивые ягоды оставляем с плодоножками и размещаем одним слоем на доске или плоской тарелке – замораживаем около часа в морозильной камере. Замороженную клубнику лучше всего хранить в полиэтиленовых пакетах на застежках или кладем в контейнер с крышкой и возвращаем в морозильную камеру. В таком виде клубника может храниться до следующего сезона.

Замораживание протертой клубники

Менее красивые ягоды очищаем от плодоножек. Разминаем вилкой, погружным блендером или перетираем в измельчителе до желаемой консистенции. Пюре переливаем в пищевые емкости большого объема и/или в силиконовые формочки для конфет, также ставим в морозилку. После застывания мелкие брикеты можно переложить в более удобную посуду или пакеты.

Клубничное пюре с сахаром

- Перебрать ягоды;
- Хорошо вымыть;
- Удалить плодоножки;
- Добавить сахар;
- Взбить блендером до однородной массы;
- Разлить по контейнерам и закрыть крышкой;
- Убрать в морозильную камеру

Ингредиенты: клубника | кг, сахар 200 г.



Совет: В клубнике обязательно нужно удалить плодоножку и замораживать выбранным способом небольшими порциями. Можно хранить ее в морозильной камере, предварительно засыпав сахаром (на 1 килограмм ягод – 150 граммов песка).

Сушка клубники

Прежде всего собранную клубнику нужно тщательно промыть в прохладной воде. Затем ее перекладывают на бумажные полотенца и дают основательно высохнуть.

- Следующим этапом нужно отделить от ягод чашелистики, в основном это делается вручную со специальными щипцами;
- Очищенную ягоду нарезают равными ломтиками. Чтоб дольки получились одинаковой толщины, можно использовать специальное приспособление для нарезки сыра;
- Сушка: На ровную поверхность раскладывают несколько слоев старых газет, а сверху их покрывают листом плотной белой бумаги. Сверху на бумагу выкладывают клубничную нарезку, не забывая оставлять пространство между лепестками;
- Клубничный сок, выделяясь из ягод, будет впитываться в плотную бумагу, а затем пропитывать газеты. Поэтому слои газет каждые 4-6 часов заменяют новыми, а саму ягоду перемешивают;
- Через четверо суток клубника полностью высыхает.

4.10. ПЕРСИКИ

Хранение в свежем виде

Для хранения персиков необходима температура в 0 °С и влажность до 90 %. Можно хранить в отсеках для хранения овощей в холодильнике, погребе или подвале. Нужно избегать укладывания персиков друг на друга рядами. При необходимости промежутки между фруктами заполняют чистым сухим речным песком. Следует периодически отбирать плоды, которые начинают портиться. Соблюдение этих норм позволит хранить фрукты от 2 недель до 1 месяца. При комнатной температуре хранение не превышает 5 дней.

Замораживание персиков

Спелые персики можно хранить в замороженном виде. Для этого целые или порезанные на дольки плоды помещают в морозилку, в пластиковые контейнеры или пакеты.

Пюре из персиков – лучший способ заморозки этих фруктов, иначе они темнеют со временем и теряют витамин С. Персики под сиропом тоже очень удобно хранить в морозильной камере. Делать это очень просто – из 1 литра воды и 200 граммов сахара варится густой сироп, которым заливаются половинки персиков в контейнере. Если вам важно сохранить персики в натуральном виде, с них рекомендуется снять кожицу и положить их в воду с лимонной кислотой (10 г лимонной кислоты на 1 л воды) на несколько минут. Замораживают персики в сахарно-аскорбиновом сиропе. На 1 кг разделенных на дольки персиков понадобится литр воды. Предварительно в нем растворяют 6 таблеток аскорбиновой кислоты, после чего вымачивают фрукты. Это предотвратит потемнение плодов в дальнейшем. Спустя 5-10 минут дольки выкладывают в емкость для хранения и заливают сахарно-аскорбиновым сиропом (в 4 чашках воды растворяют 3 растолченные таблетки аскорбиновой кислоты, смешивают с 3 чашками сахара). В таком сиропе в морозильной камере персики могут храниться до года.

Сушка персиков

Предварительно плоды нужно вымыть, подсушить, затем разрезать на дольки или пластинами. Персики сушат на солнце или в духовке, электросушилке. Если фрукты высушивают на солнце, их раскладывают на противне дольками вверх. Таким способ плоды сушатся на протяжении 5-7 дней. В духовке или электросушилке этот процесс длится всего несколько часов. Оптимальная температура для сушки – 50-70 °С. Сушеные плоды хранятся более года.

4.11. АЙВА

Хранение в свежем виде

Зимнее хранение айвы требует тщательного отбора плодов. Нужно обратить внимание на то, как выглядит айва, а хранение можно производить только если плоды без дефектов и вмятин. Для хранения не стоит выбирать очень мелкие плоды, поскольку они не смогут сохранять сочность. Они должны быть зрелыми, о чем свидетельствует насыщенный желтоватый цвет и яркий приятный аромат.

Айву следует хранить в холодильнике, если места мало, то в погребе, при температуре от 0 до 2°C и относительной влажности около 80 %. Хранить желательно в деревянных ящиках с перегородками. Фрукты не должны касаться друг друга, поэтому их разделяют песком, опилками или оборачивают бумагой. Как вариант, плоды можно завернуть в пищевую пленку, но не следует помещать в полиэтиленовые пакетики. Очень интересный способ хранения – это обработка айвы теплым воском, что предотвращает преждевременное высыхание.

Айва отличается отличной пригодностью к хранению и при соблюдении всех условий может пролежать до весны. Ее можно хранить вместе с яблоками, но не с грушами, так как это ускорит процесс созревания.

Замораживание айвы

Нарезаем айву на небольшие кусочки, раскладываем на доске ровным тонким слоем и отправляем в морозильную камеру на 4-5 часов. Замороженные кусочки айвы снимаем с доски, перекладываем в пакет или контейнеры и так храним в морозильной камере до следующего урожая.

Замораживают айву в виде стружки

- Протереть плоды, удалив пушистую «шубку»
Промыть под проточной водой;
- Натереть айву на тёрке с крупными отверстиями;
- Расфасовать порционно айвовую стружку по пакетам для заморозки, максимально выжав при этом из пакетов воздух. Отправить в морозильную камеру на хранение.

Сушка айвы

Айву можно сушить на солнце, электросушилке или даже в микроволновке, так как айва созревает поздней осенью, сушат в основном в сушильных аппаратах.

- Айву тщательно промываем под холодной водой, затем разрезаем на четвертинки и удаляем серединки с косточками;
- Каждую часть нарезаем дольками толщиной менее сантиметра, для ускорения процесса сушки;

- Для того чтобы цвет сушеной айвы оставался светлым и не было окисления, нарезанные кусочки необходимо поместить в кипяток с соком лимона, для этого плотно закроем кастрюлю крышкой до полного остывания воды;
- Сушим фрукты с помощью электросушилки. Кусочки айвы выкладываем на противни и включаем стандартный режим. Когда айва высохнет, перекладываем ее в мешочек и храним в холодильнике для дальнейшего использования.



4.12. ХУРМА

Хранение в свежем виде

Хурму в малых количествах можно хранить в холодильнике. В погребе хранят при температуре от 0 до +1 °С и влажности воздуха не менее 90 процентов. Для такого способа подходят немного недозрелые плоды в идеальном состоянии.

Их лучше выложить в деревянный ящик и накрыть бумагой или опилками. Периодически их следует пересматривать и выбирать экземпляры, которые начинают портиться. Таким образом плоды хранятся не более 3 месяцев.

Замораживание хурмы

Идеальная температура для заморозки хурмы составляет -18°C . Такая температура позволяет сохранить все ценные вещества на срок до 6 месяцев.

- Хурма для заморозки должна быть целой, без темных пятен и повреждений;
- Перед тем как отправить хурму в морозильную камеру, ее нужно хорошо вымыть;
- Удалять плодоножку с листиками не обязательно, аккуратно протрите фрукты полотенцем или бумажными салфетками;
- Разложите хурму по пакетам и заморозьте.

Хурму также можно замораживать кусочками или дольками.

Сушка хурмы

Сушка рекомендована в прохладном хорошо проветриваемом тёмном помещении. Для этого способа отбирают спелые твердые плоды без косточек. Их нанизывают на веревку за плодоножку и подвешивают, чтобы плоды не касались друг друга. Обработанные таким образом фрукты высохнут примерно через 4-5 недель. Об окончании сушки свидетельствует появление белого налета. Такие сухофрукты очень вкусны и прекрасно заменяют конфеты, а сушеную хурму можно добавлять в фруктовые салаты. Длительность хранения хурмы зависит от степени ее обезвоживания и может достигать до 2 лет.

4.13. ИНЖИР

Хранение в свежем виде

Инжир (другое название “фига”) – древнейший фрукт, богатый витаминами и микроэлементами.

Выбор продукта: плод должен быть гладким, с чистой кожицей и иметь круглую форму. Кислый запах – верный признак брожения. Спелый инжир мягкий, но не слишком. В идеале на кожице проступают нектарные капли.

Для того чтобы он сохранился как можно дольше, каждый плод необходимо протереть бумажным полотенцем, чтобы на нем не было влаги. Оптимальное место хранения спелых плодов – в холодильнике, от +2 до +4 градусов. В таких условиях фига способна пролежать до 10 дней.

Замораживание инжира

Заморозка является наиболее оптимальным способом хранения инжира. Выбор плодов инжира для замораживания должен быть сделан с особой тщательностью. Он должен быть довольно спелым, но не перезрелым. Каждый плод необходимо слегка надавить пальцем. Идеальным плодом для заморозки будет тот, кожура которого слегка прогнется, а затем вернется на свое место.

Эксперты рекомендуют слегка подсушивать плоды перед заморозкой. Это позволит снизить риск разрыва фруктов вследствие превращения внутреннего сока в лед. Достаточно просушить инжир целиком в течение одного часа при 60°C в духовке или 30 минут в электросушилке.

Инжир можно заморозить двумя методами – целиком или дольками. Для приготовления инжира целиком, плоды промывают под холодной водой и слегка подсушивают. Плоды выкладывают на большой поднос, чтобы они не касались друг друга, и отправляют в морозильную камеру на 2-3 часа. Затем инжир вынимают, расфасовывают его по отдельным пакетам или пластиковым контейнерам и отправляют на дальнейшее хранение в морозильнике.

Заморозка нарезанных на дольки фруктов. В данном случае подсушивать плоды не нужно. Достаточно лишь промыть их водой и обрезать хвостики. Процесс приготовления выглядит следующим образом:

- Каждую смоковницу нарезают на 4 равные дольки;
- Дольки выкладывают на плоский противень или поднос и отправляют на 2-4 часа в морозильную камеру;
- Замерзшие кусочки достают, расфасовывают по пакетам и отправляют на дальнейшее хранение.

Максимальный срок хранения – 1 год с момента заморозки. При размораживании помещение продукта в теплую воду губительно сказывается на его качестве. Замороженный инжир лучше всего оставить при комнатной температуре в небольшом дуршлаге – лишняя влага будет стекать при постепенном оттаивании.

Сушка инжира

Для процесса сушки нужно подбирать спелые плоды. Тщательно промываем. По желанию можно получить сладкие (с сахаром) или натуральные сушеные плоды.

В этом случае получения сладких предварительно налейте в кастрюлю 3 стакана воды и доведите до кипения. Добавьте стакан сахара, перемешайте и варите в полученном сахарном сиропе подготовленный инжир в течение 7-10 минут. В процессе варки регулярно перемешивайте плоды деревянной лопаткой. Отваренные ягоды промойте в дуршлаге и тщательно просушите. Теперь инжир готов к процедуре сушки.

Сладкие или натуральные плоды выложите на решетку. В процессе сушки инжир будет привлекать насекомых своим сладким ароматом, поэтому оберните решетку слоем марли, что позволит уберечь плоды от пыли и насекомых. Установите решетку таким образом, чтобы воздух мог поступать к плодам со всех сторон.

Чтобы ускорить процесс сушки, инжир разрезают острым ножом пополам и устанавливают на решетку срезом вверх.

Длительность процесса сушки на солнце составляет 4-6 дней. Затем плоды нанизываются на крепкую нитку и переносятся в тенистое место для досушивания.



Совет: Не замораживайте перезрелые плоды, они не смогут сохранить форму и превратятся в пюре при разморозке.

Если вы хотите подать к столу целые ягоды или кусочки фруктов, не рекомендуется прибегать к экстренной разморозке. Горячая вода или микроволновая печь убьют внешний вид и превратят их в кашу. Рекомендуется размораживать при комнатной температуре.

4.14. ХРАНЕНИЕ ОРЕХОВ

Орехи и семена – это богатая питательными веществами, полезными жирами (мононенасыщенными), витаминами и минералами пища. Орехами можно наслаждаться как отдельно, так и добавляя их в блюда, салаты, йогурты и хлопья.

Правильное хранение орехов обеспечит сохранность питательных веществ, а также значительно увеличит срок их хранения. Чтобы сохранить качество орехов, держите их подальше от продуктов с сильным запахом, таких как лук, чеснок и специи. Вы можете хранить орехи при комнатной температуре до трех месяцев, в холодильнике до шести месяцев, а в морозильной камере в течение года и более. Орехи в скорлупе могут храниться намного дольше, чем в очищенном виде, поэтому не снимайте скорлупу до употребления. Если орехи неприятно пахнут или подгнили, их нельзя дальше хранить. В целом, орехи лучше всего хранить в прохладном, темном и сухом месте.

Хранение грецких орехов

Грецкие орехи можно хранить в скорлупе или очищенными. Желательно поместить орехи в картонную коробку, тканевый мешок или деревянную коробку. Емкость с продуктом следует оставить в темном и сухом помещении, куда не попадают прямые солнечные лучи. Температура в помещении должна быть не выше +5 и не ниже -5 °С. Влажность воздуха также должна быть невысокой, до 40-60 %. Таким образом сырые орехи можно хранить более года.



Если вы собираетесь употребить орехи в ближайшее время или хотите, чтобы они занимали меньше места при хранении их можно очистить от скорлупы. Чтобы ядра не стали горькими, их можно положить в стеклянную, эмалированную или металлическую емкость с крышкой и поместить в темное прохладное место.

Хранение фисташек

Лучше всего хранить фисташки дома, не очищая их от скорлупы. У зрелых орехов скорлупа раскрывается, но она не теряет большую часть своих функций, что значительно продлевает срок годности таких орехов. Хранить фисташки следует в сухом, прохладном и темном месте, хранение в соленом состоянии не влияет на срок их хранения, но вкус таких орехов со временем ухудшается.



Источник: <https://ru.freepik.com/photos/background/> Background фото создан(а) DCStudio - ru.freepik.com

Хранение сырого миндаля

Этот продукт менее подвержен влиянию окружающей среды, что позволяет ему дольше оставаться свежим. Условия хранения сырого миндаля должны быть следующими:

температура от +16 до +18°C и влажность до 75 %.

Повышенная температура и влажность в месте хранения приведет к тому, что продукт приобретает неприятный вкус и следы плесени, поэтому оптимальными условиями хранения будет прохладное место с умеренной влажностью.

Доступ воздуха к орехам должен быть постоянным, чтобы не было затхлого запаха и плесени. Поэтому коробку или другую емкость, в которой они хранятся, не следует закрывать плотно.

Допускается также хранение сырого миндаля в стеклянной таре, если вы не закрываете ее плотно.

Емкость с орехами следует хранить в закрытом от яркого света месте, даже если они находятся в скорлупе. Категорически запрещается подвергать миндаль воздействию солнечных лучей.

Срок годности сырого миндаля – 12 месяцев, нет смысла хранить его дольше. К этому времени продукт частично теряет свое первоначальное качество и неповторимый вкус, поэтому лучше употреблять свежие орехи.

Хранение очищенных миндальных орехов

Орехи без скорлупы продаются сырыми и жареными. Но, выбирая продукт для длительного хранения, следует остановить свой выбор на миндале, который не подвергался воздействию высоких температур.

Хранить очищенный миндаль лучше всего в прохладной кладовой.

Наиболее подходящей тарой для хранения является специальный вакуумный контейнер, обеспечивающий нормальные условия хранения продукта. Можно также использовать стеклянную банку, которая должна быть плотно закрытой.

При комнатной температуре в закрытом полиэтиленовом пакете, срок хранения очищенного миндаля будет недолгим. Продукт быстро потеряет свой неповторимый аромат и полезные свойства.

Очищенный миндаль можно хранить до 6 месяцев при более низкой температуре, но его также можно заморозить в морозильной камере на срок до 1 года¹¹.



Источник: <https://ru.freepik.com/photos/food> Food фото создан(а) azerbaijan_stockers - ru.freepik.com

Хранение орехов в переработанном виде

Приготовление орехово-фруктовой смеси.

- Грецкие орехи, фундук или миндаль измельчить с сухофруктами в блендере или на мясорубке;
- Полученную смесь сверху заправить медом;
- Хранение в холодильнике в течение месяца.

Также популярны следующие способы хранения орехов:

Продукты измельчают, складывают в тару или небольшие пакеты и замораживают. В таком виде они сохраняют свои полезные свойства и вкус и могут использоваться для приготовления пищи и выпечки.

Обжаренные орехи, например арахис, хранятся хорошо, но не следует хранить на продолжительное время в бумажном пакете с закатанными краями.

4.15. ЗАГОТОВКА ШИПОВНИКА

Шиповник представляет собой многолетний дикорастущий куст с красивыми и полезными плодами. Растение поражает воображение лечебным составом минералов и витаминов. В нём содержатся магний, калий, каротин, фосфор, а концентрация витамина С в десятки раз больше, чем в цитрусовых.

Собирать плоды обычно можно с конца июля и до зимних морозов, когда ягоды становятся оранжевыми или красными. Как правило, этот период приходится на сентябрь – октябрь. Плоды надо срезать с чашелистиками: так можно сохранить все полезные вещества при засушивании. Последующая обработка должна происходить не позже чем через 3 дня после сбора ягод. В противном случае начнётся разрушение всех важных компонентов.

При **заморозке** листьев шиповника: необходимо предварительно промыть и просушить на бумажном полотенце. Затем следует поместить на деревянную доску и убрать на несколько часов в морозильную камеру. Далее разложить поместить их в пакетики, обязательно выпустив воздух, и отправить обратно на длительное хранение.

Одним из способов хранения таких полезных плодов является **сушка**.

Имеются несколько способов сушки: на солнце, в электросушилке и др:

На солнце. Ягоды промываются и равномерно распределяются на противне. Место для сушки должно быть защищено от сильного ветра. Плоды периодически перемешиваются, а к вечеру накрываются полиэтиленом и перекладываются в тёмное прохладное место. Процесс повторяется до тех пор, пока ягоды не дойдут до нужного состояния.

В специальной электрической сушке. Устройство представляет собой прибор с нагревателем внутри. Точная информация о времени и температуре обработки плодов указана в инструкции по применению, так как каждый тип устройства имеет свои особенности. Единственным условием является температурный режим – отметка не должна опускаться ниже +50°C и выше +70°C. В целом процедура займёт примерно 6-8 часов. Необходимо учесть, что электросушка не позволяет сушить большое количество ягод одновременно. Если поместить их слишком много, то обработка будет неравномерной и некоторые пересохшие плоды будут рассыпаться в руках.

Хранение сушеного шиповника. Срок хранения полезной ягоды зависит от условий и вида тары. Специалисты рекомендуют не применять полиэтиленовые пакеты, так как из-за нехватки воздуха ягоды могут покрыться плесенью или вовсе сгнить. Оптимальной емкостью для хранения считаются бумажные коробки или пакеты.

Сушеный шиповник хранится до 2 лет. Далее он теряет все полезные свойства и становится бесполезен; при заморозке ягоды сохраняют лекарственный состав до 12 месяцев; лечебные настойки держат в холодильнике до 26 часов.

ГЛАВА V:

Хранение и переработка овощей

5.1. КАРТОФЕЛЬ

Уборка: выкапывают картофель лопатой, мотыгой или специальными садовыми вилами с тупыми стрелами. Садовыми вилами хорошо убирать урожай с легких, песчаных почв и с участков, которые хорошо обрабатывались. На тяжелых глинистых лучше использовать лопату или мотыгу.

Выкопанный картофель лучше оставить на открытом воздухе на 2-3 часа для подсушки, так картофель лучше очистится от прилипшей почвы. После необходимо складывание клубней в кучу под навес.

Весь период хранения картофеля состоит из четырех важных этапов:

лечебный;

период охлаждения;

основной;

весенний.

Лечебный период. Продолжительность этого периода составляет примерно 2 недели. Задачи этого периода – обсушивание, дозревание и залечивание механических повреждений, которые клубни получили при выкапывании и транспортировке, в то время как картофель будет «наращивать» защитные свойства. В течение этих двух недель картофель сортируют, при этом удаляя больные и поврежденные клубни, отделяя мелкие от крупных для отдельного хранения.

Период охлаждения. В начале этого периода картофель закладывают на хранение. В погреб закладывают слоем не более 1,5 м. По всем правилам хранения после стадии залечивания необходимо постепенно понижать температуру, в которой находятся клубни, от +13...+18°C до +2...+4°C. В идеале ежедневное снижение температуры составляет 0,5°C. Фактически такой период обычно занимает 20-25 дней. При достижении требуемых +2...+4°C, внутри клубней замирают все биохимические и физиологические процессы – и всё, картофель готов к длительному хранению.

Основной период. Зимой у клубней наступает состояние глубокого покоя. Как правило, он длится до февраля-марта, и в это время нужно обеспечить картофелю наиболее правильный режим хранения. Основой его являются освещенность, температура и влажность.



Освещённость. Помещение для хранения картофеля должно обязательно быть темным, так как на свету в клубнях начинает вырабатываться горькое вещество – соланин. В случае погреба или подвала это требование выполняется естественным образом.



Температура. Для большинства сортов картофеля это температурная вилка от +2 до +4°C. При более низких температурах картофель портится, при более высоких начинает прорастать.

Как регулировать температуру? Во-первых, установить в помещении, где хранится картофель, термометр, чтобы вовремя заметить отклонения температуры. Во-вторых, погреб или подвал имеет отдушину (окна, форточки и т.п.), при открывании или закрытии которой можно регулировать температуру.



Влажность. Влажность воздуха в помещении, где хранится картофель, должна быть на уровне 85-90 %. Если воздух намного суше, клубни сушатся. При повышенной влажности появляются капельки влаги на клубнях и, как следствие, развитие болезней и загнивание.

Как регулировать влажность? Если влажность низкая, развесим в помещении влажную ткань, ставим на пол посуду с водой, или еще эффективнее разбрызгать из распылителя воду на сухие стены. Если влажность высокая, необходимо проветрить помещение, расставив емкости с негашеной известью, накрываем гигроскопичным материалом (например, мешками, наполовину заполненными стружкой, периодически заменяя их), еще есть хороший способ – накрыть картофель слоем свеклы, которая будет впитывать лишнюю влагу.

Весенний период. Этот период в хранении картофеля наступает с момента выхода корнеплодов из состояния глубокого покоя. У ранних сортов картофеля он начинается с конца февраля, у остальных – с марта. Как только картофель начинает «просыпаться», для предотвращения его прорастания нужно начать снижать температуру. Для этого следует в ночное (утреннее) время открывать отдушины подвала и впускать холодный воздух до того момента, пока в хранилище не установится температура $+1,5...+2,0^{\circ}\text{C}$. Таким образом картофель хранится от 5 до 7 месяцев.

Общий срок хранения: 5-7 месяцев.

При отсутствии погреба или подвального помещения, есть способы хранения в траншее или в яме.

В траншее. Подготовить траншею: ширина – 1 м, глубина – 1,5 м, длина – произвольная. Подготовленный картофель насыпают до уровня почвы, сверху накрывают соломой высотой 30 см, затем слой почвы 30-50 см.

Сроки хранения: 5-7 месяцев

В яме. Яма: квадратная, прямоугольная с глубиной 1,5 м, стороны - произвольные. Засыпать картофель в яму, закрыть досками поверхность картофеля и на них насыпать слой почвы в 1 м.

Срок хранения: 5-7 месяцев.



Примечание: В целях обеспечения вентиляции рекомендуется уложить пластиковые трубки с двух сторон ямы (на глубину ямы) с выводами их на поверхность, закрывая и открывая при необходимости в зависимости от температуры воздуха (закрывая при холоде и при повышении температуры).

Способ хранения в помещении (дом, квартира).

Подготовленный картофель в домашних условиях хранят в мешках из нетканого полотна или мешковины, которые хорошо пропускают воздух. В мешок поверх картофеля можно положить столовую свеклу, стружку или солому. При хранении свекла будет вбирать в себя выделяемую картофелем влагу, что позволяет ей оставаться упругой всю зиму. А картофель таким образом избавляется от излишней влаги, что убережет его от загнивания. Для предотвращения прорастания картофеля необходимо добавить сухие листья мяты, слоями толщиной в 1-2 см на дно мешка, в середину и поверх клубней.

В осенний период лучше хранить мешки на утепленном балконе (при его наличии), при снижении температуры ниже 2°C – переместить в прихожую или в комнату у окна.



Примечание: После достижения весенней температуры +10°C на клубнях, предназначенных для питания, нужно обломать ростки или острым ножом удалить все глазки на глубину 5 мм, опустить в раствор аспирина (1 таблетка на 300 мл воды), на несколько секунд и хорошо обсушить. Это позволит сохранить картофель еще до 3-4 недель.

5.2. МОРКОВЬ

Хранение в свежем виде

Длительная и качественная сохранность моркови, как и всех других плодовоовощных культур, обеспечивается только при правильном и своевременном сборе урожая. Сроки созревания всех культур зависят от сорта, описание которого можно получить при приобретении семян. Морковь считается готовой к сбору при пожелтении нижних листьев.



Примечание: Не рекомендуется проводить, полив моркови непосредственно перед уборкой.

Для предотвращения потери влаги при сушке корнеплодов рекомендуется провести обрезку ботвы в два этапа. На первом этапе обрезаются листья выше головки корнеплода (1-2 см), на втором – полная срезка «головки» корнеплода (толщиной 0,5-1,0 см) вместе с точкой роста, причем срез должен быть ровным и гладким. Это обеспечит наилучшее хранение за счет предотвращения прорастания моркови зимой и сушки плодов.

Обязательным приемом после обрезки ботвы является проветривание под навесом или сушка на солнце в течение 2-3 часов, после чего морковь выдерживается в течение недели при температуре +10...+12°C для выявления больных и поврежденных плодов, затягивания ран и срезов. На хранение закладывают только здоровые и целые корнеплоды.



Способы хранения

В песке. Длительность хранения корнеплодов обеспечивается за счет использования влажного песка (1 литр воды на 1 ведро песка), который насыпают слоем 3-4 см на дно любой емкости. Морковь укладывается на песок без соприкосновения друг с другом, после чего засыпается новый слой песка с последующим слоем моркови и так до самого верха, верхний слой должен быть песком.

Срок хранения: до 4-6 месяцев.

В опилках, луковой и чесночной шелухе

Морковь хорошо хранится как в опилках, так и в луковой и чесночной шелухе. Фитонциды в луковой и чесночной шелухе и хвойных опилках препятствуют проникновению болезнетворных грибков и бактерий. При этом методе на дно емкости укладывается 2-3-сантиметровый слой опилок/шелухи, затем слой моркови, покрываемый новым слоем шелухи/опилок до наполнения емкости с верхним слоем шелухи/опилок.

Сроки хранения: 6-7 месяцев.

В полиэтиленовых мешках

При хранении моркови в полиэтиленовых мешках необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- Хранение в прохладном помещении;
- Мешки следует оставлять открытыми для предотвращения накопления излишнего углекислого газа;
- При завязывании мешков необходимо наличие отверстий в мешке для вентиляции;
- Рекомендуется (иногда) насыпать известь – пушонку рядом с мешками для впитывания излишней влаги.

Срок хранения: 4-5 месяца.

В глине

- приготовить чесночную болтушку (1 стакан чеснока, пропущенного через мясорубку развести в 2 литрах воды);
- приготовить глиняную болтушку (полведра глины заливается водой и настаивается один день), тщательно перемешать и вновь залить водой слоем 2-3 см на 3-4 дня до достижения консистенции сметаны;
- опустить немытые плоды моркови по очереди в чесночную и глиняную болтушку;
- сушка в хорошо проветриваемом помещении;
- укладывание высушенных плодов в емкости для хранения.

Срок хранения: 7-8 месяцев.



В снегу. В регионах, где выпадает много снега часто используется засыпание снегом в яме. Данный прием рекомендуется проводить при температуре воздуха 0-1°C.

- Выбираемое место должно быть с северной стороны участка, желательно за домом;
- Глубина ямы около 2 м, сверху строится навес, чтобы вода не попадала в яму;
- Морковь перебрать и отделить больные, гнилые, травмированные;
- Отсортированный для хранения материал подсушить и уложить в мешки;
- Мешки завязать;
- Подготовленные мешки опустить в яму с 20-25 см слоем утрамбованного снега;
- На слой мешков с морковью засыпается снег так, чтобы закрыть мешки, не оставляя свободного места, и так до верха ямы, чередуя снег и мешки с морковью;
- После этого засыпать слой снега до 1 м, на который нужно положить кукурузник или камыш до 25-30 см, а с южной стороны – до 50 см;
- При правильном снегозадержании овощи могут сохраниться в хорошем состоянии до апреля-мая следующего года, за счет сохранения температуры заснеженных овощей на уровне 1-2°C и при влажности воздуха 98-100%.

Замораживание моркови. Для удобства последующего приготовления важно нарезать очищенную, вымытую и высушенную морковь ломтиками одинаковой толщины в 2-3 мм. Чтобы еще больше облегчить приготовление, овощ лучше бланшировать.

- Вымытую морковь нарежьте кружочками;
- В большой кастрюле вскипятите воду. В другую емкость налейте холодной воды, при возможности добавьте лед;
- Опустите морковь в кипящую воду и бланшируйте в течение 2-3 мин. Затем выньте и сразу опустите в холодную воду. Дайте полностью остыть;
- Выньте морковь из холодной воды, разложите на бумажное полотенце, дайте полностью высохнуть. Разложите в пакеты или контейнеры и поместите в морозильную камеру для хранения.



Совет: Общий совет для заморозки любых овощей и фруктов – замораживать порциями.

Заморозка протертой моркови. Зимой может быть особенной тертая морковь, из которой можно приготовить котлеты, фрикадельки или выпечку. Если положить его в пакет для заморозки так, чтобы толщина слоя была 2-3 см, то из такого «брикета» будет легко отломить нужную по размеру часть. Разделить пластинку заготовки на несколько частей можно нажатием кончиками пальцев. После заморозки легче отломить нужную порцию. Такие продукты нельзя повторно замораживать.

- Пропустить промытую морковь через терку среднего размера;
- Наполните мешочки брикетами любого размера;
- Поместите пакеты в морозильную камеру для заморозки и хранения.

5.3. СВЕКЛА

Хранение свеклы в свежем виде

Уборка: подкопать корнеплоды лопатой или вилами, чуточку приподнимая их с почвой, аккуратно потянуть их за листья или подобрать руками. Выкапывая свеклу, стараться не повредить ее кожу и хвостик. Уборка должна проходить осенью в сухой и теплый день, до заморозков.

Сушка корнеплодов: в теплый и сухой день на грядке в течение 2-4 часов. При уборке в сырую погоду или под дождем необходимо просушить не менее 2-3 дней в хорошо проветриваемом помещении.

Сортировка: выполняется в следующей последовательности:

- Удалить боковые корешки, стараясь не повредить при этом сам корнеплод;
- Основной корень допускается срезать на несколько сантиметров, оставляя хвостик до 5-7 см;
- Отобрать здоровые, неповрежденные корнеплоды диаметром 10-12 см;
- При осмотре необходимо избавиться от комков почвы, которые могут повредить соседние плоды.



Примечание: Корнеплоды не мыть.

Условия хранения свеклы

- Температура воздуха от 0 до +2°C;
- Относительная влажность 90-92%;
- В темноте;
- Постоянная естественная циркуляция воздуха (корнеплоды должны находиться на высоте не менее 15 см от пола);
- Исключение возможности подмораживания.

Способы и сроки хранения

- В помещении (подальше от нагревательных приборов).

Срок хранения: до 3 месяцев.

- Насыпью в буртах или ямах.

Срок хранения: 3-5 месяцев.

- В погребе в ящиках и корзинах без насыпного материала.

Срок хранения: 3 месяца.

- В ящиках с песком, опилками, в глиняном растворе.

Срок хранения: 5-6 месяцев.

- С картофелем - в ящиках или мешках поверх картофеля.

Срок хранения: 3-5 месяцев.



Замораживание свеклы. Готовится свекла не очень быстро, поэтому если собираетесь замораживать корнеплод на зиму, подумайте заранее, в каких блюдах будете его использовать. Замороженные овощи обычно готовят без размораживания, поэтому нарезать их на более мелкие кусочки уже не получится.

Процесс приготовления

- Вымытую свеклу нарежьте кубиками, соломкой или ломтиками;
- Разложите на бумажных полотенцах и дайте полностью высохнуть;
- Разложите на подносе, поместите в морозильную камеру, дайте полностью заморозиться;
- Выньте, разложите в пакеты или контейнеры и снова поместите в морозильную камеру для хранения.

5.4. РЕДЬКА

Хранение редьки в свежем виде

Уборка: выкопать корнеплоды лопатой или вилами, немного приподнимая их с почвой, или аккуратно вытянуть их за листья или выбрать руками. Уборка должна проходить в сухой и теплый осенний день до наступления заморозков.



Примечание: Корнеплоды протереть, но не мыть.

Сортировка проводится в два этапа:

- Первая сортировка во время уборки с отбраковкой: поврежденных, мелких, крупных, подгнивших и замерзших корнеплодов;
- Обрезка длинных корней и листьев;
- Укладка в кучи и пересыпание почвой;
- Хранение в кучке 2 недели (для выявления подпорченных и больных корнеплодов);
- Повторная сортировка и отбор наиболее качественных и здоровых корнеплодов;
- Закладка на хранение.

Условия хранения

Температура воздуха в подвале/погребе +3...+4°C.

Относительная влажность воздуха – 85 %.

Способы хранения

В погребе/подвале (укладка корнеплодов в ящики с пересыпанием песком).

Сроки хранения: до 5-6 месяцев.



Примечание: можно хранить рядом с картофелем и морковью.

В яме:

Подготовленную редьку закладываем в яму глубиной 60-70 см и шириной 90-100 см, длина произвольная.

- На дно ямы укладывается слой соломы в 20 см;
- На слой соломы укладывается редька;
- На слой редьки засыпается песок;
- Укладывается новый слой редьки;
- Процесс чередования песка и редьки продолжайте до достижения уровня почвы;
- Поверх последнего слоя песка укладывается пласт почвы 15-20 см.

Сроки хранения: 5-7 месяцев.

5.5. КАПУСТА

Хранение капусты в свежем виде

Белокочанная капуста, сбор капусты производится в сухой, без осадков день при дневной температуре +2...+8 °С и ночной не ниже –3°С.

- Срезать ножом, оставляя на грядке нижние листья и кочерыжку длиной 3-4 см (в случае подвешивания кочерыжку (корень) оставить);
- Не удалять верхние листья для предотвращения механических повреждений и болезней;
- Не оставлять вырванную из почвы капусту на солнце.

Сортировка. Отбор – только твердых, плотных и созревших кочанов.

Выбраковка кочанов

- механически поврежденных;
- недоразвитых;
- треснувших;
- подмороженных;
- поврежденные вредителями и болезнями.

Условия хранения капусты: температура воздуха –1...+1°С.
Относительная влажность воздуха – 85-90 %.



Примечание: периодическое проветривание (1 раз в месяц).

1. В коробке или ящике

Укладка кочанов в 1 слой в ящик или коробку, не допуская соприкосновения друг с другом и разделяя их картоном.

Сроки хранения: 3-4 месяца.

2. На полках

Полки шириной – не менее 20 см;

Расстояние между полками – 30 см (чтобы свободно помещался кочан);

Укладка кочана – кочерыжкой вверх, обернутой бумагой (но не газетой).

Сроки хранения: 3-4 месяца.

3. На «подушке» из песка

Оставить кочерыжку капусты длиной не менее 8 см.

Насыпать в ящик 20 см влажного песка и воткнуть капусту кочерыжкой вниз.

Сроки хранения: 4-5 месяца.

4. В песке

Обрезать кочерыжку до кочана и уложить в ящик на расстоянии 3-5 см друг от друга. Первый слой капусты засыпать сухим песком, положить новый слой капусты, затем песок, новый слой капусты, песок и т.д.

Срок хранения: 4-5 месяцев.

5. В глиняной «шубке»

Подготовить болтушку: смешать 2 части глины с 1 частью воды до получения сметанообразной консистенции. Обмазка болтушкой каждого кочана в солнечный день, просушка на солнце, укладка на полках, стеллажах в подвале или погребе.

Сроки хранения: 4-5 месяцев.

6. На весу

- Натянуть проволоку в подвале/погребе;
- Обмотать длинную кочерыжку прочной веревкой;
- Повесить на веревку так, чтобы кочаны не соприкасались.

Срок хранения: 3-4 месяца.



Примечание: при данном способе кочерыжку не обрезать коротко.

7. В траншеях

Выкопать ров (глубина 50 см, ширина - 60 см, длина произвольная) на холме без близкого залегания грунтовых вод.

Далее:

- застелить дно траншеи соломой;
- уложить кочаны в 2 ряда;
- сверху застелить слоем соломы;
- накройте деревянным щитом;
- накройте щит 20 см слоем почвы;
- добавить соломы или листьев при наступлении заморозков.

Сроки хранения: 5-6 месяцев.

8. В снегу (в снежных районах)

- *Предварительно отсортированные кочаны капусты укладывают в ряд в яме прямо на снег;*
- *Засыпают слоем снега до 10 см;*
- *Укладывают новый слой капусты с последующим слоем снега 10 см, доводя высоту кочанов до 1 м;*
- *При достижении высоты бурта до 1 м самый верхний слой овощей покрывают слоем снега до 40-50 см;*
- *Насыпать 10 см соломы или опилок и накрыть плотным материалом;*
- *Обложить весь бункер слоем снега до 1 м;*
- *Положить еще соломы, опилок, кукурузной трухи слоем до 25-30 см, а с южной стороны – до 50 см.*

Сроки хранения: 5-6 месяцев.

Болезни капусты:

Серая гниль. Проявляется в виде появления пушистой плесени на кочанах с удаленными листьями, механическими повреждениями и промерзанием. Также при несоблюдении режимов температуры и влажности.

Период хранения: Слизистый бактериоз (мягкая бактериальная гниль). Проявляется на поврежденных и треснувших кочанах.

5.6. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Хранение в свежем виде

В погребе. Чистый, хорошо проветриваемый погреб или подвал – оптимальное место для хранения большого урожая цветной капусты. Важно, чтобы там поддерживались температура от 0 до + 6°C и влажность 90-95 %.

Время от времени необходимо проверять состояние овощей. Все подгнившие или заплесневевшие головки следует немедленно удалять. Не допускайте резких перепадов температуры и подмерзания овоща, иначе он почернеет и станет несъедобным.

Чтобы сохранить цветную капусту на зиму в свежем виде, используйте один из способов:

- Очистите головки от корней и листьев и поместите в деревянные или пластиковые ящики, затем прикройте пленкой. Желательно, чтобы головки не соприкасались друг с другом, иначе может начаться процесс гниения. Время от времени протирайте пленку сухой чистой тряпкой или губкой, чтобы убрать конденсат. Так цветную капусту можно хранить до 7 недель;
- Очистите капусту от листьев и оберните каждую головку бумагой и пищевой пленкой, после чего сложите в ящики, хранится до 5 недель;
- Подвесьте головки за кочан. Это позволит сохранить их свежими в течение 1 месяца.

Замораживание цветной капусты

- Когда овощи отсортированы, необходимо их хорошо промыть в проточной воде. Затем для надежности выдержать полчаса в соляном растворе (столовая ложка на литр воды). Все насекомые, которые могут скрываться среди соцветий, всплывут наверх;
- Еще раз промываем капусту от соли и приступаем к обрезке. Срезаем и выбрасываем все зеленые листья. Головки делим на соцветия, все повреждения срезаем острым ножом;
- В большую кастрюлю наливаем воду и ждем закипания. Опускаем цветную капусту в кипяток на три минуты;
- Сливаем воду и немедленно отправляем капусту в холодную воду, чтоб она не продолжала вариться. Выкладываем капусту на полотенце и ждем, пока она хорошо просохнет;
- Заключительный этап – порционное раскладывание по пакетам или тонким одноразовым пластиковым контейнерам. Не стоит помещать всю капусту в один пакет, это неудобно при готовке;
- Расфасованную цветную капусту помещаем в морозильной камере.



Совет: Когда вы хотите приготовить суп из замороженной цветной капусты или компот из фруктов и ягод, нет необходимости размораживать продукты. Достаточно достать их из морозилки и положить в кипящую воду.

5.7. ПОМИДОРЫ

Хранение в свежем виде

Отбор и сортировка: на хранение отбираются абсолютно здоровые, без вмятин и трещин, не поврежденные плоды.

Способы хранения: в погребе ящиках или коробках

- насыпать сухие опилки или стружку в ящик, или картонную коробку;
- уложить помидоры в один слой без соприкосновения друг с другом;
- засыпать слой опилок/стружек на помидоры;
- уложить следующий слой помидоров;
- засыпать слоем опилок/стружек.

Температура хранения +4...+6°C, относительная влажность воздуха – 90%.

Сроки хранения: зеленые до 50-80 дней, красные до 15 дней.

На весу

Перед наступлением первых осенних заморозков необходимо выдернуть кусты томатов целиком с плодами, отряхнуть почву с корней.

- Натянуть проволоку внутри неотапливаемого помещения на высоте 2 м;
- Подвесить кусты выдернутых помидоров.



Примечание: Созревание плодов в течение от 8 до 12 недель. Температура в помещении – не ниже 0°C.

Насыпью (на полках)

- До наступления заморозков собрать зеленые помидоры;
- Завернуть каждый отдельно в бумагу (не в газету);
- Разложить помидоры в один слой на стеллажах в холодном месте с температурой до 0°C

Сроки хранения: зеленые – до 50-70 дней, красные – 10-15 дней.



Примечание: Оптимальная температура помещения для хранения +7...+10°C.

Замораживание помидоров

- Положить помидоры в дуршлаг;
- Помыть под проточной водой;
- Нарезать острым ножом не очень тонкими колечками;
- На тарелку постелить полиэтиленовую пленку и выложить помидоры в один слой;
- Поместить в морозильную камеру;
- Маркировка контейнеров и пакетов;
- Как только помидоры заморозятся, переложить в пакет или контейнер.



Советуем для заморозки использовать сливовидные, пальчиковые помидоры или черри, не очень крупные. Из сладких, крупных розовых помидоров можно приготовить пюре и заморозить в таком виде. Его будет очень удобно использовать для супов и пасты.

Сушка помидоров. Отбор и сортировка для сушки.

- Для сушки используются красные помидоры небольшого размера, содержащие внутри небольшое количество сока;
- Отобрать здоровые помидоры;
- Очистить от плодоножек;
- Промыть водой;
- Мелкие томаты разрезать пополам, крупные шириной 1 см;
- Удалить семена и сок;
- Выложите помидоры разрезанной стороной вверх на сито.

Солнечная сушка

- Спелые и красивые помидоры помыть, дать им высохнуть и разрезать пополам или на четвертинки.
- Выложить на решетку или противень разрезом вверх, посолить и накрыть марлями.
- На открытом воздухе помидоры сушат в течение недели или 10 дней в зависимости от погоды.
- Точно так же подготовленные помидоры сушат в духовке или сушилке.

5.8. ОГУРЦЫ

Хранение в свежем виде

Сортировка и отбор: отбираем из только что сорванных чистые, сухие, неповрежденные средних размеров огурцы с плотной и твердой кожицей.

Способы хранения в свежем виде: Популярный метод хранения, который подойдет тем, кто хочет сохранить плоды в большом количестве, например перед засолкой, – в специально подобранной емкости. Это может быть деревянный ящик, картонная коробка или пластиковый контейнер. Огурцы необходимо аккуратно сложить в тару и оставить в помещении, где температура воздуха не превышает +15°C, а влажность составляет не менее 90 %. Если температуру понизить до +6°C, то овощи сохранятся свежими 8-10 дней.

В холодильнике. Значительно дольше можно хранить огурцы в холодильнике. Самый простой метод, не требующий предварительной подготовки, – сложить их в отделение для овощей. Там урожай может пролежать без изменений около 3-5 дней. Продлить срок

сбережения до 1-2 недель поможет полиэтиленовый пакет. Сложите огурцы в целлофан, сверху накройте их марлей, смоченной в воде. В таком виде поместите овощи в холодильник, ничем не накрывая сверху.

Свежие плоды хранят в холодильнике завернутыми в бумагу. Для этого каждый экземпляр необходимо завернуть в бумажное полотенце, салфетку или бумагу для выпечки, затем сложить все огурцы в целлофановый пакет. Упакованные таким образом овощи могут оставаться свежими до 3 недель.

В песке

- отбор свежих огурцов;
- промывка под проточной водой;
- протереть бумажным полотенцем;
- укладка огурцов в ящик или коробку;
- отбор обыкновенного песка;
- мойка и сушка песка;
- засыпка огурцов сухим песком;
- накрытие емкости;
- установка емкости в погреб или подвал.

Срок хранения: до 6 недель.

В воде (в водоеме, незамерзающем зимой)

- отбор здоровых огурцов;
- складывание огурцов в ячеистую сетку из синтетического материала (как для лука);

- подвешивание груза за сетку;
- опускание в водоем (речку, пруд, глубокий ручей);
- прочное закрепление сеток.

Срок хранения: 2-2,5 месяца.

Замораживание огурцов

- вымыть и обсушить огурцы;
- нарезать огурцы можно брусочками или кубиками;
- небольшими партиями (150-200 грамм) сложить нарезанные огурцы в целлофановые пакеты или специальные пакеты для заморозки;
- завязать пакеты, выпустив воздух;
- отправить пакеты со свежими огурцами в морозилку. Зимой достаньте пакетик с огурчиками, дайте немного разморозиться и добавьте их в салат или другое блюдо. Подготовка огурчиков к заморозке не займёт много времени, зато такая заготовка поможет разнообразить меню зимой.



Совет. Для замораживания огурцов подходят только маленькие, крепкие огурцы. Их можно замораживать целиком, а можно нарезать средними по толщине кружочками.

Сушка огурцов. Нарезанные на кружочки или пластинки огурцы можно нанизать на нитки и повесить. Овощ не боится солнца, поэтому его помещают на открытом воздухе. Хорошее проветривание способствует быстрому высыханию.

Кружочки огурцов на нитке надо размещать не плотно, чтобы предотвратить появление плесени.

Продукт доводится до готовности через 3-4 дня.

Огурцы сушатся и на горизонтальной поверхности. Стеллажи покрываются пергаментом или листами бумаги. Овощные кружочки выкладываются в один слой. С каждой стороны сушится по 2 дня. Затем их надо аккуратно собрать и сложить в герметичные контейнеры или полотняные мешочки.



Для горизонтальной сушки подходят соленые и сладкие овощи. Их надо предварительно подержать в чашке, постоянно сливая жидкость. Затем переложить в сито или дуршлаг. Когда лишняя влага уйдет, огурцы раскладываются и высушиваются.

5.9. ПЕРЕЦ

Сортировка и отбор: снять спелые (перезревшие не снимать) плоды аккуратно с плодоножкой. Отобрать здоровые плоды, не имеющие повреждений.

Способы хранения

В индивидуальной упаковке в деревянных ящиках

- отбор здоровых, неповрежденных плодов;
- обертывание каждого плода плотной бумагой;
- складывание в ящик вместимостью не более 10 кг;
- хранение в подвале при температуре не выше 10°C;
- влажность от 90 до 95%;

Сроки хранения: при температуре 0° С перец может храниться 2 месяца.

В прозрачном полиэтиленовом мешке с отверстиями

- отбор здоровых, неповрежденных плодов;
- укладка в мешок с отверстиями;
- хранение в прохладном темном месте или холодильнике.

Срок хранения – 25-30 дней.

В ящиках с песком

- отбор здоровых плодов технической спелости;
- протирание сухой тканью от видимых загрязнений;
- подготовка песка и его прокаливание и охлаждение;
- укладка плотной бумаги на дно ящика;
- насыпание на бумагу слоя песка;
- укладка второго слоя перца, чередуя перец и песок, чтобы заполнить ящик

Срок хранения: 50-60 дней

На весу в кустах

- убрать кусты перца в огороде;
- выдернуть вместе с корнем;
- отряхнуть почву с корней;
- повесить перевернутые кусты на проволоку в прохладном месте.

Срок хранения: до 50 дней.



Примечание: при хранении целого перца нельзя: мыть перец, отрезать плодоножку. Сорта перца красного цвета сохраняются дольше зеленых.

Заморозка перца

Сорта: с толстыми стенками Ласточка, Дары Молдовы, Венти, Виннипух.



Процесс приготовления

- отобрать цельные и неповрежденные плоды;
- плоды промыть;
- обсушка плодов полотенцем или бумажным полотенцем;
- разрезка плодов на половинки и удаление семян путем встряхивания;
- застилка подноса большим куском ткани;
- выкладка половинок плодов на поднос с тканью компактно и накрыть сверху тканью;
- помещение перца в морозилку до полного замораживания (перец станет твердым);
- маркировка пакетов;
- раскладка перца по пакетам без отверстий и щелей.



Примечание: перед употреблением замороженный перец подержать 5 секунд под струей прохладной воды, не размораживая до конца.

Сухой засол болгарского перца. Для засолки таким способом потребуются бочонки из керамики объемом 5 или 6 л.

Ингредиенты: 2-3 кг овощей среднего размера; 2 щепотки соли на каждый перец.

Способ приготовления

- промойте овощи. Удалите плодоножки;
- крайне аккуратно, не повреждая стенки овоща, вырежьте перегородки и очистите от семян.
- промойте внутреннюю часть перца под проточной водой для удаления остатки семян;
- расстелите полотенца. Расположите перцы на них так, чтобы лишняя влага стекла;
- как только овощи высохнут, насыпьте 2 щепотки соли в каждый перец, равномерно по всей внутренней поверхности;
- вставьте один перец в другой так, чтобы получилось 4-5 перцев в одном. Ориентируйтесь на высоту бочонка;
- заполните емкость, сверху положите груз;
- держите перцы под давлением не менее 12 часов (можно больше), не открывайте крышку;
- по истечении времени перец перемещают в более холодное место на длительное хранение (например, в погреб).



Примечание: перед подачей на стол такие овощи желательно вымочить в холодной воде хотя бы 5-7 минут. Это позволит удалить лишнюю соль.

5.10. КАБАЧКИ

Хранение в свежем виде

- отобрать зрелые (но не перезрелые) кабачки, с крепкой кожурой, без повреждений, обязательно с сочной плодоножкой не менее 5 см;
- уложить на солнце на один день для подсушивания кожуры и хвостиков;
- дополнительно осмотреть плоды, удалить поврежденные;
- отобранные кабачки протереть сухой мягкой тканью;
- закладка на хранение.

Условия хранения: Температура: + 5...+10°C. Относительная влажность воздуха: 70-75 %.

Способы хранения

На полках

- укладка на полки с предварительно покрытые слоем соломы, мешковины, картона;
- укладка кабачков плодоножками наружу, без соприкосновения друг с другом (переложить кабачки картоном).

Сроки хранения: 2-3 месяца.

На весу

- поместить каждый плод кабачка отдельно в сетку;
- подвесить сетку с кабачком на натянутую проволоку или крюк.

Сроки хранения: 2-3 месяца.

Сушка кабачков

- отбор молодых кабачков с тонкой кожурой, без повреждений;
- мытье плодов;
- разрезание на кружочки по 1-2 см;
- удаление мякоти (если семена крупные);
- нанизать кабачки на нитку/леску и натянуть на солнце во дворе;
- прикрыть марлей;
- сушка до степени эластичности (продукт не разрывается при скручивании);
- хранение в бумажных пакетах.

Рецепт! Приготовление блюда из сушеных кабачков. Сушеные кабачки положить в теплую воду, разрезать на небольшие части, прокипятить 10 мин до полуготовности. На сковороде обжарить на сливочном масле 1 головку лука порезанную на кольца (до слегка золотистого цвета), добавить отварной кабачок, соль, перец, закрыть крышкой, довести до готовности.

Заморозка кабачков:

- собрать молодые кабачки;
- резка плодов на кубики;
- бланширование 1 мин;
- откидываем на дуршлаг;
- охлаждение;
- маркировка пакетов;
- упаковка в пакеты;
- закрытие пакетов;
- заморозка.



Совет: Если хотите заморозить кабачки, то проще всего натереть их на крупной терке и отжать сок, который они пустят через некоторое время.

5.11. ТЫКВА

Хранение в свежем виде

Спелые плоды собираются вместе с плодоножкой. В сухом помещении на стеллажи или на пол кладется мягкая подстилка, на которую выкладываются собранные плоды плодоножкой вверх. Между плодами обязательно оставляют расстояние.

Если температура будет выдерживаться в пределах 10-12 градусов, то срок хранения тыквы составляет 6-8 месяцев.

Тыква – крупный овощ, в один присест его не съесть. Разрезанную тыкву можно хранить в обертке из фольги, если обертку периодически менять, то тыква спокойно пролежит месяц. В пищевой пленке в холодильнике она сохранит свои качества дней 10-14.

Отбор и сортировка

Для хранения отбираются тыквы без повреждений и вмятин, с целой коркой и плодоножкой (тыквы без плодоножки следует использовать в первую очередь).

Условия хранения

В темноте и в проветриваемом помещении при температуре +10...+12°C и относительной влажности 70-75 %.

Способы хранения

Укладка плодоножками вверх без соприкосновения друг с другом, хранить можно:

- на полках в погребах;
- на стеллажах (обязательно с подстилкой);
- в соломе, сене;
- под кроватью.

Сроки хранения: до 5-8 месяцев.



Примечание! Тыква летних сортов (светлые и мягкие) больше подойдет для приготовления супов, мант и добавления в мясные блюда. Зимние твердые и сладкие сорта чаще используют для каш или в качестве начинки в выпечке.

Внимание! Овощ обязательно промыть под проточной водой. Таким образом можно удалить с поверхности тыквы до 99 % микробов.

Примечание! Не спешите выбрасывать тыквенные семечки. Семена содержат незаменимые аминокислоты. Потребляя в день примерно 100 граммов семян, можно удовлетворить суточную потребность организма в аминокислотах.

Замораживание тыквы

Нарезать тыкву в виде кубиков – это самый простой способ заморозки овоща на зиму. В таком виде замораживается только сырая тыква, поэтому необходимо, прежде всего, очистить ее от кожуры. Полученную мякоть сначала нарезают на дольки толщиной от 1 до 3 см, а уже затем на кубики небольших размеров.

Возьмите порционные пакетики, размер которых выбирают таким образом, чтобы их содержимое можно было использовать за один раз. Закладывают внутрь пакетиков тыквенные кубики и помещают их в морозильник. Следует понимать, что при замораживании кубики могут увеличиваться в объеме за счет содержащейся в них жидкости, поэтому в пакетах нужно оставлять некоторое свободное пространство, чтобы они не лопнули.

Тыквенные кубики небольших размеров (со сторонами 1-1,5 см) идеально подойдут для приготовления начинки в мантах, а также для некоторых десертов. Их также можно использовать без замораживания для тыквенной каши, овощного рагу или начинки для пирогов.

Заморозка бланшированной тыквы

Лучшим способом станет предварительное бланширование тыквенных кубиков или кусочков в кипящей воде перед заморозкой. Хотя этот способ и отнимет чуть больше времени, вкус и консистенция размороженного овоща будут более приятными. Процесс имеет такую последовательность:

- После 2-3 минут пребывания в кипящей воде ломтики тыквы помещают на пару минут в холодную воду, а затем на бумажное полотенце для просушки.
- После ломтики тыквы выкладываются на поднос или противень так, чтобы избежать их соприкосновения, иначе потом будет затруднительно их отделить друг от друга.
- Противень с кубиками помещают в морозильную камеру на пару часов.
- После того как кусочки затвердеют, противень вынимают, а тыквенные кубики перекладывают в порционные пакеты, где они будут храниться до использования.



Совет! Пакеты лучше подписывать, чтобы избежать путаницы между замороженными продуктами.

Из такой тыквы можно приготовить все вышеперечисленные блюда, к тому же довольно вкусными кубики могут оказаться в теплых салатах, запеканках.

Заморозка тыквы в виде пюре

Для запекания тыкву даже не обязательно освобождать от кожуры. Овощ нарезают на половинки и удаляют все семена. Если плоды имеют небольшие размеры, то их можно запекать непосредственно половинками, а каждую половинку разрезать на несколько широких ломтей.

Тыквенные ломтики или половинки помещают в разогретую до 180-200 °С духовку и запекают в течение часа. Тыква должна стать мягкой. После остывания мякоть выскоблить ложкой из кожуры и перемолоть в блендере в пюре.

При отсутствии духовки тыквенные ломтики в кожуре можно предварительно отварить.

Это можно сделать:

- в кипящей воде;
- в микроволновке;
- на пару.

В любом случае это займет дополнительное время – 40-50 минут. Затем, после остывания, мякоть легко отделяют от кожуры и превращают в пюре с помощью вилки, толкушки или блендера.

Тыквенное пюре удобнее всего раскладывать по небольшим контейнерам или формочкам для замораживания льда. В этом случае их помещают в морозильную камеру, дожидаются замораживания, после чего извлекают из формочек или контейнеров и перекладывают в плотные полиэтиленовые пакеты для хранения. Этот способ позволяет получить после размораживания практически готовое к употреблению блюдо. Поэтому тыквенное пюре кладут в блюдо в самом конце приготовления.



Примечание! Замороженное пюре из запеченной тыквы – это отличная добавка к питанию малышей. Его также можно добавлять в разнообразную выпечку, делать из него икру, котлеты, суфле и повидло.



Важно! Размороженную один раз тыкву нельзя повторно замораживать – будут потеряны и вкус, и полезные вещества.

5.12. ЛУК

Подготовка репчатого лука к хранению

При сборе урожая лук не следует выдергивать из земли. Это повредит луковички и сократит срок их хранения.

Каждую луковичку следует аккуратно выкапывать лопаткой, не задевая основания. Старайтесь не бросать луковички и не обо что их не бить. Остатки земли осторожно очистите руками.



Примечание! Срок хранения лука в погребе или подвале зависит от сорта. Сладкие сорта лука хранятся хуже – до января–февраля. Острые ядреные луковички могут лежать в погребе вплоть до лета. Яровой лук хранится лучше, чем озимый. Перед закладкой в погреб урожай необходимо хорошо просушить.

Весь урожай следует высушить на солнце или в сухом проветриваемом помещении. Сушится лук в течение 1-2 недель. После этого листья нужно обрезать ножницами (если не планируете плести косы), оставив шейку высотой 5-6 сантиметров. Хвостик луковички должен быть сухой.



Примечание! Для дополнительной дезинфекции и защиты от влаги лук можно присыпать толченым мелом. Мел берется из расчета 200 г на 10 кг продукта.

Отбор лука на хранени

Для хранения отбираются только твердые и сухие луковицы в шелухе, без почвы, свежих проростков. Сушка на солнце (не более 2-3 часов), под навесом, чердаке 1-2 недели.

Условия хранения:

Температура воздуха 0...+3°C

Относительная влажность воздуха 65-80 %.

Правила хранения в погребе

В сухом погребе или подвале (с температурой около 0°C или чуть выше) лук можно хранить в решетчатых овощных ящиках, плетеных корзинах или полотняных мешках. Также можно просто разложить лук на полках или стеллажах, предварительно закрыв их бумагой, соломой или мешковиной.

Хранение в ящиках

Овощу для хорошей лежки требуется приток воздуха. В ящики следует засыпать луковицы слоем не более 50 см, в противном случае нижние экземпляры могут запревать и гнить. Ставить тару с луком нужно на полки или на подставки. Дно ящика не должно соприкасаться с полом, а борта – со стенами хранилища.

Полотняные мешки

Для хранения лука можно использовать небольшие мешки из ткани. Лук фасуется в них по несколько килограммов. Чем меньше размер мешка и чем большее количество этих мешков, тем лучше.

Целлофановые пакеты использовать не стоит

В них овощи будут запотевать и портиться.

Используем контейнеры для яиц

Можно разложить луковицы в контейнеры для яиц, если их у вас имеется достаточное количество. Каждую луковицу кладут в отдельное углубление. Заполненные контейнеры расставляют на стеллажах.

Капроновые чулки

Возьмите старые но чистые капроновые чулки или колготки и наполним их луковицами. Заполненные чулки аккуратно подвешиваются в погребе. Этот способ хорош тем, что капрон хорошо пропускает воздух и отводит излишки влаги.

Плетем косы

Такие косы позволяют эффективно хранить репчатый овощ в подвешенном состоянии.

Вентиляция в погребе также должна работать хорошо. Этот овощ не любит высокую влажность и в плохо проветриваемом, сыром помещении быстро начнет гнить и портиться, либо (если будет тепло) начнет прорастать. Оптимальная влажность – около 80 %. Идеальная температура для длительного хранения репчатого лука – это 0 ...+3 градуса.

По возможности периодически просматривайте находящийся в погребе урожай. Проросшие или мягкие луковицы нужно убирать. Если чувствуете, что лук влажный, достаньте его и просушите, а погреб проветрите.



Примечание! Дополнительно можно насыпать на полу известь или расставить емкости с этим веществом по углам погреба. Известь впитает часть влаги из воздуха. Не убирайте из погреба луковую шелуху, которая будет накапливаться в течение зимы. Сухая шелуха также поможет сохранить урожай от переувлажнения.

Примечание! Емкости для хранения должны хорошо проветриваться. Не стоит хранить лук вместе с другими овощами и корнеплодами, требующими большой влажности (картофель, свекла), и нельзя его складывать толстым слоем во избежание гниения. Необходимо периодически проверять (раз в 3-4 месяца) луковицы для удаления подгнивших и проросших.

5.13. ЧЕСНОК

Озимый чеснок (тот, что был посажен осенью) созревает в конце июля – начале августа, а яровой чеснок (высаженный весной) – ближе к концу августа. Выкапывать чеснок лучше всего вилами в сухой и солнечный день. Очищенные от земли головки вместе со стеблями раскладываются на грядке сушиться. Сушить чеснок нужно в течение пяти дней на солнце или под навесом, в беседке, на террасе, даже в теплице. Главное – не забывать хорошо проветривать помещение.

После просушки у чеснока ножницами или секатором обрезают корни, чтобы осталось около 3 миллиметров, затем срезают стебель, оставляя до 10 сантиметров.

Подготовка чеснока к длительному хранению

Обработанный чеснок пролежит дольше, чем необработанный.

Первым делом опаливают корешки у каждой головки на плите или на костре, чтобы предотвратить прорастание луковиц.

Яровой чеснок лучше хранится в тепле (+16...+20°C), а озимый – в прохладном помещении (+1...+3°C).

Тем, кто выращивает много чеснока и собирает большие урожаи, рекомендуется хранить его в плетеных корзинах, картонных коробках или деревянных ящиках в прохладном помещении при температуре от +3°C до -5°C и влажности 50-80 %.

Если чеснока у вас не так много, то его можно хранить в квартире.

Хранение чеснока в косичках, пучках

Самый древний способ хранения чеснока предполагает плетение кос из высушенных вместе со стеблем головок и подвешивание их в темном, сухом и прохладном месте (например, в тамбуре, кладовке или шкафу).



Хранение чеснока в сетке

Головками чеснока наполняют сетки, которые затем подвешивают повыше. Стоит отметить, что и в сетке, и в косах чеснок следует время от времени просматривать и отбраковывать испорченный. Эти два способа хранения чеснока от высыхания и прорастания не спасают.

Хранение чеснока в соли

В соли чеснок хранится в течение зимы без потерь. В этом случае чеснок укладывают в деревянный ящик с отверстиями, пересыпая каждый слой сухой поваренной солью, или набивают чесноком стерилизованные банки, заполняя солью пустоты. Главное: и снизу, и сверху емкости должен быть достаточный слой соли (около 2-3 сантиметра высотой).

Хранение чеснока в тканевом мешке

Хорошо хранится чеснок в обыкновенном полотняном мешочке из натурального материала, особенно если головки предварительно подержать минуту в очень концентрированном солевом растворе, а затем высушить. Такая обработка минимизирует риск плесени и других болезней. Также можно вымочить в соли не сами головки, а мешочек. Затем мешок просушивают, заполняют чесноком и, не завязывая, отправляют на хранение.

5.14. БАКЛАЖАНЫ

Сбор урожая. Собирать баклажаны надо при тёплой, нежаркой погоде – это убережет от грибковых инфекций. При сборе у плода должна быть сохранена плодоножка длиной в 3–3,5 см, это предотвратит овощ от высыхания. Баклажаны, отбираемые для хранения, должны быть плотными, с гладкой ярко-фиолетовой кожурой. После отбора овощи на протяжении суток просушиваются в темном, достаточно проветриваемом помещении; если позволяет погода – на свежем воздухе, тогда их следует прикрыть светонепроницаемой материей. Очищаются овощи сухой тряпкой или салфеткой, мытье под водой исключается.



Хранение баклажанов в свежем виде

В погребе или подвале. В таких помещениях, как правило, благоприятные условия для хранения – температура $+3...+5^{\circ}\text{C}$ и влажность воздуха 75–85 %.

Существует несколько способов сбережения заготовок в погребе (подвале):

Стеллажи застелить соломой. Баклажаны (каждый плод) завернуть в бумагу и разложить на подготовленных стеллажах.

Плоды складываются в ящик, при этом каждый их слой пересыпают сухим песком. Температура в месте хранения не должна быть выше $+7^{\circ}\text{C}$. По два-три баклажана заворачиваются в бумажные пакеты. После этого они складываются в стоящие на полу ящики с отверстиями для вентиляции. Сверху ящик прикрывается соломой, старыми газетами или опилками.

Баклажаны складываются в сетку и подвешиваются. Это допускается, если в помещении хорошая вентиляция, а температура воздуха не выше $+3^{\circ}\text{C}$.



Совет: Хранение только в темном месте, поскольку под воздействием лучей солнца в них образуется яд соланин, и употреблять такой продукт уже категорически нельзя.

В комнатных условиях

Для хранения баклажанов в условиях квартиры или дома температура хранения +3...+5°C, с влажностью в 75–85 % и полным отсутствием какого-либо света. Для этого подойдёт лоджия или утеплённый балкон. При таком способе каждый баклажан оборачивается в пищевую плёнку и укладывается в деревянный ящик, который, в свою очередь, покрывается плотным материалом от света.

В холодильнике

Для хранения в холодильном устройстве каждый овощ также оборачивается пищевой пленкой, но даже при этом баклажаны надо располагать так, чтобы исключить их соприкосновение с другими фруктами или овощами, в противном случае есть риск ускорения процесса гниения (1-2 недели).

Замораживание



Совет: Если овощи разрезать на небольшие кубики и выложить в один слой – они заморозятся гораздо быстрее.

Правила замораживания

Сырыми баклажаны не рекомендуется замораживать, т.к. они будут горчить и могут потерять свою форму после того, как оттают. Лучше всего их замораживать в запеченном, бланшированном или обжаренном виде.



Совет: Пористая мякоть плода впитывает запахи других продуктов, поэтому не рекомендуется замораживать баклажаны на срок дольше, чем 6-7 месяцев.



Внимание! Не замораживайте свежий баклажан, это серьезно скажется на вкусе, и его невозможно будет употреблять в пищу. Баклажан необходимо предварительно обработать, например бланшировать.

Подготовка сырья для замораживания

- мойка от загрязнений;
- срезание верха и низа плода (около 3 см) (удаляют малоценные и плохо усваиваемые части плодов);
- нарезка (форма нарезки плодов зависит от рецепта).



Важно! Нарезанные баклажаны через 30 минут начнут темнеть, поэтому не нарежьте слишком много за один раз.

Способы заморозки баклажанов. Основные способы обработки баклажанов перед заморозкой: бланширование; жарка; запекание.

Способ обработки выбирается в зависимости от дальнейшего использования полуфабрикатов: кусочки и пюре – для первых и вторых блюд, слайсы (ломтики) – для закусок.

Жареные на сковороде: Жареные кубики являются ценным дополнением к супам и жаркому. Жарить овощи нужно на сковороде при температуре +145...+160°C.

Способ приготовления: Нарезанные кружочки посыпают солью и оставляют на 5 минут для того, чтобы соль удалила возможную горечь. По истечении времени кусочки промывают и обсушивают на решётке. Кусочки обжаривают на огне до золотистой корочки с двух сторон. Выкладывают на тарелку и охлаждают воздушным способом. Удаляют излишки масла бумажным полотенцем. Заворачивают заготовки в пленку и укладывают в морозилку на 1,5 часа. Это необходимо для того, чтобы кусочки в дальнейшем не прилипали друг к другу. Затем их извлекают из морозилки и фасуют порционно в пластиковых емкостях или герметичные пакеты так, чтобы сырьё лишний раз не контактировало с воздухом.

Запечённые в духовке: Время запекания – от 20 до 30 минут. Разогревают духовку до +200°C. Покрывают ёмкость для выпекания пищевой фольгой. Если выпекаются целые плоды, то их прокалывают вилкой в нескольких местах. Это предотвращает повышение давления вну-

три. Ставят ёмкость в духовку на 30-60 минут. Баклажаны готовы, как только они начнут деформироваться. Плоды охлаждают и нарезают вдоль с помощью ножа. Если целые плоды не планируются использовать, то на этой стадии их можно превратить в пюре. Измельчите овощи толкушкой и уложите в герметичные пищевые контейнеры. Между крышкой и пюре должно быть не менее 1,5 см свободного пространства.

Бланшированные: При этом обрабатывают сырье горячей водой в течение нескольких минут, а после погружают в холодную воду для охлаждения. Баклажаны бланшируют для того, чтобы удалить из них воздух и уменьшить объем, а также сделать их мягче.

Формы нарезки для заморозки баклажанов: Для приготовления блюд используют целые плоды или кусочки. Целиком баклажаны удобно запекать или солить. Запеченный плод нарезают на части или делают из него пюре для последующего добавления в супы, соусы.

Ломтики отлично подходят для приготовления бутербродов, канапе и в качестве отдельной закуски.

Кубики – прекрасная форма для вторых блюд: рагу, запеканок, овощных ассорти. Они также могут использоваться и в первых блюдах.

Обжаренные язычки – лучшая основа для рулетов и различных ролл. Они бывают жареными или бланшированными.



Внимание! Хранить овощи в холодильнике удобно в пластиковых емкостях округлой или квадратной формы. Использование пакетов менее целесообразно, т. к. пористая структура баклажана впитывает запахи, как губка.

Размораживание баклажанов

Переместите порцию из морозилки в холодильник на несколько часов. При смене температур продукт будет постепенно оттаивать. Это позволит лучше сохранить форму и вкусовые свойства продукта.

Способы сушки

На воздухе. Баклажаны нарезаются тонкими кусками и надеваются на прочную нитку (можно просто одним слоем разложить по противню), после чего оставляют сушиться в месте, недоступном для прямых солнечных лучей. Сушить – 2-3 недели.

В духовом шкафу. Вымытые плоды насухо протираются и нарезаются на небольшие кусочки. Затем одним слоем выкладываются на противень и отправляются в предварительно прогретый до 200°C духовой шкаф. Каждые 10–15 минут дверцу духовки надо открывать. Процесс сушки занимает около 6 часов.

Хранятся сушеные баклажаны в закрытых стеклянных ёмкостях (мешочках) в кухонном шкафу или подвешенными в кладовке. Для приготовления заливаются водой на полтора часа, отжимаются и затем готовятся.

5.15. БРОККОЛИ

Хранение в свежем виде

Метод бумажных полотенец

Откажитесь от полиэтиленового пакета и свободно оберните брокколи влажным бумажным полотенцем, прежде чем хранить ее в холодильнике. Это обеспечивает здоровую и влажную (но дышащую) среду для брокколи. Не мойте брокколи заранее, так как большое количество влаги может вызвать рост плесени. Вместо этого тщательно вымойте его перед использованием. При таком хранении она будет свежей в течение 3-5 дней.

Метод букета

Положите брокколи (стеблем вниз) в стакан или в банку, чтобы концы были погружены в воду. Кустистая голова должна выглядеть из-за макушки. Хранить в холодильнике от 3-5 дней. Ежедневно меняйте воду.



Совет! Не оборачивайте брокколи слишком плотными бумажными полотенцами и не храните их в закрытых контейнерах. Для сохранения свежести брокколи необходим приток воздуха.

Храните брокколи в проветриваемом мешке

Если у вас нет времени или терпения для описанных выше методов, не волнуйтесь – достаточно просто сохранить брокколи свежей, используя обычный пластиковый пакет. Просто запечатайте брокколи в пакет, а затем проделайте в нем множество отверстий рядом с головкой брокколи, чтобы обеспечить хороший приток воздуха. Храните брокколи в холодильнике. При использовании этого метода брокколи должна оставаться свежей несколько дней.

Скорее уберите брокколи в холодильник

Некоторые источники рекомендуют, чтобы даже свежая купленная в магазине брокколи была помещена в холодильник в течение 30 минут после покупки. Чем быстрее брокколи попадет в холодильник, тем больше шансов, что она не потеряет твердую, хрустящую текстуру, и тем дольше она будет храниться.

Нарезанную брокколи можно недолго хранить в пластиковом контейнере в холодильнике. Чтобы быть особенно осторожными, выдавите немного лимонного сока на брокколи.

Заморозка брокколи

- Отбор брокколи с зелеными, плотными соцветиями, которые не начали разделяться или желтеть. Выбраковка брокколи с коричневыми пятнами и ушибами.
- Мойка брокколи для удаления грязи, насекомых и следов в слабом солевом растворе.
- Резка брокколи на соцветия около 2,5 см в поперечнике и ствол кусочками примерно по 0,6 см. Удаление жесткого конца стебля.
- Бланшировка в течение 3 минут до обесцвечивания; важно, чтобы кусочки брокколи были равномерно бланшированы.
- Извлечение шумовкой и помещение в дуршлаг для стекания воды.
- Охлаждение в холодной воде 3 мин.
- Просушиваем бумажным полотенцем.
- Маркировка полиэтиленовых пакетов.
- Раскладка брокколи в полиэтиленовые пакеты порционно.
- Упаковка в пакеты.
- Закрытие пакетов.
- Заморозка.

Хранение в замороженном виде до 12 месяцев.





Совет! Во многих рецептах не рекомендуется размораживать овощи перед приготовлением. Для рецептов с замороженной брокколи, необходимо предварительно замочить брокколи в воде комнатной температуры на несколько минут, чтобы разморозить.



Примечание. Сильный запах указывает на то, что брокколи лучше выбросить. Брокколи плохо хранится в течение длительного времени, и как только она пожелтеет, она больше не подходит для сервировки, хотя ее можно использовать в супах и тушеных блюдах.

5.16. ЗЕЛЕНЬ

Хранение в свежем виде

Зелень хорошо промыть холодной проточной водой. Аккуратно сложить всю зелень в пластиковый контейнер, пучки зелени должны лежать свободно.

Залить зелень холодной водой, чтобы вся зелень была под водой. Закрыть контейнер крышкой и поставить в холодильник. Необходимо оставить зелень в холодной воде на несколько часов. За это время зеленые веточки и листики восстановят водный баланс, станут упругими и красивыми. Даже ощутимо вялая зелень расправится.

Воду с контейнера слить полностью. Стоит также вытащить зелень и немного, но очень аккуратно, стряхнуть капли воды. Контейнер должен быть влажным, но без остатков вытекающей жидкости. Зелень положить обратно в контейнер. Закрыть крышкой и поставить в холодильник. Такой способ хранения в холодильнике обеспечивает свежесть и упругость зелени минимум на неделю.

Заморозка зелени

Какую зелень можно замораживать? Замораживают практически любую зелень: укроп, кинза, петрушка, сельдерей, шпинат, щавель, чеснок и др.

Зеленый лук, салаты имеют нежную структуру и после размораживания теряют вид. Их можно включать в замораживаемые измельченные смеси, тогда неприглядный вид продукта будет не слишком заметен.

Не рекомендуется замораживать базилик (любого цвета). Считается, что он теряет аромат после размораживания.

Перед заморозкой все травы необходимо тщательно промыть холодной водой, перебрать и высушить.

Способы заморозки

Целыми веточками, так морозят травы для украшения готовых блюд. Для сохранения привлекательного внешнего вида траву упаковывают в пищевую плёнку или фольгу, аккуратно укладывая в пучки, и в таком виде замораживают. Этим способом можно заморозить любую зелень.

Нарезанная зелень. Заранее измельченная листва экономит время готовки. Однородный состав или смесь разной травы для первых блюд, салатов, рагу упаковывают в плотные полиэтиленовые пакеты, фольгу, пищевую пленку и отправляют в морозильник.

Удобно паковать отдельно продукт по порциям, на одно приготовление. Форму упаковке придают плоскую, плотно утрамбовывая зелень и стараясь выпустить весь воздух из пакета, – так экономится место.

Можно замораживать порции зелени в пластиковых стаканах или силиконовых формочках для кекса, а после затвердевания продукта перекладывать готовые формы в пакеты.

Ледяные кубики. Измельченная зелень утрамбовывается в формочки для льда, заливается водой и замораживается. При необходи-

мости форму на 10 секунд окунают в горячую воду, чтобы извлечь продукт.

Ледяные кубики используют при приготовлении первых и вторых горячих блюд.

Зелень в морозилке можно хранить около года. За это время в ней сохраняются все витамины и вкусовые качества.



Совет! Если вы используете для блюда замороженную зелень, не рекомендуется ее предварительно размораживать. Просто добавьте зелень в блюдо в тот момент, когда оно будет полностью готово, выключите плиту и накройте крышкой.

Заморозка шпината. Вариант 1. Без тепловой обработки

- тщательная мойка каждого листочка для удаления песка;
- просушка листьев на хорошо впитывающем бумажном полотенце;
- нарезка зелени на тонкие полоски;
- маркировка пакетов или контейнеров;
- раскладка в полиэтиленовые пакетики или небольшие контейнеры (одна порция – на 1 раз);
- укладка заготовок в холодильник в режиме глубокой заморозки.

Вариант 2. С тепловой обработкой (бланшированием)

- тщательное мытье каждого листочка для удаления песка;
- разрезка каждого листа поперек на полоски шириной около 3 см;
- укладка листьев в кипящую воду и бланширование не более полутора минут;
- выемка зелени (шумовкой);
- маркировка пакетов или контейнеров;
- укладка в контейнеры для замораживания;
- укладка в холодильник (на 2 часа);
- укладка в морозильник.

Сушка зелени

Отбор и сортировка, перебрать и промыть, выбросить желтые и вялые листья:

- промыть зелень под проточной холодной водой во избежание порчи цвета и увядания растения;
- разложить для просушивания на сухое хлопчатобумажное полотенце, на сквозняке или возле открытого окна;
- просушенную зелень мелко измельчить;
- положить мелко измельченную зелень на подготовленные кухонные бумажные полотенца для сушки в проветриваемом месте;
- накрыть сверху марлей, чтобы не терялись мелкие листочки;
- регулярно через каждые 2 дня проверять готовность сушеной зелени (нажатием пальцев на листочки (веточку) в руках, она должна рассыпаться, издавая хрустящий звук).

Сушат зелень целыми стеблями, связывая в пучки, подвешивают на нитке в проветриваемом темном месте до готовности.



Примечание. Если вы собираете зелень в своем огороде и срываете верхние, чистые листочки и веточки, их можно не мыть. Хранить сушеную зелень в стеклянных банках, бумажных пакетах.

Сушка шпината

Ингредиенты: шпинат 1 кг, соль нейодированная 100 г:

- удаление черешков;
- мытье листьев;
- сушка листьев;
- выкладывание слоями сушеных листочков в подготовленные стеклянные банки с обильным пересыпанием листьев солью до заполнения емкости;
- плотное закрытие;
- хранение в холодильнике.



Примечание. Перед употреблением шпинат необходимо промыть. В блюда его добавляют за несколько минут до готовности.

5.17. ДЫНИ

Разные сорта дыни имеют различные сроки хранения. Есть сорта, которые нельзя хранить дольше 15 дней. Малолежкими считаются те, которые можно закладывать на хранение всего на один месяц, средними – до двух месяцев, созревшими – до трех месяцев,

а очень созревшими считаются те, что подлежат еще более длительному хранению. Дыни срывают вместе с плодоножкой. Сбор дынь рекомендуется проводить утром, до наступления жары, или вечером, когда становится прохладнее. Сорванные дыньки раскладывают на грядках в один слой и выдерживают на солнце в течение 10–15 дней. Каждые 4–5 дней их переворачивают. Это необходимо, чтобы плоды лучше хранились.

Если дыни будут употреблять в свежем виде, то их срезают полностью созревшими, оставив 3 см хвостика. Если урожай будут транспортировать и хранить непродолжительное время, то сбор проводят за 1–2 дня до полного созревания.

Плоды зимних сортов, предназначенные для хранения, собирают, когда плоды еще не созрели, но уже полностью сформировались. Обычно такого состояния дыньки достигают за 7–10 дней до полного созревания. Зеленые, хорошо созревшие и перезревшие плоды непригодны для хранения.



Примечание. Спелые плоды источают ароматный сладкий вкус, легко отделяются от плодоножки, их кожура меняет цвет с зеленого на желтый. Вокруг стебля появляются кольцевые трещинки. Если же надавить на дыньку с противоположного от стебля конца, она слегка проминается под пальцем. Лучше хранятся плоды со средней сеткой, которая покрывает половину дыньки. Плоды, покрытые сеткой трещинок целиком, быстро созревают и хранятся не дольше 2-х месяцев. Если сетка слабо выражена, находится на начальной стадии формирования, то плоды не созревают и остаются невкусными.

Спелость сортов, на коже которых не должно быть сетки, определяют по пожелтению корки.

Оптимальная температура хранения спелой дыни 2-8°C. относительная влажность около 80 %.

Хранение в погребе: Независимо от того, сколько плодов вы разместите в одном помещении, они не должны соприкасаться друг с другом. Разложить их на мягкой подстилке из ткани, песка или опилок на полках. Можно хранить в ящике с сухим песком, в него дыни ставят вертикально, плодоножкой вниз, и засыпают до половины песком или опилками. Если хвостик уже отпал, его место желательно залить парафином для защиты от инфекций.

При самом оптимальном способе хранения дынь необходимо подвесить каждый плод отдельно, используя сетку или холщовый мешок, чтобы они не касались ничего, кроме мешка. При этом помещение нужно проветривать и не реже одного раза в месяц, убирать те плоды, что начинают портиться.

Наилучшим решением будет хранение дынь в отдельном помещении погреба, поскольку они впитывают все посторонние запахи – от картошки приобретают запах сырой земли, а яблоки и вовсе способствуют быстрому созреванию дынной мякоти.

Срок хранения дыни в подвале в зависимости от сорта:

- поздние виды хранятся в течение 4-6 месяцев;
- ранние сорта остаются свежими в течение 1 месяца (в редких случаях они могут пролежать свежими месяца);
- среднеспелые сорта хранятся в течение 3-4 месяцев.



Важно! Дыня при низкой температуре (приближенной к нулю) может стать вредной – в ее спелой мякоти вырабатывается этилен, а большое его количество может вызвать отравление организма. По этой же причине разрезанный плод нежелательно держать в холодильнике, а еще правильнее будет съесть его сразу. В холодильнике низкие температуры будут стимулировать выработку этилена.

Заморозка дыни

1 способ. Для заморозки следует почистить и нарезать мякоть на небольшие полоски длиной до 4 см, шириной до 2 см и толщиной до 1 см. Потом разложить одним слоем на противне или блюде, чтобы полоски не соприкасались, поместить в морозильную камеру на 6-7 часов, а затем переместить в специальный пластиковый пакет для заморозки. Замороженную дыню лучше всего употреблять, пока она еще немного подморожена. Кусочки дыни можно хранить в морозильнике до 12 месяцев.

2 способ. Нарезать кубиками, при желании посыпать 1/4 стакана сахара на каждые 2 стакана фруктов, и хранить в герметичном контейнере. Мякоть будет мягкой после размораживания, но ее можно использовать в смузи или фруктовых супах.



Примечание. Вкус и текстура дыни могут ухудшиться после замораживания. Отметьте дату на пакете или контейнере, когда будете замораживать его, чтобы помнить, когда вам нужно утилизировать.



Важно! Выбросьте все разрезанные кусочки дыни, оставленные на более чем 2 часа при комнатной температуре. Это может привести к пищевому отравлению.



Сушка дыни.

Отбор и сортировка: для сушки пригодны сорта, отличающиеся твёрдой мякотью и ароматом (например: Колхозница, Торпеда, Ана-насная, Гуляби). Для заготовки выбирайте только неповрежденные плоды среднего размера. Их подготовка заключается в том, чтобы высушить их целиком в течение двух дней. После этого поврежденные плоды отбраковывают, остальные тщательно моют и нарезают дольками. Корочку и зелёный подкорковый слой при этом удаляют.

Дыню сушат на открытом воздухе естественным путём, при этом ломтики дыни режут вдоль, но в конце оставляют перемычку, чтобы две дольки можно было повесить на проволоке или веревке, натянутой в проветриваемом помещении. Толщина полос – 2-4 сантиметра. Сушка на открытом воздухе продолжается около двух недель. При сушке на сите или на поддоне, переворачивайте ломтики каждые 24 часа, чтобы влага испарялась равномерно.

Затем эластичные полоски можно заплести в косы, обернуть плёнкой, чтобы продукт не притягивал влагу, и оставить на хранение. Другой способ хранения сушеной дыни - в стеклянных банках, в которых ломтики устанавливаются вертикально и закрываются герметично. Поскольку сушка дыни в домашних условиях на воздухе занимает много времени, а этому может помешать ненастная погода, все чаще для этого используют специальные устройства - печи, сушильные шкафы.

5.18. АРБУЗ

Арбузы отрезают от стеблей и боковых побегов при помощи ножа, оставляя хвостик длиной около 5 см. Срывать арбузы вручную не рекомендуется: это часто повреждает сам плод, и разрыв быстро загнивает.

Для длительного хранения идеально подходят арбузы с толстой кожей, без вмятин и механических повреждений.

Хранение в погребе, подвале

Оптимальная температура хранения арбузов – от +1° до +3 °С при относительной влажности воздуха 80 – 85 %.

При соблюдении оптимальных условий хранения арбузы могут храниться до 3-х месяцев.

Арбузы хранят на стеллажах шириной 1-1,5 м и с расстоянием между полками 50–60 см. Стеллажи застилают соломой, мякиной, хвоей или сухим, слабо разложившимся торфом. Толщина подстилки – 10–15 см. На нее укладывают плоды в один слой, следя за тем, чтобы арбузы не касались друг друга.

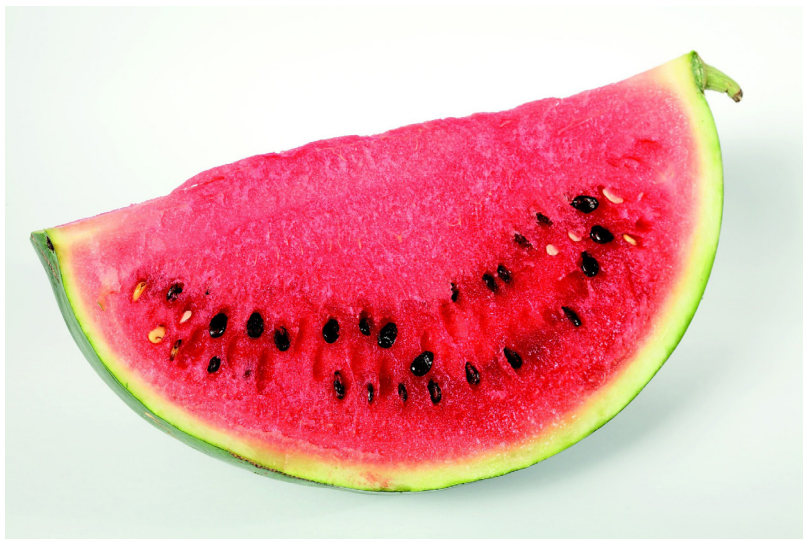
2–3 раза в месяц заложенные на хранение плоды проверяют, подпорченные и больные арбузы выбрасывают, а оставшиеся переворачивают, чтобы в мякоти не образовывались пролежни. Арбузы можно хранить и в больших ящиках. Дно контейнеров застилают слоем соломы или древесной стружки. На подстилку рядами укладывают арбузы. Каждый ряд также перестилают соломой или опилками.

Хорошо зарекомендовал себя способ хранения арбузов в подвесных сетках, сплетенных из хлопчатобумажных ниток. Каждый арбуз кладут в такую сетку и подвешивают к столбам. При таком способе хранения в плодах не образуются пролежни, арбузы меньше подвержены заболеваниям.



Важно! Не рекомендуется хранить арбуз вблизи картофеля (срок хранения при таких условиях может сократиться в несколько раз).

Разрезанный арбуз при комнатной температуре хранить нельзя. В таких условиях его можно держать 2-3 часа (в теплое время года, мякоть может начать портиться уже через час), не свежим арбузом можно отравиться. Хранить разрезанный арбуз в холодильнике рекомендуется не больше суток



ГЛАВА VI:

Хранение и переработка мяса и мяса птицы

Прежде чем приступить к переработке мяса и птицы, после забоя мясо должно остывать в течение нескольких часов. Здесь очень важно обратить внимание на пищевую безопасность. Выделенные от мяса сырой сок не должны загрязнять рабочие поверхности и другие продукты.

6.1. СРОКИ И УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ МЯСА

Мясо – это один из источников полноценного белка, минеральных веществ, витаминов. Для сохранения всех полезных питательных веществ, необходимо соблюдать сроки и условия хранения. Мясо по виду термической обработки может быть парное, охлажденным, подмороженным и замороженным.

1. Парное мясо это еще не остывшее мясо в течение 1,5 часов после убоя животного, при этом температура внутри мышц говядины составляет +36...+38 °С. Сразу употреблять в пищу парное мясо не рекомендуется, для лучшего переваривания нужно выдержать его двое суток.
2. Охлажденное после разделывания туши мясо, имеет внутримышечную от температуры 0 до + 4 °С, при этом ткань мышц упругая и имеется подсушенная корочка.

3. Подмороженное мясо – замораживается не вся туша, а только ее верхний слой.
4. Замороженное мясо – в толще мышц температура не превышает -8°C .

Способы хранения

Самыми надежными и распространенными способами хранения свежего мяса являются охлаждение и замораживание.

Хранение охлажденного мяса:

Охлажденным называется мясо – то, которое не подвергалось быстрой заморозке. Оно обладает большей питательной ценностью и лучшими вкусовыми свойствами, чем замороженное. Охлажденное мясо имеет сравнительно небольшой срок хранения (несколько часов). Его хранят на полке холодильника поближе к стенке морозильной камеры, так как там самая низкая температура.

Мясо в полиэтиленовом пакете хранить не рекомендуется – лучше использовать эмалированную, пластиковую посуду или тару из стекла. Посуду из дерева тоже использовать нежелательно, так как они могут впитать мясной сок. Не нужно плотно закрывать крышкой, правильнее будет прикрыть салфеткой либо полотенцем. У мяса без костей срок хранения больше, чем с костями, а цельный кусок хранится лучше, чем мелко порубленные части. Хранение отдельно от других продуктов позволит продлить его срок хранения.

Сроки хранения мяса в холодильнике при температуре от $+2$ до 0 градусов не более суток. Сроки хранения охлажденного мяса в холодильнике при температуре от 0 до -2 градусов не более 10-15 суток.

Хранение подмороженного мяса

В бытовых холодильниках мясо также можно заморозить, установив температуру в морозильной камере на -2 , -3°C . В этом случае срок хранения мяса увеличивается до 20-30 дней.

Хранение замороженного мяса

Если есть необходимость увеличить период хранения мяса, его замораживают. Однако при заморозке мяса снижается его пищевая и вкусовая ценность. Несмотря на это, замораживание позволяет употреблять мясо и сохранять вкусовые свойства на более длительный срок.

Срок и условия хранения замороженного мяса при температуре -12°C до 6-8 месяцев.

Срок и условия хранения замороженного мяса при температуре -18 градусов до 10-12 месяцев.



Примечание: Более короткие сроки хранения для мяса мелкого рогатого скота и более длинные сроки хранения для мяса крупного рогатого скота.

Советы по замораживанию мяса

Мыть мясо перед заморозкой нельзя, поскольку оно может испортиться; достаточно будет хорошенько обтереть. Особенно важно, чтобы влага не попала на мясные полуфабрикаты. Обрезка лишнего жира и удаление костей сэкономят место в морозильной камере. Перед замораживанием мясо нельзя солить. Соление выводит влагу и окисляет мясной жир, придавая ему прогорклый вкус и сокращая время хранения мяса в морозильной камере.

Для удобства в приготовлении мясо надо разделить на порционные части, чтобы размораживать нужные объемы, а не весь кусок. Можно завернуть разделанные мясные куски в пищевую пленку, фольгу, пакет или бумагу. Хранить мясо в морозилке открытым и без упаковки нельзя: оно станет обветренным, потемнеет, подсохнет и частично утратит вкусовые качества. Если в тот же пакет приложить записку с датой замораживания, это позволит контролировать срок хранения.

При замораживании лучше сразу выставлять самую холодную температуру на весь срок хранения в морозильной камере, для ускорения процесса. При постепенном замораживании кристаллы ледяные кристаллики портят мясные волокна и это в дальнейшем, уже при приготовлении, мешает впитыванию жидкостей, что ухудшает вкусовые свойства мясных блюд.

При замораживании, когда мясо стало твёрдым, можно также вынуть его из морозилки и окунуть полностью в прохладную воду, затем вновь поместить в морозилку. При этом образуется корочка льда, которая сохранит больше влаги, и мясо останется сочным и лучше сохранится.

Хранение замороженного мяса должно происходить таким образом, чтобы упаковки с ним не касались других продуктов. Существуют бактерии, которые не погибают даже при минусовой температуре и свободно перемещаются по соседним упаковкам. Это особенно важно если рядом с мясом находятся овощи и фрукты, которые в дальнейшем не будут обрабатываться высокими температурами. Хранить мясо после размораживания допустимо не больше суток.



Совет! Замораживать порции мяса в плёнке можно, а хранить в холодильнике свежее мясо нужно без плёнки.

Размораживание мяса

Рекомендуется размораживать продукт постепенно при температуре от 0 до 8°C, т. к. образующийся мясной сок будет полнее поглощаться клетками мышечной ткани и потеря питательных веществ будет минимальной. Мясо нужно переложить из морозильного отсека в холодильник для постепенного оттаивания. Лучше заранее спланировать медленное и безопасное

размораживание в холодильнике. Можно размораживать в холодной воде. Кусок в упаковке помещают в глубокую ёмкость (миску), наполненную холодной водой, регулярно охлаждая жидкость. В течение нескольких часов он оттаёт, сохранив весь перечень витаминов и полезных элементов. Если мясо замораживалось не в вакуумной упаковке, то кусок нужно аккуратно завернуть в пищевую плёнку (несколько слоёв) и разморозить в воде таким способом. Нежелательно размораживать мясо с использованием горячей воды – это делает его более жестким и портит вкус. Можно размораживать мясо на воздухе при комнатной температуре.

Порционный кусочек оставляют оттаивать при комнатной температуре, однако в жидкости, выделяющейся из мяса при размораживании, могут активизироваться бактерии (в случае, если мясо было плохого качества).



Важно! Размороженное мясо нельзя подвергать повторной заморозке, это отрицательно влияет на его сроки хранения и пищевые свойства.



Примечание! Варить замороженное мясо нежелательно, так как это приведёт к разрушению многих витаминов и полезных веществ.

Если отключили свет

При отключении света до 4-5 часов мясо в морозильной камере будет храниться столько же, сколько планировалось. Если электричество не включают более 6 часов, то необходимо освободить морозильную камеру. Мясо надо достать, натереть сверху лимонной кислотой или уксусом и положить в самое прохладное место в доме.

Можно взять ткань, опустить в раствор салициловой кислоты (продается в аптеке) и обернуть этой тканью мясные продукты. Вместо салициловой кислоты используют крепкий соляной раствор. Более непривычный метод – положить мясо в простоквашу или холодное молоко. Любой из этих способов сохраняет свежесть продукта не более чем на 10 часов.

Хранение мясных субпродуктов

Субпродуктами называют внутренние органы и менее ценные части туш убойных животных. К наиболее ценным субпродуктам относят печень, языки, мозги и почки, а также сердце. Охлажденные мясные субпродукты хранят при температуре от 0 до плюс 4°C сутки, до 2 суток при температуре от минус 1 до 0°C.

Замороженные субпродукты хранят при температуре не выше минус 12°C – 4 месяца, при минус 18°C – 6 месяцев, при минус 20°C – 7 месяцев.

Хранение мясного фарша

Массу измельченного мяса удобнее всего раскатать скалкой внутри целлофанового пакета и разделить ее на порционные квадраты (по 300-350 г), подавив интервалы краем разделочной доски, или можно положить в пластиковый контейнер.

Хранить мясо в морозилке в виде фарша можно не более 3-4 месяцев. Также нельзя долго держать в морозилке готовый фарш с добавками, так как лук и специи после размораживания могут окончательно испортить вкус продукта.

Незамороженные рубленые куски или фарш хранят охлажденными в течение 6-12 часов.



Внимание! Полуфабрикаты и колбасы хранят в морозилке – 2-3 мес.; мелкокусковой полуфабрикат (гуляш) – 4 мес.

6.2. ХРАНЕНИЕ КУРИНОЙ ТУШКИ

После убоя птицу держат 2-3 часа при комнатной температуре, чтобы она остыла, затем помещают в холодильник. Охлажденная курица в холодильнике при температуре от 0 до 4°C хранится 3 дня.

Сроки хранения курицы в холодильнике при температуре от -2 до 0°C не более 3-4 дней.

В подмороженном состоянии при температурном режиме от -2 до -3°C сроки хранения куриной тушки до 14 дней.

Хранение замороженной тушки курицы

Мыть белое мясо перед заморозкой нельзя. Насухо протереть тушку курицы салфеткой или бумажным полотенцем. Разделать тушку на порции, если в этом есть необходимость. Сложить кусочки по пакетам или контейнерам и указать дату заморозки.

Замороженная курица при температуре -12°C хранится 4-5 месяцев, а при температуре -18°C не более 7-9 месяцев.

Мясо цыплят или индейки в виде цельной тушки можно держать замороженными не более 9-12 месяцев, а кусочками этот ценный продукт хранят не более 8-9 месяцев. При этом если его держали не в современной камере с глубокой заморозкой при минус 20-24°C, то даже птичья тушка после 6-8 месяцев может приобрести неприятный привкус старых волокон.

Утку, гуся и кролика рекомендуют съесть не позднее чем через полгода, поскольку со временем они приобретают неприятный запах и вкус.

Мясо сушеное, вяленое (заготовка – осень/весна)

Ингредиенты: Мясо говядина/яка (баранина, козлятина) в любых количествах; соль средней крупности.

Рецепт приготовления

- мясо отделить от костей и жира (можно не отделять);
- нарезать на длинные не толстые полоски 30 x 10 см;
- хорошо натереть мясо солью, особенно в складках;
- повесить на крюки на солнце;
- накрыть в 2-3 слоя марлей;
- досушивание под навесом в хорошо проветриваемом месте;
- хранить в прохладном проветриваемом месте или в холодильнике.



Примечание: при приготовлении пищи солить не нужно. Хранение от 6 до 10 месяцев.

6.3. ГУЛАЗЫК

В древние времена это блюдо считалось самым популярным. Оно готовится из вареного мяса, которое впоследствии сушится, а затем измельчается с помощью жерновов. В массу добавляют талкан (прожаренная и молотая крупа), специи, соль и обжаривают. Раньше это блюдо было распространено у кыргызов, готовящихся в долгий путь. Его ели, добавляя в кипяченую воду. Гулазык давал чувство сытости и содержал большое количество белка.

Гулазык – прообраз супов быстрого приготовления, только без консервантов.

Рецепт приготовления гулазык

Гулазык готовят из баранины, говядины или конины, тонкие пласты которых сначала долго отваривают, а потом сушат. После этого его измельчают, пропуская через жернова или мясорубку. Добавляют в него измельченный курут (сушеный соленый творог), талкан (прожаренное и молотое толокно), специи, соль. Затем все это обжаривают в топленом масле или на животном жире. Одну столовую ложку гулазыка заливали кипятком, держат 3-5 минут и суп готов.

ГЛАВА VII:

Хранение и переработка яиц

Советы по хранению сырых яиц

- Яйца следует хранить острым концом вниз. Воздушный мешок на тупом конце помогает предотвратить потерю дополнительной влаги и удерживать желток в центре яичного белка;
- Поскольку яичная скорлупа пористая и впитывает запахи, яйца следует хранить в картонной коробке или закрытом контейнере на полке в холодильнике. Если у вас нет картонных коробок для яиц, то необходимо сверху накрыть полиэтиленовой пленкой;
- Яйца следует хранить не на дверце холодильника, а в основном корпусе холодильника, чтобы обеспечить поддержание постоянной и прохладной температуры;
- Остатки сырых яичных белков и желтков следует поместить в герметичные контейнеры и сразу же поместить в холодильник. Чтобы желтки не засыхали, залейте их небольшим количеством холодной воды. Перед использованием слейте воду.



Хранения яиц

Свежесобранные домашние яйца необходимо хранить в сухом, защищённом от света месте при температуре не выше 10 °С. Вне холодильника они будут оставаться свежими на протяжении 2-3 недель, в холодильнике при температуре 1-2 °С сохраняться в течение 3-4 месяцев.

Если законсервировать их в известковом растворе, который можно приготовить самостоятельно, то прослужат они около года, но вкус немного изменится.

Продлить срок годности без изменения вкуса поможет обычное растительное масло и овёс. На дно ящика нужно выложить овёс, положить яйца, смазанные маслом или жиром, острым концом вниз и сверху также засыпать овсом. Поставить ящик необходимо в сухое тёмное помещение.

Свежие остатки желтков или белков хранятся в холодильнике в течение 2-4 дней.



Примечание: Яйца не рекомендуется мыть, чтобы не смыть естественную защитную пленку на скорлупе

Замораживание яиц

Целые яйца

Яичный меланж (замороженная смесь желтка и белка). Для домашней кухни очень удобно заранее приготовить меланж и заморозить его.

Приготовление

- отделить скорлупу;
- взбить яйца с помощью миксера;
- поместить в пакет для заморозки;
- наклеить этикетку с количеством яиц и датой и заморозьте;
- хранить в морозильнике.

Замороженные целые яйца меланж хранятся в течение 4 месяцев.



Внимание! | крупное яйцо без скорлупы весит 45-50 г.

Замораживание желтков

Яичные желтки требуют особой обработки. Желток желируется из-за его густоты при замораживании. Если заморозить как есть, яичные желтки со временем станут настолько студенистыми, что их практически невозможно использовать в готовке. Чтобы замедлить этот процесс, добавьте одну чайную ложку (0,5 мл) соли (для основных блюд) или полторы чайных ложки сахара (для выпечки или десертов) на чашки (50 мл) яичных желтков (4 желтка). Маркируйте емкость с указанием количества желтков и даты заморозки.

ГЛАВА VIII:

Хранение и переработка молока

Молоко и молочные продукты относятся к группе продуктов повседневного потребления и сопровождают человека в течение всей его жизни – с первых дней появления на свет до старости. Молоко содержит белки и большой комплекс витаминов. Молочные белки в организме человека перевариваются быстрее, чем рыба и мясо.

8.1. ДОЕНИЕ КОРОВЫ

Для доения корову ставят в чистое стойло или на чистое место, руки доярки должны быть вымыты мылом, необходимо вымыть вымя теплым мыльным раствором, при этом одновременно делается массаж вымени (сначала в верхней части, затем у сосков). Это сократит время сдаивания и увеличит количество полученного молока на 15 %.

У входного отверстия соска вследствие его близости к источникам загрязнения и наличия остатков молока количество микробов увеличивается (образуется бактериальная пробка). Поэтому первые струйки следует сдаивать в отдельную посуду.

Посуда для доения должна быть чистой, доят корову до конца – т. е. после того, как основное количество молока выдоено, проводят заключительный массаж вымени. Обеими руками захватывают как можно выше правую половину вымени так, чтобы четыре пальца правой руки находились возможно глубже между обеими половинами вымени, а большие пальцы лежали на вымени снаружи. Одновременным сжатием обеих рук постепенно разминают вымя, перемещая руки сверху вниз к соскам (3-4 раза), и выдаивают остатки молока.

Это способствует увеличению жирности удоя. Последние порции молока содержат больше жира. Аналогичным образом поступают с долями левой половины вымени. После этого массируют отдельно каждую четверть вымени. Закончив доение, вытирают соски и смазывают их вазелином.

Машинное доение способствует снижению микробиологического загрязнения, т.к. выдоенное молоко течет по чистым трубам или шлангам, и уменьшает контакт молока с открытой средой.



Внимание! В вымени здорового животного молоко абсолютно чистое.

8.2. СВЕЖЕЕ МОЛОКО

Очистка и охлаждение молока: В домашних условиях для очистки молока после доения используют простые фильтры из нескольких слоев марли, полотняной или лавсановой ткани. Сразу после очистки молоко надо охладить. Флягу или другую емкость с отфильтрованным молоком ставят в холодную воду: ручей или бассейн с проточной водой, ванну с водой.

Молоко в малых количествах после охлаждения хранят в холодильнике.

В условиях жаркого климата Кыргызстана хранение свежего молока является большой проблемой.

Бактерицидная фаза молока — это время, в течение которого микроорганизмы, попадающие в свежесвыдоенное молоко, не развиваются в нем и даже частично отмирают. В течение бактерицидной фазы молоко обладает бактерицидными свойствами, которые зависят от содержания в нем естественных антибактериальных веществ, количество которых зависит от индивидуальных особенностей и физиологического состояния животного, а также лактации.

онного периода (молозиво обладает высокой антибактериальной активностью).

Продолжительность бактерицидной фазы молока зависит от температуры хранения и от загрязненности (первоначального количества микрофлоры), а это в свою очередь зависит от соблюдения санитарно-гигиенических условий при доении.

Ниже приведена зависимость бактерицидной фазы молока от температурных условий хранения, при надлежащих санитарно-гигиенических условиях.

Таблица 6.
Зависимость бактерицидной фазы молока от температурных условий хранения

Температура хранения, °С	35	30	25	20	15	10	5	0
Продолжительность бактерицидной фазы, мин.	2	3	6	10	15	25	36	48

При сдаче молока на переработку предлагается охлаждать его до следующих температур: до 15°C, если молоко направляется на переработку в течение 6 часов после дойки; до 10°C, если молоко направляется на переработку не позже 24 часов после дойки; до 4°C, если молоко хранится на ферме (дома) свыше суток.

Прокипяченное молоко хранят в холодильнике; остывшее молоко поместить в холодильник в банке/кастрюле.

Полезность кобыльего молока

Гордость кыргызов – знаменитый кумыс, который готовят из кобыльего молока. Кумыс богат многими необходимыми витаминами и минералами.

Кумыс является источником ненасыщенных низкомолекулярных жирных кислот, в том числе линолевой и линоленовой кислот, которые считаются незаменимыми. Кроме того, он содержит кальций, фосфор, микроэлементы и витамины. Кобылье молоко содержит в 10 раз больше витаминов, чем коровье: в одном литре кумыса содержится более 200 мкг витамина В1, 375 мкг витамина В2, 256 мкг фолиевой кислоты, 2010 мкг пантотеновой кислоты и т. д.

Кумыз богат витаминами А, Е, никотиновой кислотой, биотином и особенно витамином С (70-120 мг/л). Он содержит микроэлементы, такие как йод, медь, железо и титан. Полезные вещества щавеля усваиваются почти полностью (до 95%). Кроме того, его потребление резко увеличивает усвояемость белков и жиров, содержащихся в других продуктах питания.

8.3. ПЕРЕРАБОТКА МОЛОКА

Кумыс. Для приготовления кумыса традиционным способом необходимы следующие предметы:

Чанач (мешок из цельной козьей кожи) – это емкость, в которой взбивают свежее кобылье молоко с закваской. Из козьей шкуры делают бурдюк и перед использованием смазывают бараньим или козьим жиром и копят вместе с сосновыми или другими ветками.

Челек (деревянная бочка – цилиндрическая коническая емкость диаметром 20-40 см и высотой около метра) из арчи (крупный-древовидный можжевельник), которую также перед употреблением смазывают и копят. У челека есть крышка с отверстием по центру для ручки бишкека.

Бишкек представляет собой шест для битья – шест с крестом на конце, сделанный из ствола можжевельника.

Приготовление кумыса

Кумыс получают путем закваски кобыльего молока кумысом на закваске. Это смесь болгарской и ацидофильной молочнокислых микробактерий и дрожжей. Периодически (через 7-10 дней) бочка/бурдюк для закваски и кумыса полностью освобождается, ее тщательно промывают, смазывают и копят изнутри.

Свежее кобылье молоко и закваску наливают в чанач/челек) и начинают долгое взбивание с бишкеком. После взбивания молоко оставляют для брожения на 24 часа, периодически взбивая примерно 50-100 раз каждые 1,5-2 часа. Перед сном долго взбивают и оставляют до утра, утром кумыс готов к употреблению.

Лечебные свойства кумыса

Напиток содержит винный спирт и молочную кислоту и полностью исключает содержание химических консервантов. Кумыс является мощным биостимулятором, улучшает обмен веществ и работу нервной, кровеносной и пищеварительной систем. Лечебное действие кумыса заключается в улучшении аппетита и усвоении организмом кальция.

Айран – кисломолочный продукт с целебными свойствами. Айран улучшает пищеварение и аппетит, ускоряет переваривание пищи, утоляет жажду, улучшает микрофлору кишечника, укрепляет иммунитет.

Айран готовят из коровьего, козьего, овечьего, ячьего молока. В его составе много белков в чистом виде, молочная кислота, витамины, полезные микроорганизмы и т. д.

Закваской могут служить кисломолочные продукты – кефир, айран, сюзьма, растёртый курут, кумыс, кислые сливки и т. д.

Приготовление айрана: молоко цельное коровье – 2-3 литра. Закваска – 2-3 ст. ложки.

Молоко вскипятить, остудить, положить закваску, перемешивать и поставить в тёплое место на 4-6 часов.

Сюзьма (сүзмө - дословно отцеженное) – гениальнейшее изобретение тюркских народов. Сүзмө – кисломолочный продукт, который изготавливается путём отцеживания сыворотки из айрана. Айран наливают в хлопчатобумажный мешок и подвешивают. Сыворотка, просачиваясь сквозь ткань, стекает. Оставшаяся в мешке масса белого цвета по внешнему виду напоминает творог.

Внешне сүзмө похож на творог, но сильно отличается от него вкусом, запахом, структурой и консистенцией, а главное – имеет совершенно иные свойства.

Курут: Слово курут, предположительно, происходит от тюркско-

го «куру», что значит «сухой» или «высушенный». Твердый сыр из спрессованного и высушенного на жаре сүзмө, с добавлением соли.

Курут – это источник кальция. Обладает курут и другим свойством – подавляет тошноту.

Приготовление: курут готовится из различных видов молока. Чаще всего из коровьего, овечьего или козьего.

Сүзмө солят, затем массу руками скатывают в шарики различного размера, постоянно смачивая руки в воде, и отправляют на несколько дней сушиться.

Варианта сушки два: первый – на открытом солнце (3-5 дней), при такой технологии получаем очень сухой, почти каменный курут, который может храниться годами, а второй вариант сушки – в тени (5-7 дней), что дает куруту мягкость и нежность.

Разновидностей курута много. Популярен курут с чөбөгө (осадок при вытопке сливочного масла), который легко отличить по специфическому запаху и коричневому цвету. Можно сделать курут с добавлением измельченного острого красного перца. Курут может храниться очень долго, к тому же он довольно сытный. Еще из него делают прохладительный напиток чалап, измельчая и растворяя шарики в воде.



Примечание: Курут долго хранится в обычных условиях, высушивается и становится очень твердым. Однако в полиэтиленовых пакетах он закисает. Поэтому лучше хранить его завернутым в бумагу или в полотняном мешке.

Творог. Домашний творог (жирный).

Ингредиенты: 5 л молока, кефир/сметаны 100-200 г.

Пошаговой рецепт приготовления

- молоко подогреть в кастрюле (не горячее) примерно 40°C;
- заквасить кефиром/сметаной;
- дать настояться 24 часа в теплом месте;
- сквашенное молоко поставить на плиту;
- доводим до состояния свертывания с отделением сыворотки;
- выложить в марлю;
- завязать;
- подвесить для стекания остатков сыворотки;
- положить под пресс;
- выложить в пищевой сотейник / пакет;
- хранить в холодильнике или в морозильной камере.

Домашний творог (обезжиренный), готовят точно так же из обезжиренного молока.

Сливочное масло

Ингредиенты: 15 л молока.

Технология приготовления:

- молоко подогреть в кастрюле (не горячее) примерно 40°C;
- пропустить через сепаратор или снять ложкой верхний слой отстоявшегося в банке молока (сливки) для получения обезжиренного молока и сливок;
- охладить в прохладном месте: холодильнике/чашка с водой;
- сметану (сливки) взбить миксером/венчиком/рукой;

- отделить пахты (жидкость) и желтых/белых хлопьев (масло);
- собрать отделившиеся хлопья масла в комок;
- хорошо промыть в воде;
- отжать;
- сформировать;
- выложить в пищевой пакет / или в другую посуду;
- хранить в холодильнике или в морозильной камере.



Примечание: Срок хранения до трех месяцев.

Топленое масло

Ингредиенты: 1-3 л сметаны

Технология приготовления

- сметану выложить в казан;
- поставить на плиту;
- закипятить, при этом выделяются капельки масла;
- постоянно помешивать, это отделяет масло от “чубёгө” (осадок при вытопке сливочного масла);
- перелить горячее масло в стеклянную/эмалированную емкость (можно залить в заранее подготовленный (очищенный, высушенный и посоленный) карын – бараний или козий желудок);
- остудить;
- хранить при комнатной температуре в темном месте или в холодильнике (масло в карыне хранят в подвешенном виде).



Примечание: Срок хранения до девяти месяцев.

Сыр “Панир”

Ингредиенты: 5 л молока, 1 чайная ложка лимонной кислоты.

Технология приготовления

- налить молоко в кастрюлю и довести до кипения;
- добавить лимонную кислоту при начале закипания молока;
- выключить огонь после кипения, перемешать слегка молоко и дать остыть на 2 - 3 минуты при этом отделяется творожная масса;
- приготовить дуршлаг с накрытой в 2 слоя марлей и набрать в него творожную массу из кастрюли;
- марлю с творожной массой завязать плотно и вытащить из дуршлага;
- поместить под пресс (2-3 кг);
- убрать пресс через 40 мин;
- убрать готовый сыр “панир” в холодильник.

ГЛАВА IX:

Хранение мучных и крупяных продуктов

Мучные и зерновые продукты способны быстро впитывать влажность и посторонние запахи, поэтому хранить их рекомендуется в сухом помещении с постоянной температурой и без посторонних запахов.

Перед закладкой на хранение макаронные изделия, муку, крупы следует хорошо подсушить, уложить в мешочки из ткани или бумажные кульки. За хранящимися продуктами необходимо систематически наблюдать, проверять внешний вид и запах.

На дно емкости с крупами положить марлевый мешочек с солью, в муку – 120-миллиметровый гвоздь, кусочек фольги или железную ложку. Положить сверху на крупу лавровый лист, дольку очищенного чеснока, кусочек цедры лимона, а в рис – стручок жгучего красного перца (против насекомых).

Хранить в сухом, прохладном, защищенном от прямых солнечных лучей и хорошо проветриваемом месте, не допускать повышения влажности в крупах выше 15 %.

Хранение муки: При хранении муки необходимо соблюдать следующие условия:



1. температура воздуха – влияет на вкусовые качества продукта и на способность сохраняться. Придерживайтесь диапазона от +5 до +20 °С. Более высокие показатели негативно влияют на связующие свойства муки. Продукт можно хранить и в холоде, например на балконе при температуре ниже нуля градусов. В таком случае срок годности муки будет увеличен. Важно избегать резких перепадов температуры. Это негативно влияет на качество продукта;

2. относительная влажность воздуха – не должна превышать 60 % вне зависимости от температуры воздуха. В сыром помещении (пшеничная, гречневая, кукурузная или любая другая мука) быстро испортится. Более того, во влажной среде может развиваться грибок. Также избегайте образования конденсата, который провоцирует отсыревание продукта и появление плесени;

3. не рекомендуется оставлять муку под прямыми солнечными лучами. Лучше выбрать затененное место, например закрывающийся шкаф. В крайнем случае нужно обернуть тару с продукцией в фольгу. Так ультрафиолетовые лучи не проникнут сквозь её стенки;

4. защита от вредителей – условия хранения муки должны быть организованы таким образом, чтобы насекомые не смогли повредить продукт. Поэтому помещение следует регулярно убирать и проветривать. В чистоте значительно реже появляются вредители. Если они все же были обнаружены в продукте, то использовать его уже не стоит, ведь в нем могут присутствовать личинки насекомых.

Способы хранения круп

Для профилактики и избавления от вредных насекомых необходимо прокалить купленную крупу на сковороде или в духовке при температуре 60°C или положить на 24 часа в морозильную камеру прямо в упаковке от производителя.

Не хранить в полиэтиленовом пакете (может порваться)

Пересыпать в другую емкость, желательно в стеклянную или пластиковую банку/бутылку с крышкой или в полотняный мешочек, прокипяченный в крепком солевом растворе.

Сроки хранения

- гречка, рис, манка – до 6 месяцев;
- пшенка, овсянка, геркулес – не более 4 месяцев (по причине высокого содержания жиров и возможного прогоркания, особенно пшено).

Хранение риса в домашних условиях:

Рисом питается более половины населения планеты. Выращивают множество сортов, зерна которых различаются по вкусу, виду, питательным и полезным свойствам. Наиболее привычен белый рис, который в процессе шлифовки освобождается от отрубной оболочки. За счет потери большей части полезных веществ, содержащихся в ней, он считается наименее полезным. К здоровому питанию относят коричневый (бурый) неочищенный рис, в качестве альтернативы – белый пропаренный рис.

Срок годности по установленным стандартам составляет 10-18 месяцев. Конкретные сроки хранения по каждому виду крупы зависят от технологии обработки зерна в заводских условиях и от вида риса.

Сорта неочищенного злака (ручной Узгенский – коричневый и Баткенский рис) содержат в составе отрубной оболочки рисовое масло, которое может быстро прогоркнуть. Срок годности такого риса не должен превышать 12 месяцев.

Узгенский рис (сорта “Девзире” “Кара-кылтрык”, “Акурук” (арпа шалы), “Казим”)

Баткенский рис (сорта “Девзире”, “Чон-Кара”, “Ак-Турпак”, “Алянга” и т.д.)

В отношении белого риса допускается более длительное хранение – от 16 до 18 месяцев.

Для длительного хранения крупы используют стеклянные, керамические или пластиковые емкости с герметичной крышкой. В качестве альтернативы зерна хранят в текстильных мешочках, но они значительно уступают герметичной посуде. Банка с крупой должна находиться в темном, сухом и прохладном месте. Идеально подходит кладовая или кухонный шкаф. Резкие изменения в условиях хранения неблагоприятно отражаются на вкусовых и полезных качествах продукта. Рисовую крупу желательно ставить рядом с другими крупами и избегать соседства со специями и продуктами с ярко выраженным запахом. Нельзя допускать проникновения влаги внутрь, так как повышенная влажность сокращает сроки годности риса, создает благоприятные условия для роста и размножения вредителей, образования плесени.



Примечание: Тканевый мешочек с солью может защитить крупу от лишней влаги и предотвратить от появления неприятного запаха.

Оптимальная температура хранения риса $5+15^{\circ}\text{C}$, уровень влажности – не более 65-70 %. Рекомендуемая максимальная температура не должна превышать $+18^{\circ}\text{C}$. Данные значения должны быть постоянными, без резких скачков. Помещение должно быть оборудовано вентиляцией и закрыто от яркого света.



Примечание: Чтобы минимизировать вероятность появления в рисовой крупе жучков, необходимо положить в зерна несколько зубчиков очищенного чеснока, жевательную резинку с мятным вкусом, сушеную цедру лимона или апельсина, горький стручковый перец, лавровый лист, каштан, гвоздику. Если жучки завелись в большом количестве риса, держите его на солнце. Они не любят солнечный свет и уползают в темные и влажные места.

Согласно установленным санитарно-эпидемиологическим требованиям не рекомендовано употреблять просроченные продукты, в том числе рис. Однако, как показывает практика, допускается употребление крупы после регламентированного срока годности, если зерна сохранили надлежащий внешний вид, не имеют постороннего запаха, заплесневения, насекомых. Но использовать такой рис можно, если срок годности закончился недавно. Когда от конечной даты употребления прошло несколько лет, крупу употреблять нельзя.



Примечание: Признаки испорченной крупы. Испорченный рис имеет затхлый запах, часть зерен желтеет. Это показатели развития плесневых грибов, что делает крупу непригодной для дальнейшего использования.

Фасоль: Один из лучших способов хранения зерен – поместить их в прохладное место. Этот нюанс является крайне важным, поскольку именно низкая температура не дает вредителям активизироваться и наносить вред фасоли. Необходимо следить за тем, чтобы температура в месте, куда помещены бобы, не превышала $+7^{\circ}\text{C}$. Если хранить фасоль при температуре в -5°C , ее вкусовые свойства и полезные характеристики сохранятся.



Уборка

- при созревании фасоли на 80 % ее убирают, начиная с нижних стручков;
- куст выдернуть с корнем;
- подвесить в хорошо проветриваемом помещении вниз верхушкой;
- сушка 7-10 дней в зависимости от погоды;
- обмолотить в мешковине;
- отделить: большие, битые;
- разложить на противень;
- сушить на солнце;
- высыпать фасоль в стеклянную банку;
- закрыть/закрутить крышкой

Срок хранения: до 2 -х лет.

Сохраняем фасоль на зиму

Прежде чем сделать закладку фасоли на зиму, нужно осуществить такие операции:

1. Просушить. Когда погода сухая и солнечная, стручки необходимо разложить на плоской поверхности и оставить под солнечными лучами до вечера. После того как стемнеет, фасоль следует собирать в коробки или корзины и на следующий день продолжить ее просушивание.

Также можно выдернутую с грядок зерно бобовую культуру собрать в венички и повесить в хорошо проветриваемом месте. Результат будет такой же, как и при просушивании под солнечными лучами.

2. Готовность фасоли к длительному хранению. Бобовые полностью созрели, когда стручки стали высохшими, а створки начали приоткрываться. На ощупь фасоль должна быть твердой. Вынуть плоды из стручков и сложить в подготовленную тару. Можно использовать тканевые мешочки и стеклянные баночки, которые плотно закрываются. Необходимо использовать металлические или стеклянные крышки. Полиэтиленовые ненадежные: они пропускают воздух. Мешочки, сшитые из натуральной ткани, не помещают подержать в слабом солевом растворе и просушить.

3. Поместить фасоль в прохладное место. Самый оптимальный вариант – холодильник. С наступлением морозов бобовые можно расположить в другом прохладном помещении.

При соблюдении описанных правил фасоль сохранится два года.

4. Используется еще один способ, помогающий уберечь бобовые до следующего урожая это прогревание зерна: фасоль, освобожденную от стручков, раскладывают на противне и отправляют в духовку на десять минут. Температура – 90 °С. Затем бобовые пересыпают в тару, которую можно герметично закрыть, и отправляют в холодильник.

Хранение бобов при комнатной температуре

Есть еще интересный способ, позволяющий хранить фасоль даже при комнатной температуре. Зерна нужно расфасовать по небольшим ящичкам, контейнерам. Далее в каждую емкость необходимо добавить немного семян укропа и зубчиков чеснока. Их количество напрямую зависит от того, сколько в емкости находится зерен фасоли. На один килограмм бобов необходимо от десяти до двадцати грамм семян укропа, на ту же массу достаточно четырех зубчиков, разрезанных на несколько частей чеснока. Это отпугивает жуков-зерновок.

Замораживание фасоли молочной стадии спелости

Фасоль молочной стадии зрелости, является хорошей заправкой для различных блюд.

Технология процесса

- отбор зеленой фасоли молочной спелости, не больной;
- мойка фасоли несколько раз под проточной водой;
- обрезка кончики с обеих сторон, нарезать по 1 см;
- бланшировка в течение 5 минут, затем извлечение шумовкой;
- перекладка в дуршлаг;
- охлаждение под холодной проточной водой;
- выложить на бумажное полотенце;
- дать слегка обсохнуть;
- маркировка пакетов;
- раскладка фасоли в полиэтиленовые пакеты порционно;
- упаковка и закрытие пакетов;
- замораживание.



Примечание: Сбор стручков проводится через две недели после цветения растения. Спелость стручков определяется нажатием ногтя на кожицу (он должен продавливать кожицу);

ГЛАВА X:

Национальные напитки брожения (бозо и максым)

Национальный напиток на зерновой основе – это натуральный, безопасный, экологически чистый продукт, обладающий повышенной биологической ценностью, который рекомендуется употреблять без ограничения всем возрастным группам населения, его необходимо включать в постоянный рацион питания жителей экологически неблагоприятных районов, спортсменов, для людей, работающих в условиях жаркого климата и в других экстремальных условиях.

В технологии его приготовления нет такого технологического приема, как просеивание, во время которого могут быть потеряны органически связанные формы железа и витамины. Используются цельные зерна (в случае проса) или только дробятся (в случае кукурузы и ячменя), а при ферментации разрушается фитин и продукты обогащаются витаминами группы В.

Напиток “Бозо”

Бозо – традиционный, целебный напиток из отборных сортов пшена (кукурузы, ячменя) и солода. Обладает уникальным набором полезных свойств: согревающим, оздоравливающим, общеукрепляющим и бодрящим.

В производстве «Бозо» основным сырьем является пшено (кукуруза и ячмень). Пшено содержит ценные питательные вещества, в том числе белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.

Таблица 7.
Рецептура напитка “Бозо” из пшена

Наименование компонентов	Количество, г
Пшено	1000
Жареная мука пшеничная, I сорт	100
Солод пшеничный (угут)	150
Закваска	250
Вода	5000
Масса густой части после фильтрации	1200
Выход готового напитка	5250-5300

1. Для приготовления угута пшеницу промывают, заливают водой 40-42°C и оставляют для набухания при 20-22°C в течение суток. Не впитавшуюся воду смывают, набухшую пшеницу складывают в мешок из неплотного хлопчатобумажного материала, мешок с пшеницей накрывают холстом и оставляют на столе для прорастания пшеницы на четверо суток. При этом мешок периодически переворачивают. После прорастания пшеницу пропускают через мясорубку и раскладывают на сухой стол для сушки, периодически переворачивают. Высохшую пшеницу растирают до грубого порошкообразного состояния.

2. Для приготовления жареной муки раскаляют топленый жир, высыпают в него муку и обжаривают до ее золотистого цвета. Затем охлаждают.

3. Подготовка закваски: в качестве закваски используют специально оставленную часть напитка “Бозо” предыдущего приготовления, а в качестве первичной закваски можно использовать разведенные пекарские или пивные дрожжи.

4. Приготовление напитка “Бозо”. Основное сырье – зерно подвергается очистке от посторонних примесей, после зерно моют. Далее сырье подвергается дроблению (кроме пшена). К пшенной крупе (дробленному зерну) добавляем в воду. Варим помешивая до тех пор, пока смесь сильно не загустеет. Нужная консистенция каши достигнута, если ложка, которую оставляют при помешивании, остается вертикально стоять. Остужаем до теплого состояния, это займет 5-6 часов времени.

5. Соложение и брожение. К каше добавляем угут и перемешиваем, каша быстро разжижается, становится жидкой, добавляем закваску и оставим на брожение до утра (примерно 10 часов).

6. Утром процедить через капроновую ткань, напиток “Бозо” готов к употреблению.

Таблица 8.
Органолептические показатели напитка “Бозо”

Внешний вид	Непрозрачная жидкость
Цвет	Светло-коричневый
Консистенция	Густых сливок с осадком
Запах	Забродившей массы
Вкус	Специфический, кислый, терпкий

Напиток «Максым»

Традиционный и тонизирующий напиток максым обладает лечебными свойствами, изысканным вкусом и ароматом, утоляет жажду и голод, напиток, приготовленный из отборных сортов ячменя, пшеницы и кукурузы, богат витаминами и минералами,

Ингредиенты

400 г талкана, 10 л воды, 100 г жареной пшеничной муки, 500 - 600 г закваски, соль по вкусу.

Приготовление напитка “Максым”

Старинный холодный напиток максым готовят из пшеничного, ячменного или кукурузного талкана. Иногда ячменный талкан смешивают с кукурузным или пшеничным.

Самый лучший по качеству максым получается из ячменного талкана. Максым, приготовленный из него, хорошо бродит, талкан в нем не оседает и, самое главное, напиток приятен на вкус. В зависимости от того, какой талкан используется для приготовления максыма, его называют по-разному: ячменный максым, пшеничный максым и т. д.

Воду нагреть, помешивая, всыпать талкан, размешать, чтобы не было комочков, посолить, варить до готовности.

Снять с огня, остудить до 25°C, время от времени помешивать, затем вылить в посуду с закваской, всыпать, помешивая, жареную в масле муку. Поставить в теплое место, накрыть чем-нибудь. Через 8-10 часов максым будет готов. В качестве закваски можно использовать максым, приготовленный в предыдущий день, пиво, пивные или пекарские дрожжи. При подаче его необходимо тщательно размешать.

Напиток “Максым” нужно готовить каждый день, чтобы закваска не теряла силу.

Готовый к употреблению напиток имеет серовато-пшеничный цвет и приятный вкус с ароматным запахом жареного зерна. Этот напиток полезен всем: и взрослым и детям. Максым называют жидким хлебом, который можно пить с детства и до глубокой старости. Он рекомендован к употреблению Министерством здравоохранения Кыргызской Республики и Институтом питания Академии наук Казахской Республики как безалкогольный, питательный, тонизирующий и оздоровительный напиток.

ГЛАВА XI:

Правила хранения продуктов в холодильнике



Важно! Принеся из магазина товары, не закладывайте их в камеру в целлофановой упаковке. В такой среде быстро образуется конденсат, развиваются бактерии и плесень.

В какие емкости помещать запасы, чтобы они не испортились раньше времени:

Пищевая пленка: отлично подходит, чтобы накрыть миски с остатками готовых блюд, закусок.

Пергаментная бумага: подходит не только для выпечки. Благодаря хорошей циркуляции воздуха применяется для упаковки сыра, колбасы, копченостей.

Фольга: Отлично герметизирует, не позволяя изделию обветриваться и терять влагу. Можно использовать для готовых закусок, рыбы, котлет, нарезки.

Антибактериальный коврик: позволяет дольше сохранять свежими овощи и фрукты. Рекомендуется их помыть, просушить и положить в нижние ящики, постелив коврик. Благодаря мембране с отверстиями воздух беспрепятственно циркулирует, насыщая плоды.

Контейнеры из пластика: позволяют хранить готовые закуски и свежие продукты. При появлении трещин и царапин от контейнера лучше избавиться.

Стеклопная посуда: это самый безопасный и долговечный вариант. Можно хранить все: от готовых блюд до мясных изделий, рыбы, молока.

Вакуумные судочки: способны продлить сроки хранения. Благодаря хорошей герметизации не пропускают кислород, препятствуют размножению бактерий.

Деревянные емкости: хорошо сохраняют фрукты и овощи.

При хранении продуктов в холодильнике необходимо придерживаться трех принципов

1. Температурный принцип хранения продуктов

Храниться на дверце холодильника не рекомендуется скоропортящиеся продукты: яйца, молоко, молочные продукты. Хотя, как правило, производителями холодильников ячейки для хранения яиц предусмотрены именно на дверце. Используйте специальные пластиковые контейнеры для хранения яиц. Для свежести молочных продуктов и яиц нужен постоянный холод, а из-за того, что дверь постоянно открывают и закрывают, температура меняется. Молоко, сметану, кефир, творог и другие молочные продукты, которые относятся к скоропортящимся, держите ближе к испарителю (замораживателю).

2. Принцип раздельного хранения

Рекомендуется хранить овощи и фрукты в отдельных контейнерах. Для свежих фруктов и овощей предназначена самая нижняя часть камеры, как правило, отделенная от общей части прозрачным стеклом и оборудованная специальными лотками. Не рекомендуется снимать эту полку-стекло, так как она позволяет поддерживать определенную влажность в емкостях и тем самым способствует сохранению свежести фруктов и овощей. Перед закладкой фрукты и овощи очистите от земли, вымойте, протрите сухой тряпкой и сложите в полиэтиленовые мешочки. Ягоды же храните в закрытой посуде или полиэтиленовых мешочках на средней полке.

Овощи храните только в специальных контейнерах, размещенных на дне холодильника. Длительное хранение овощей возможно, но при этом их нужно регулярно осматривать и протирать появившийся на них конденсат.

Фрукты и овощи, которые не нужно хранить в холодильнике: ананас, апельсин, арбуз, базилик, баклажан, банан, гранат, грейпфрут, имбирь, лайм, лимон, манго, огурец, папайя, перец, помидор, хурма, яблоко. Естественно, это касается только неповрежденных и неразрезанных плодов. Нежелательно класть эти овощи и фрукты под прямые солнечные лучи или недалеко от кухонной плиты.

В темном прохладном месте можно хранить лук, чеснок, картофель, тыкву, кабачки, патиссоны, лук-шалот. Главное - соблюдение хорошей циркуляции воздуха.

Более удобны контейнеры со специальной крышкой, сохраняющей необходимую влажность, с которой, напротив, капли вытирать не следует.

Овощи и фрукты выделяют разные газообразные вещества (например, этилен), которые по-разному друг на друга влияют. Их надо разделить. Кроме того, эти продукты, находясь в непосредственной близости, могут ускорить гниение друг друга.

Также нельзя хранить вместе продукты сырые и готовые.

3. Чистота в холодильнике

Хранить в холодильнике лучше только упакованные продукты.

Перед тем как положить на хранение в домашний холодильник продукты, их необходимо расфасовать и упаковать. Для этой цели рекомендуются пергамент, алюминиевая фольга, упаковочный пищевой целлофан, подойдут полиэтиленовые пакеты, но только те, что предназначены для хранения пищевых продуктов. Пригодна также закрывающаяся стеклянная или эмалированная посуда.

Старайтесь всегда заворачивать любые продукты в пленку. Дело в том, что некоторые из них имеют резкий запах, а некоторые – наоборот, активно его впитывают. Поэтому, если вы не любите

клубнику с запахом рокфора, лучше потратиться на пленку. Кроме того, пленка предотвращает потерю влаги, что способствует более длительному хранению продукта без потери его внешнего вида и вкусовых качеств. Особенно важно применение пленки для холодильников с системой No Frost. В таких холодильниках использование пленки, а еще лучше – специальных герметичных контейнеров – просто обязательно.

Можно хранить продукты в бумажных пакетах. Они хорошо дышат, не дают образовываться плесени и грибкам и сохраняют продукты намного дольше.

Благодаря правильному хранению продуктов вы будете выбрасывать меньше продуктов, сможете дольше сохранить продукты свежими и реже ходить в магазин.

Таблица 9.
Список овощей и фруктов для хранения в холодильнике

Не рекомендуется хранить в холодильнике		Возможно хранение	
Фрукты	Бананы, гранат, манго, цитрусовые, дыня	Фрукты	Яблоки, абрикосы, груши, инжир, вишня, слива, персик, виноград столовый
Овощи	Томаты, огурцы, баклажан, картофель, тыква, кабачки	Овощи	Артишок, зеленый салат, цветная капуста, брокколи, морковь, редиска, красная свекла, сельдерей, шпинат



Правило хранения: На самом верху хранится то, что хранится недолго! Внизу холодильника нужно хранить овощи, фрукты и то, что нуждается в охлаждении: молоко, яйца, сыры и т.д.

Таблица 10.

Особенности подготовки и хранения отдельных овощей и фруктов для хранения в холодильнике

Продукт	Особенности хранения
Зеленый лук	Распрямить стебли, завернуть в бумажное полотенце и уложить в пакет с небольшими отверстиями.
Брокколи	В пакет без отверстий сложить брокколи, удалить воздух из пакета, закрыть пакет с помощью резинок и проделать два-три отверстия при помощи зубочистки или спички.
Зелень	Температура для всех видов зелени (кроме базилика), +1...+3°С градуса. Хранение зелени в закрытых, но не запечатанных пакетах с вложенным бумажным полотенцем, загибая концы пакета без перетягивания.
Салат латук	Удалить больной и поврежденный лист салата. Обернуть в бумажное полотенце и уложить в плотно закрытый пакет с большим количеством маленьких отверстий.
Перец сладкий	Хранить в пакете с большими отверстиями с бумажным полотенцем, которое будет впитывать испарения от перца.
Фрукты	Укладывать фрукты в отдельные контейнеры и пакеты.

Таблица 11.
Хранение молочных продуктов в холодильнике

Наименование продуктов	Срок хранения в холодильнике	Особенности хранения
Молоко свежее парное	4 ч. кипяченое	в стеклянной банке или бутылке, закрытой крышкой
Молоко пастеризованное магазинное	15 сут.	в тетрапаке или полиэтиленовой заводской упаковке
Сливки	25 сут.	в соответствующей упаковке
Молоко топленое	7 сут.	в тетрапаке
Сгущенное молоко	1-3 мес.	в соответствующей упаковке
Сыр твердый	15 сут.	в полиэтилене
Творог	72 ч.	в пластиковой хорошо вентилируемой таре
Плавленный сыр	12 сут.	в упаковке из фольги
Сладкий сырок	20 сут.	в заводской упаковке
Масло сливочное	10 сут.	в пергаменте либо в масленке
Масло топленое	6-7 мес.	в упаковке
Сметана	72 ч.	в стеклянной таре или в полиэтиленовой упаковке

Наименование продуктов	Срок хранения в холодильнике	Особенности хранения
Йогурт сладкий	48 часов с момента вскрытия упаковки	в соответствующей упаковке
Йогурт натуральный	72 часа с момента изготовления	в стеклянной посуде
Закваска	72 часа с момента изготовления	в стеклянной таре
Простокваша	3 дня	в стеклянной банке
Яйца куриные	21 день	в специальной таре

Таблица 12.
Хранение мясных продуктов в холодильнике

Наименование продуктов	Срок хранения в холодильнике	Особенности хранения
Баранина свежая	24 ч.	в закрытой посуде, стеклянной либо эмалированной
Свинина	24 ч.	в специальном вентилируемом контейнере
Телятина паровая	12 ч.	в открытой посуде
Птица охлажденная	48 ч.	в пакете
Сосиски домашние	72 ч.	в пластиковом пищевом контейнере
Сосиски покупные	72 ч.	в упаковке производителя
Колбаса вареная	48 ч.	в упаковке производителя, дополнительно прикрыв срез пищевой пленкой

Колбаса копченая	72 ч.	в соответствующей упаковке
Колбаса сыро-копченая	72 ч.	в полиэтиленовом пакете
Котлеты, мясные полуфабрикаты	48 ч.	в пластиковом пищевом контейнере
Голубцы, полуфабрикаты	48 ч.	в контейнере
Фарш мясной	12 ч.	в вентилируемом контейнере
Сало	2-3 месяца	в пергаментной бумаге
Ветчина	72 ч.	в полиэтилене

Таблица 13.
Хранение морепродуктов в холодильнике

Наименование продуктов	Срок хранения в холодильнике	Особенности хранения
Свежая рыба	12 ч.	в открытой миске, затянутой пищевой пленкой
Охлажденная рыба	10 ч.	в любой посуде
Морепродукты	7 ч.	в пластиковом пищевом контейнере
Морская капуста	72 ч.	в пластиковой упаковке либо в контейнере
Соленая рыба	24 ч.	в полиэтиленовом пакете
Копченая рыба	72 ч.	в полиэтиленовом пакете
Сушеная рыба	1-2 месяца	в пергаментной бумаге

Таблица 14.
Хранение продуктов с коротким сроком хранения в холодильнике

Наименование продуктов	Срок хранения	Особенности хранения
Торты и пирожные	12-24 ч.	в закрытой таре
Пироги	24-48 ч.	в специальной таре
Пирожки	48 ч.	в закрытой посуде
Мясо готовое и мясные блюда	48 ч.	в плотно закрывающейся таре
Супы и борщи на мясном бульоне	24 ч.	в пластиковом контейнере либо в стеклянной таре
Картофель и блюда из него	24 ч.	в контейнере
Овощные салаты со сметанной заправкой	12 ч.	в стеклянной посуде
Бутерброды с мясом	5 ч.	в пищевой пленке
Мясные салаты	6 ч.	в контейнере
Блюда из овощей	24 ч.	в пластиковой посуде
Овощные салаты с растительным маслом	18 ч.	в стеклянной закрытой посуде
Бутерброды с колбасой и сыром	4 ч.	в пищевой пленке

Таблица 15.
Хранение овощей, фруктов, ягод в холодильнике

Наименование продуктов	Срок хранения	Особенности
Томаты	10 сут.	полиэтиленовый пакет либо овощной контейнер
Огурцы	15 сут.	овощной контейнер
Сельдерей	5 сут.	в пакете
Укроп	72 ч.	в банке с водой
Петрушка	72 ч.	в банке с водой
Капуста	20 сут.	в пакете
Лук	1-3 мес.	насыпью в специальном контейнере
Латук	48 ч.	в открытой таре
Картофель	1-3 мес.	насыпью или в пакете
Редис	12 сут.	в пластиковой таре
Морковь	1-2 мес.	насыпью
Баклажаны	15 сут.	насыпью
Свекла	1-3 мес.	в пакете
Кабачки	7 сут.	в специальном овощном контейнере
Перец сладкий	12 сут.	насыпью
Абрикос	6 сут.	в пластиковой открытой таре
Яблоки	15 сут.	насыпью
Бананы	78 ч.	в пакете

Хурма	12 ч.	поштучно на полках
Вишня	72 ч.	в пластиковой таре
Черешня	48 ч.	в пакете
Слива	7 сут.	пакет
Малина	10 ч.	специальная хорошо вентилируемая тара
Клубника	12 ч.	пластиковая тара
Ежевика	72 ч.	любая упаковка
Смородина	72 ч.	любая упаковка
Арбуз, дыня	12 ч.	с момента среза срез покрывают пищевой пленкой

Хранение замороженных продуктов в холодильнике при перебоях в подаче электроэнергии

Согласно статье Министерства сельского хозяйства США «Безопасное хранение пищевых продуктов в чрезвычайных ситуациях», ваш холодильник может хранить продукты до 4 часов во время отключения электроэнергии. Не открывайте холодильник слишком часто. Остатки мяса, птицы, рыбы и яиц сохранятся в холодильнике.

Если электричества нет более 4 часов, приготовьте еду, не дожидаясь до этого, или выбросьте.

Таблица 16.
Хранение овощей, фруктов, ягод в холодильнике

Продукт	Содержит кристаллы льда , полузамороженный	Размороженное и продержанное при температуре выше 4 °С более 2 часов
Мясо, птица, морепродукты		
Мясо, птица, морепродукты - все виды нарезки	Заморозить	Не употреблять
Рагу, супы	Заморозить	Не употреблять
Молочные продукты		
Молоко	размороженный (некоторая потеря текстуры)	Не употреблять
Яйца (без скорлупы) и яичные продукты	Заморозить	Не употреблять
Мороженое, замороженный йогурт	Не употреблять	Не употреблять
Сыр (мягкий и полумягкий)	размороженный (некоторая потеря текстуры)	Не употреблять
Твердые сыры	Заморозить	Не употреблять
Фрукты		
Соки	Заморозить	Повторно заморозить
Овощи		
Упакованные или бланшированные овощи	Повторное замораживание (может быть потеря текстуры и вкуса)	Выбросить после выдержки при температуре выше 4 °С в течение 6 часов.

Хлеб и выпечка		
Хлеб, рулеты, кексы, торты (без заварной начинки)	Заморозить	Заморозить
Торты, пироги, выпечка с заварной или сырной начинкой	Заморозить	Не употреблять
Пирожные, тесто для домашнего хлеба	Повторное замораживание (может произойти некоторая потеря качества)	Повторное замораживание (значительная потеря качества)
Другие виды продуктов и блюд		
Запеканки: макаронные изделия на рисовой основе	Заморозить	Не употреблять
Мука, кукурузная мука, орехи	Заморозить	Заморозить
Продукты для завтрака: вафли, блины, рогалики.	Заморозить	Заморозить
Замороженное блюдо, основное блюдо, фирменное блюдо (пицца, колбаса и бисквит, мясной пирог, полуфабрикаты)	Заморозить	Не употреблять



Примечание! После отключения электроэнергии, после прохождения определенного времени никогда не пробуйте еду, чтобы определить ее безопасность

Список использованной литературы

Cornell Cooperative Extension, Chemung County: Storage Guidelines For Fruits & Vegetables. Rev. 3.04

Nordin, Stacia. Sustainable Nutrition Manual: Food, Water, Agriculture & Environment. 2nd ed. Ed. Sarah Beare. Lilongwe: World Food Programme Malawi, 2016.

Eda.plus, по ссылке: <https://edaplus.info/tips-on-nutrition/food-pyramid.html>

Рецепты, по ссылке: https://povar.ru/recipes/melanj_yaichnyi-47055.html

ПРООН Кыргызстан 2011, Дары Баткена, по ссылке: https://www.undp.org/content/dam/kyrgyzstan/Publications/povred/UNDP-kgz-Voices_of_Batken_Aid4Trade_RUS.pdf?download

Food Construed, по ссылке: <http://foodconstrued.com/2011/11/storing-walnuts/>

Retail Kyrgyzstan, по ссылке <http://www.retailkyrgyzstan.com/retail-kyrgyzstan/distinctive-features-of-kyrgyz-trade/kumis-fermented-dairy-product.htm>

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/food-wine/kitchen-hacks-rice-storage-insects-bugs>

Агроном Эксперт, по ссылке: <https://agronom.expert/posadka/ogorod/zlaki/ris/hranit-v-domashnih-usloviyah-skolko-mozhet-hranitsya.html>

USDA, Безопасное употребление продуктов питания и их приготовление по ссылке: http://www.fsis.gov/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/meat-preparation/beef-from-farm-to-table/ct_index

Мясо, которое мы едим eat, по ссылке: <https://meatscience.org/TheMeatWeEat/topics/meat-safety/meat-storage>.

Basic Food Prepper, пао ссылке: <https://basicfoodprepper.com/how-to-preserve-rice-for-long-term-storage>

Подвал, погреб, цоколь, по ссылке: <https://podvaldoma.ru/ispolzovanie/hranenie/kak-hranit-luk-v-pogrebe.html>

Open.kg, по ссылке: <https://www.open.kg/about-kyrgyzstan/culture/kyrgyz-cuisine/soups-of-kyrgyzstan/35248-gulazyk-blyudo-kochevyh-kyrgyzov.html>

Дачные советы, интернет журнал для огородников, по ссылке: <https://dachnye-sovety.ru/kak-xranit-chesnok-10-proverennyx-sposobov/>

<https://www.eggs.ca/eggs101/view/39/egg-storage-freshness-and-food-safety>

Пособие, пять важнейших принципов безопасного питания, ВОЗ 20076 по ссылке: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87740/9789244594636_rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Исламов А., Майборода О, 2017, Хранение продуктов в домашних условиях, USAID/SPRING, по ссылке https://www.spring-nutrition.org/sites/default/files/publications/tools/spring_storage_booklet_russian.pdf



USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА

USAID ADVANCING NUTRITION

Implemented by:
JSI Research & Training Institute, Inc.
2733 Crystal Drive
4th Floor
Arlington, VA 22202

Phone: 703-528-7474
Email: info@advancingnutrition.org
Web: advancingnutrition.org

Май 2023

USAID Advancing Nutrition — Агенттиктин узак мөөнөттүү келечекте өнүгүүгө, ден соолукту бекемдөөгө, өмүрлөрдү сактап калууга, жетиштүү денгээлде тамактанбагандын калыптанып калган себептерин жойууга багытталган тамактануу тармагындагы алдыңкы көп тармактуу долбоору.

Бул иш кагазы АКШнын эл аралык өнүгүүсү боюнча Агенттигине даярдалган. Берилген иш кагаз JSI Research & Training Institute, Inc. менен түзүлгөн, 7200AA18C00070 келишимдин шарттарына ылайык даярдалды. Иш кагаздын ичиндеги маалымат үчүн JSI жооптуу жана ал АКШ мамлекетинин же USAIDдин көз карашын чагылдырбайт.