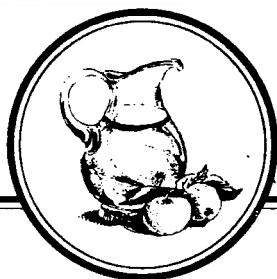

Целительные соки



А Б В Г Д Е



Ж И К Л М Н

Целительные соки



СМОЛЕНСК
1997.

ББК 36.91

Ц 34

Серия основана в 1994 году

Составитель Л. В. Иванова

Редактор В. Г. Кошечкина

Художник И. И. Барило

Ц 34 Целительные соки. — Смоленск: Русич,
1997 — 352 с., илл. («Азбука быта»).

Эта книга знакомит читателей с многообразием соков — ягодных, фруктовых, овощных; содержит информацию о том, как приготовить и хранить их в домашних условиях; какие приспособления помогут облегчить процесс получения соков, не снижая пищевой ценности.

Отдельные главы посвящены лечению соками и «соковой» косметике, особенностям различных видов этой «витаминной» продукции (натуральные соки, напитки, нектары и т. д.).

Рассчитана на массового читателя.

Ц4001090000

ISBN 5-88590-622-X

© «Русич», 1997

© Л. В. Иванова, составление, 1996

© И. И. Барило, А. А. Барейшин, оформление, 1996

О Ж С О С Ш А В И Ш Ё Л Я

Фруктово-ягодные и овощные соки занимают по праву одно из главных мест в питании человека. Это не случайно, потому что они содержат почти все ценные свойства того продукта, из которого приготовлены.

В настоящее время нет недостатка в снабжении населения соками. Но разве можно сравнить соки, приготовленные своими руками, с теми, которые предлагают магазины, хотя многие из них, безусловно, хорошего качества.

С каждым годом увеличивается количество дачных и приусадебных участков, коллективных садов. А это значит, что все больше людей занимается выращиванием ягод, плодов и овощей, а в весенне-летний период — приготовлением припасов впрок. Мы рекомендуем вам «гнать» соки. Увеличение потребления соков в каждой семье принесет ощутимые результаты. Когда вы начнете пить соки, то станете здоровее, почувствуете прилив энергии и бодрости. Соки увеличат сопротивляемость вашего организма многим болезням.

Цель данной книги — познакомить с многообразием соков — ягодных, фруктовых и овощных. Она содержит материал по приготовлению соков в домашних условиях, знакомит с различными особенностями,

возникающими во время консервирования, рассказывает о многих приспособлениях, облегчающих процесс «гонки» соков и сохраняющих их пищевую ценность.

Отдельная глава посвящена описанию современных отечественных и зарубежных соковыжималок. Приведены их характеристики и режимы работы.

Книга содержит также рекомендации по применению соков как косметического и лечебного средства. Однако, используя сок в лечебных целях, не забудьте посоветоваться с вашим врачом.

Рекомендуем как можно больше употреблять соки. Пейте их на здоровье!



**СОКИ –
НАШЕ ЗДОРОВЬЕ**



СОКИ — НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Соки — биологически активные вещества, они помогают организму человека усвоить белки, жиры, углеводы. Кроме того, обладают высокими диетическими свойствами и могут применяться как для профилактики, так и для лечения многих заболеваний.

Сок *яблок*, благодаря наличию в нем органических кислот, очень полезен при подагре. Он способен выводить из организма соли мочевой кислоты. Содержание в соке пектиновых веществ делает его весьма полезным при расстройствах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Р-активные вещества укрепляют кровеносные сосуды, способствуют снижению кровяного давления. Йод, содержащийся в яблоках, необходим для нормальной деятельности щитовидной железы. Полезен яблочный сок при малокровии, атеросклерозе, ожирении.

Сок *груш* является мочегонным средством и оказывает бактерицидное действие.

Сок *вишни* и продукты ее переработки весьма полезны при малокровии благодаря содержанию фолисвой кислоты и железа. Высокое содержание Р-активных веществ (катехинов, антоцианов) способствует укреплению стенок кровеносных сосудов. Вишню применяют при артритах, как мочегонное, отхарки-

ющее и противовоспалительное средство. Вишневый сок повышает аппетит и является диетическим продуктом. В косточках вишни содержится ядовитый глюкозид амигдалин, и поэтому при отжатии сока нужно стараться их не раздавливать.

Слива полезна при многих желудочно-кишечных заболеваниях, особенно людям, страдающим вялостью кишечника. Сушеная слива — *чернослив* — рекомендуется при атеросклерозе, заболеваниях желчного пузыря, почек. Благодаря наличию калия слива способствует выведению из организма воды и поваренной соли. Она полезна при ревматизме и подагре. Особенно ценен сливовый сок с мякотью, так как содержит почти все вещества свежих плодов, в том числе и витамины.

Сок *альчи* употребляют против цинги и как ранозаживляющее средство.

Сок *терна* применяют как вяжущее и закрепляющее средство при расстройстве кишечника. Еще в древности врачи Рима и Греции применяли сгущенный сок терна для лечения дизентерии.

Смородину черную применяют как поливитаминное и общеукрепляющее средство при гипо- и авитаминозах, а также дают ослабленным больным, перенесшим тяжелые заболевания или хирургические операции. Ее применяют в качестве потогонного, вяжущего и противовоспалительного средства, а также как диуретическое средство для выведения солей при мочекаменной болезни, подагре и ревматизме. Сок черной смородины обладает инсулиноподобным действием и полезен при диабете.

Соки *красной и белой смородины* улучшают аппетит и деятельность кишечника, хорошо утоляют жажду, а также способствуют выведению солей из организма и обладают потогонным действием.

Крыжовник полезен при малокровии и при болезнях почек и мочевого пузыря. Его назначают в течение месяца при ожирении. Благодаря высокому содержанию пектиновых веществ крыжовник способен выводить из организма радиоактивные элементы.

Малина, благодаря наличию в ней салициловой кислоты, издавна применяется в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях. Она является и поливитаминным средством. Благодаря наличию фолиевой кислоты эта ягода весьма полезна при малокровии. Ее употребляют при заболевании цингой, для улучшения пищеварения.

Сок *черноплодной рябины* способствует укреплению кровеносных сосудов и снижению кровяного давления. Красители, которые получают из плодов черноплодной рябины, применяют в кондитерской промышленности и для подкрашивания фруктовых вод и напитков. Эти красители являются биологически активными благодаря содержанию витамина Р.

Свежие ягоды и сок *земляники* благотворно влияют на пищеварение, полезны при заболеваниях сердца, гипертонии, атеросклерозе, а также желчно- и мочекаменной болезнях и подагре. Благодаря содержанию фолиевой кислоты и железа — при малокровии. Соки и водные настои ягод обладают фитонцидными свойствами и употребляются для полоскания рта и горла при воспалительных заболеваниях. Земляничный сок применяется при заживлении ран, при экземах, а также против веснушек, угрей и т. п.

Жимолость съедобную в народной медицине употребляют как жаропонижающее и сильное мочегонное средство, а также для снижения кровяного давления.

Ирга, благодаря наличию витаминов С, Р, группы В, каротина, может применяться при авитаминозах. Сок ирги используют для полоскания горла при ангинах.

Облепиха — поливитаминная культура. Ее ягоды и сок применяются для лечения гипо- и авитаминозов. Содержащееся в мякоти плодов и в семенах масло способствует заживлению повреждений слизистых оболочек и кожи, является очень эффективным средством при ожогах, применяется и в гинекологической практике для лечения всевозможных воспалительных процессов. Масло облепихи применяют после удаления гланд.

Для того чтобы пользоваться этим природным вкусным лечебным средством круглый год, необходимо научиться его консервировать.

При консервировании продукт в той или иной мере изменяется. Благодаря добавлению сахара увеличивается его калорийность, изменяются консистенция, вкус и аромат, химический состав, а также в значительной степени такие компоненты, как витамины (особенно С, наиболее легко окисляющийся). Однако при соблюдении определенных правил при переработке плодов и ягод можно получить консервы, ценные не только по питательности, но и богатые биоактивными веществами, в том числе витаминами.

Содержание витаминов в готовых соках в первую очередь зависит от наличия их в сырье, от степени разбавления водой и сиропом, сроков хранения сырья и готового продукта, способов предварительной обработки плодов и ягод, режима тепловой обработки и от ряда других причин. Так, сок из черной смородины значительно богаче витамином С, чем из яблок и груш. А сок, приготовленный из ягод черной смородины сорта Лакстон, превосходит по содержанию витамина С сок из ягод сорта Память Мичурина (хотя в нем Р-активных веществ больше). Потери витаминов и других питательных веществ происходят при бланшировании плодов и ягод. При производстве соков плоды

дробят, в результате чего происходит соприкосновение частиц ягод и сока с кислородом воздуха. Это приводит к сильному разрушению витаминов. Поэтому, для того чтобы в соках возможно полнее сохранялись витамины, необходимо все операции проводить быстро. Отрицательно влияет на сохранность витамина С и Р-активных веществ длительная выдержка горячего сока перед розливом. Все это необходимо учитывать при приготовлении соков из плодов и ягод.

Соки в домашних условиях приготавливают из всех спелых свежих овощей, фруктов и ягод. Это очень увлекательное дело, требующее вместе с тем сноровки, опыта и соблюдения основных правил и приемов выделения сока, а если это нужно — и консервирования его.

П И Щ Ё В А Я Ц Ё Н Н О С Ш Ь С О Ж О Ё

Соки — это напитки из жидкости, содержащейся в свежих и зрелых фруктах, ягодах и овощах, а также в травах.

Овощи, фрукты и ягоды занимают большое место в нашем питании. Соки, приготовленные из них, сохраняют все питательные вещества последних.

Пищевая ценность соков состоит в том, что они содержат легко усвояемые глюкозу, фруктозу и др.

В плодах и овощах основные питательные вещества представлены углеводами, содержание которых зависит от вида и сорта растений и многих других особенностей. Они составляют около 90% от общего количества сухих веществ в этих продуктах. Ввиду того, что в них содержится 70—95% воды, их калорийность невелика. Разрушаясь в организме, 1 г углеводов дает энергию, равную 16,7 кДж, или 4 ккал.

Продукты сада и огорода тем и ценны, что содержат простые (глюкозу, фруктозу, сахарозу) и сложные (крахмал, пектины, клетчатку) углеводы, которые об-

Таблица 1

Содержание основных веществ в плодах
и овощах, г на 100 г продукта

Продукт	Глюкоза	Фруктоза	Сахароза	Крахмал	Клетчатка
Абрикосы	2,2	0,8	6	—	0,8
Ананасы	1	0,6	8,6	—	0,4
Апельсины	2,4	2,2	3,5	—	1,4
Арбузы	2,4	4,3	2	—	0,5
Баклажаны	3	0,8	0,4	0,9	1,3
Бананы	4,7	8,6	13,7	2	0,8
Виноград	7,8	7,7	0,5	—	0,6
Вишня	5,5	4,5	0,3	—	0,5
Груши	1,8	5,2	2	0,5	0,6
Дыни	1,1	2	5,9	—	0,6
Земляника	2,7	2,4	1,1	—	4
Капуста белокочанная	2,6	1,6	0,4	0,5	1
Картофель	0,6	0,1	0,6	18,2	1
Лимоны	1	1	1	—	1,3
Лук репчатый	1,3	1,2	6,5	—	0,7
Малина	3,9	3,9	0,5	—	5,1
Мандарины	2	1,6	1,6	—	0,6
Морковь	2,5	1	3,5	0,2	1,2
Облепиха	2,6	2,2	0,2	—	4,7
Огурцы	1,3	1,1	0,1	0,1	0,7
Перец красный сладкий	2,1	2,4	0,7	—	1,4
Персики	2	1,5	6	—	0,9
Помидоры	1,6	1,2	0,7	0,3	0,8
Свекла	0,3	0,1	8,6	—	0,9
Сливы	3	1,7	4,8	—	0,5
Смородина красная	1,2	2,2	0,5	—	2,5
Смородина черная	1,5	4,2	1	—	3
Хурма	6,6	9,2	0,5	—	0,5
Черешня	5,5	4,5	0,6	—	0,3
Яблоки	2	5,5	1,5	0,8	0,6

разуются в растениях из воды и углекислоты путем фотосинтеза (табл. 1). Их количество в большинстве овощей не превышает 5%. Однако в картофеле, например, их количество достигает 20%, в зеленом горошке – 13%. Фрукты и ягоды содержат около 10% углеводов.

Углеводы в овощах представлены крахмалом, хотя в свекле и моркови больше, например, сахара. Содержание углеводов меняется в одном виде продукта в зависимости от времени сбора, от условий хранения и других факторов.

Углеводы плодов и овощей имеют большую ценность, во многих из них обнаружена тартроновая кислота, которая тормозит процессы превращения углеводов в жиры. А это значит, что морковь, помидоры, свежие огурцы, редис смогут употребляться для профилактики и лечения избыточной массы тела, ожирения и других заболеваний.

В айве, груше, яблоках в основном преобладает фруктоза, мало глюкозы и еще меньше сахарозы. В абрикосах, персиках, сливах, бананах, ананасах больше сахарозы. В ягодах вишни, черешни глюкоза и фруктоза содержатся примерно в одинаковых количествах, сахарозы же – очень мало.

Фруктоза, содержащаяся в плодах и овощах, очень необходима организму, так как она по сравнению с глюкозой легче превращается в гликоген (животный углевод). Гликоген необходим человеку для питания мышц, различных органов и систем, служит энергетическим материалом, в частности, печени.

Учеными установлено, что фруктоза усваивается организмом лучше, чем сахароза. Она в 2 раза слаще сахарозы и в 3 раза слаще глюкозы. Используя овощи и фрукты, содержащие фруктозу, можно сократить употребление сахара в пищу, который, как известно,

влияет на жировой обмен, усиливает его образование. Кроме того, это сократит расходы на питание. Наиболее ценным источником фруктозы является арбуз. Фруктоза является легко усвояемым сахаром, поступая в кровь, она обогащает ее и быстро выходит из нее, не вызывая при этом перенасыщения. Очень полезен арбуз для профилактики сахарного диабета. Овощи и фрукты, содержащие фруктозу, необходимо употреблять при малой подвижности, нервных стрессах, при заболеваниях кишечника, тучности и т. д.

Глюкоза наиболее легко и быстро образовывается в организме в результате расщепления сахарозы, крахмала и других углеводов пищи. Она находится в плодах в свободном виде, особенно ее много в винограде, а также хурме, бананах, малине и т. д. Она моментально используется организмом для образования гликогена, питания тканей мозга, работы мышц, в том числе сердечной, поддержания нужного уровня сахара в крови и создания запасов гликогена в печени. Известно каждому, что ослабленному больному, после тяжелой операции непременно назначают эффективные средства — вводят глюкозу.

Сахароза в больших количествах содержится в сахарной свекле и сахарном тростнике. Натуральные плоды и овощи, содержащие сахарозу, необходимо употреблять человеку, так как они играют большую роль в обмене веществ, в деятельности всего организма.

Крахмал, попадающий в организм человека, является важнейшим углеводом растений. Особенно богат им, как известно, картофель. Далее по содержанию крахмала стоят бобы, поздние сорта яблок, незрелые бананы и т. д.

Крахмал нужен организму в основном для удовлетворения его потребности в сахаре. В пищевом тракте происходит сложный процесс превращения крахмала в

глюкозу, которая используется затем для нужд организма.

Клетчатка, содержащаяся в кожице плодов, семенных гнездах, играет в жизнедеятельности организма человека огромную роль. Поступая в желудочно-кишечный тракт, она усиливает моторную и секреторную его функции, участвует в образовании и выведении из организма желчных кислот, в состав которых входит холестерин, способствующий развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца и др. Клетчатка также нормализует полезную кишечную микрофлору, снижает активность гнилостной микрофлоры, выводит шлаки и освобождает организм от вредных продуктов обмена веществ. Вот почему, приготавливая сок, необходимо не чистить яблоко, сливу, грушу и т. д., а измельчать и все пускать для выделения сока.

Пектиновые вещества в основном содержатся в плодах и овощах и их соках. Доказана возможность лечебного использования пектинов при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Установлена их способность снижать уровень холестерина в организме человека.

Особую ценность пектиновых веществ, содержащихся в плодах и овощах, — связывать токсические и радиоактивные металлы в нерастворимые и безвредные комплексы и выводить их из организма — следует, пожалуй, поставить на первое место.

Это свойство нашло применение в лечебной и профилактической практике, в питании для предупреждения токсикации людей, работающих со свинцом, с радиоактивными веществами. Министерство здравоохранения России рекомендует лицам, подвергающимся действию свинца, в профилактических целях перед началом работы выдавать 2 г пектина или 300 г натуральных фруктовых соков с мякотью. Лица,

работающие со свинцом, должны ежедневно употреблять в пищу свежие пектиносодержащие продукты: свеклу, редис, баклажаны, тыкву, морковь, капусту, печеные яблоки, абрикосы, сливы.

Очень много пектина в морковном соке с мякотью (1,77%), в яблоках (1,16%), протертых с сахаром, в сливе (0,76%).

Овощи и плоды, содержащие пектин, полезно включать в рацион питания, так как они предупреждают различные заболевания, особенно желудочно-кишечные.

Содержание пектина в плодах и овощах резко колеблется в зависимости от вида, сорта, степени их созревания (табл. 2).

Органические кислоты содержатся почти во всех плодах и овощах. Наиболее распространенными являются яблочная, лимонная и винная, в меньших количествах встречаются щавелевая, янтарная, салициловая, муравьиная, бензойная и др. (табл. 3).

Кисло-сладкий вкус плодам и овощам придают дубильные вещества. Органические кислоты распределены во многих плодах неравномерно. Яблочная кислота чаще встречается в яблоках, грушах, айве, вишне,

Таблица 2

**Содержание пектинов в овощах и плодах,
в г на 100 г продукта**

Абрикосы	3,9–8,6	Перец	6–8,7
Арбузы	1–1,5	Персики	5–8,9
Айва	5,3–9,6	Помидоры	2–4,1
Баклажаны	5,2–8,7	Свекла	0,7–2
Виноград	0,8–1,4	Сливы	3,6–5,3
Груши	3,5–4,2	Смородина красная	5,5–12,6
Земляника	3,3–7,9	Смородина черная	5,9–10,6
Малина	3,2–6,7	Тыква	2,6–9,3
Морковь	6–8	Черешня	1,7–3,9
Огурцы	5,9–9,4	Яблоки	4,4–7,5

Таблица 3

**Содержание органических кислот,
г на 100 г съедобной части продукта**

Продукты	Винная	Лимонная	Щавелевая	Яблочная
Овощи				
Баклажаны	0	0,1	Следы	0,1
Капуста белокочанная	0	0,1	0,01	0,15
Картофель	0	0,03	0,03	0,05
Лук репчатый	0	0,03	0,04	0,07
Морковь	0	0,03	0,03	0,07
Огурцы (грунтовые)	0	Следы	Следы	0,1
Перец красный сладкий	0	0,03	0,01	0,05
Помидоры (грунтовые)	0,04	0,16	0,06	0,24
Свекла	0	0,02	0,1	0,03
Бахчевые				
Арбузы	0	0,02	Следы	0,1
Дыни	0	0,02	Следы	0,1
Тыква	0	Следы	Следы	0,1
Фрукты				
Абрикосы	0	0,3	0,01	0,9
Вишни	0	0,1	0,02	1,2
Груши	0	0,2	0,01	0,3
Персики	0	0,3	0,01	0,3
Сливы	0	0,1	0,01	0,9
Черешня	0	0,1	0,02	0,5
Яблоки	0,1	0,08	0,01	0,7
Цитрусовые				
Апельсины	—	1	Следы	—
Лимоны	0	5,7	Следы	0,05
Мандарины	—	1	Следы	—
Ягоды				
Виноград	0,4	0,03	0,01	0,4
Земляника (садовая)	Следы	0,1	0,01	1,17
Клюква	0	1,1	0,02	1
Крыжовник	Следы	0,4	0,01	1,3
Малина	0	0,04	0,01	1
Облепиха	0,03	Следы	Следы	2
Смородина черная	0	2	0,06	0,25

сливе, абрикосах, рябине, кизиле, помидорах, ревене и др. Клюква, смородина, земляника, черника, голубика, цитрусовые богаты лимонной кислотой. Винная кислота в основном содержится в винограде, меньше ее в бруснике, крыжовнике, красной смородине, сливе, абрикосах. Другие кислоты (щавелевая, бензойная, муравьиная) содержатся в плодах и овощах в меньшем количестве. Янтарная кислота обнаружена в незрелых плодах крыжовника, смородины и винограда; салициловая — в малине, клюкве, землянике и вишне. Бензойная, обладающая сильными бактерицидными свойствами, обнаружена в бруснике и клюкве (0,5–2 г на 1 кг продукта). Муравьиная кислота содержится в малине, щавелевая — в щавеле, шпинате, ревене и др.

Органические кислоты нельзя недооценивать. Попадая в организм, они играют важную роль в некоторых процессах обмена веществ и функций желудочно-кишечного тракта. Они полностью окисляются в организме, дают ему 10–15 кДж (2,4–3,6 ккал) и большое количество ценных щелочных компонентов, образуя углекислоту и воду. Они быстро выводятся из организма вместе со шлаками и излишней жидкостью, уменьшая отеки.

Таким образом, органические кислоты имеют незаменимое свойство, так необходимое современному человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, — влиять на процессы пищеварения. В некоторых случаях, установили ученые, соки из свежей моркови, капусты, свеклы, брюквы, огурца и редьки усиливают кислотообразующую и секреторные функции желудка эффективнее, чем специальные сильнодействующие препараты. Известный советский клиницист и ученый Ф. И. Комаров установил, что в суточном рационе здорового человека содержание органических кислот должно достигать 2 г.

СОКИ - КЛАДОВЫЕ ВИТАМИНЫ

Соки плодов, овощей, ягод — это кладовая витаминов. Человек обязан помнить об этом всегда и ежедневно употреблять их, а не вспоминать об этом лишь тогда, когда почувствует себя не лучшим образом.

Витамины — биологически активные вещества. Они участвуют в обмене веществ, течении физиологических процессов, в развитии и росте организма, повышении его сопротивляемости различным заболеваниям. Несмотря на то что витамины нужны организму в очень малых дозах, их значение чрезвычайно велико. Они входят в состав ферментов и служат катализаторами реакций. Витамины сами в организме не образуются, а должны постоянно поступать с пищей. Плоды и овощи, соки из них постоянно подпитывают организм человека витаминами. Одни из них содержат витамины водорастворимые — С, Р, РР, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, Н, Н, другие жирорастворимые — К, Е и каротин.

Водорастворимые витамины

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в окислительно-восстановительных процессах, тканевом дыхании, образовании нуклеиновых кислот, обмене аминокислот, синтезе белка, улучшает использование углеводов, нормализует обмен холестерина и т. д.

Витамин С играет важную роль в поддержании нормального состояния организма человека, в том числе увеличивает так необходимые гликогенные запасы печени, помогает усваивать железо, стимулирует процесс роста, предохраняет от перегревания, охлаждения и кислородного голодания, тормозит развитие инфекционных заболеваний.

Аскорбиновая кислота не синтезируется и не накапливается, поэтому она должна ежедневно посту-

пать с пищей для удовлетворения физиологической потребности организма. Ее недостаточность через 1—3 месяца ведет к С-гиповитаминозу, а через 3—6 месяцев может возникнуть авитаминоз — цинга.

Постоянная нехватка витамина С проявляется в понижении умственной способности, ухудшении физической работоспособности, быстрой утомляемости, снижении устойчивости организма к холоду, склонности к простудным заболеваниям. Наблюдается сонливость или нарушение сна, раздражительность, снижение аппетита, слабость в ногах.

Не допуская такого состояния, необходимо соблюдать суточную дозу потребления витамина С с овощами и фруктами. А норма эта колеблется от 45 до 107 мг. Потребность в витамине С повышается для беременных женщин (100 мг), кормящих грудью (120 мг), для водолазов, подводников, космонавтов, спортсменов — до 150 мг.

Витамин С содержится во всех плодах и овощах, хотя количество его, конечно, разное (табл. 4).

Особенно богаты витамином С шиповник, незрелые грецкие орехи, черная смородина, сладкий перец, петрушка, укроп. Сравнительно много его в цитрусовых, землянике, зеленом луке, капусте (особенно квашеной), картофеле, помидорах, крыжовнике, малине, клубнике.

При обработке овощей и плодов нужно учитывать то обстоятельство, что витамин С очень чувствителен к кислороду воздуха и хорошо растворяется в воде. Он легко разрушается под влиянием высокой температуры, под действием окислителей, особенно меди. Значит, надо быть очень аккуратным при хранении, кулинарной обработке и консервировании пищевых продуктов.

Ученые предупреждают, что потери витамина С

Таблица 4

**Содержание витаминов С и Р в овощах
и плодах, мг на 100 г продукта**

Продукт	С	Р
Апельсины	60	500
Айва	23	200-825
Брусника	15	320-600
Виноград (черный)	6	290-430
Вишня	15	1300-2500
Гранаты	4	200-700
Груши	5	100-250
Земляника	60	180-210
Капуста белокочанная	45	10-69
Картофель	20	15-35
Клюква	15	240-330
Крыжовник	30	225-650
Лимоны	40	500
Малина	25	150
Морковь	5	50-100
Персики	10	80-350
Петрушка (зелень)	150	157
Рябина черноплодная	15	4000
Сельдерей (зелень)	38	139
Сливы	10	110-300
Свекла	10	37-75
Смородина черная	200	1000-1500
Укроп	100	170
Черешня (темноокрашенная)	15	225-900
Шиповник (сухой)	1200	680
Шпинат	55	63
Щавель	43	500
Яблоки (зимние)	16	10-70

при правильной варке продуктов достигают 50-60%, при сушке - 70%. Нарушение правил кулинарной обработки пищи увеличивает процент его разрушения. Так, в щах из свежей капусты через 3 часа после приготовления остается 50% витамина С, через 6 часов - 10%, при повторном нагреве он полностью

теряется. Быстро разрушается этот витамин при приготовлении пищи в плохо луженной железной или медной посуде, при варке с открытой крышкой, при доступе кислорода воздуха. Разрушается витамин в овощах, плодах, хранящихся в тепле, на свету. Лучше сохраняется в кислых продуктах, блюдах, содержащих органические кислоты (лимон, клюква, смородина, алыча, борщ, кислые щи и т. д.).

Витамин Р тесно взаимодействует с витамином С. Он составляет группу биологически активных веществ — рутин, катехин, гесперидин. Витамин Р снижает повышенную реактивность организма к чужеродным веществам, стимулирует дыхание тканей, способствует накоплению в них витамина С, благотворно влияет на деятельность эндокринных желез, понижает артериальное давление, незаменим при кровопотерях. Недостаток витамина Р вызывает боли в ногах при ходьбе, в плечах, общую вялость, быструю утомляемость.

Потребность взрослого человека в витамине Р составляет 35—50 мг в сутки.

Главным источником витамина Р являются фрукты, ягоды, овощи. Особенно много его в черноплодной рябине, черной смородине, вишне, черешне, гранате, айве, бруснике и др. (табл. 4).

Другие витамины: В₁, В₂, В₉, РР, входящие в состав плодов, ягод и овощей, являются также незаменимыми продуктами для поддержания жизнедеятельности организма (табл. 5).

Витамин В₁ регулирует углеводный обмен, синтез белков и жиров, влияет на химические процессы, связанные с обменом веществ, положительно влияет на работу сердца.

Потребность организма взрослого человека в витамине В₁ (тиамине) составляет 1,3—2,6 мг в сутки, а детского — 0,8—1,6 мг.

Таблица 5

Содержание витаминов в плодах и овощах, мг на 100 г продукта (по И. М. Скурихину, М. Н. Волгареву, 1987 г.)

Продукт	В-каротин	В ₁	В ₂	В ₉	РР
Абрикосы	1,6	0,03	0,06	0,008	0,7
Баклажаны	0,02	0,04	0,05	0,01	0,6
Бобы	0,05	0,06	0,1	—	0,6
Брюква	0,12	0,04	0,03	—	0,5
Вишня	0,1	0,03	0,03	0,006	0,4
Горошек зеленый	0,4	0,34	0,19	—	2
Кабачки	0,03	0,03	0,03	0,01	0,6
Капуста белокочанная	0,02	0,06	0,05	0,01	0,4
Капуста брокколи	0,58	0,04	0,14	0,054	1,01
Капуста брюссельская	0,3	0,1	0,2	0,031	0,7
Капуста кольраби	0,1	0,06	0,05	0,018	0,9
Капуста краснокочанная	0,1	0,05	0,05	0,017	0,4
Капуста савойская	0,08	0,04	0,08	0,009	0,7
Капуста цветная	0,02	0,1	0,1	0,023	0,6
Картофель	0,02	0,12	0,05	0,005	0,9
Лук (перо)	1,2	0,02	0,1	0,02	0,3
Лук-порей (зелень)	2	0,1	0,04	0,03	0,5
Лук репчатый	Следы	0,05	0,02	—	0,2
Морковь желтая	1,1	0,1	0,02	—	—
Морковь красная	9	0,06	0,07	0,01	1
Облепиха	10	0,1	0,05	0,009	0,6
Огурцы (грунтовые)	0,06	0,03	0,04	0,003	0,2
Огурцы (парниковые)	0,02	0,03	0,02	—	0,2
Пастернак	0,02	0,08	0,09	—	0,94
Патиссоны	Следы	0,03	0,04	0,02	0,25
Перец зеленый сладкий	1	0,06	0,1	0,01	0,6
Перец красный сладкий	2	0,1	0,08	—	1
Петрушка (зелень)	1,7	0,05	0,05	0,11	0,7
Петрушка (корнеплод)	0,01	0,08	0,1	0,022	1
Помидоры (грунтовые)	1,2	0,06	0,04	0,01	0,53
Помидоры (парниковые)	0,5	0,04	0,03	—	0,5

Продолжение таблицы 5

Продукт	В-ка- рстин	В ₁	В ₂	В ₉	РР
Ревень (черешок)	0,06	0,01	0,06	0,015	0,1
Редис	Следы	0,01	0,04	0,005	0,1
Редька	0,02	0,03	0,03	—	0,25
Репа	0,1	0,05	0,04	—	0,8
Рябина черноплодная	9	0,05	0,02	0,002	0,5
Салат светло-зеленый	1	0,03	0,08	0,04	0,5
Салат темно-зеленый	2,5	0,04	0,15	0,06	0,7
Свекла (корнеплод)	0,01	0,01	0,04	0,01	0,2
Сельдерей (зелень)	0,8	0,02	0,1	0,02	0,42
Сельдерей (корнеплод)	0,01	0,03	0,04*	—	0,3
Сливы	1,2	0,01	0,02	0,002	0,3
Спаржа	0,03	0,1	0,1	—	1
Укроп	1	0,03	0,1	0,03	0,6
Фасоль (стручок)	0,4	0,1	0,2	—	0,5
Хрен	—	0,08	0,1	0,04	0,4

Наиболее полезен этот витамин при острых и хронических инфекциях, болезнях желудочно-кишечного тракта, после хирургических операций, ожогов, при сахарном диабете. Источником витамина В₁ являются продукты как растительного, так и животного происхождения. Они содержатся во многих плодах и овощах.

Витамин В₂ (рибофлавин) участвует в окислительно-восстановительных реакциях, является переносчиком кислорода в тканях. Важно его участие в белковом, углеводном и жировом обмене, незаменим он в период роста.

Суточная потребность взрослого человека в рибофлавине колеблется от 1,5 до 3 мг.

Витамин В₃ (пантотеновая кислота) обеспечивает обмен белков, жиров, углеводов, участвует в образовании холестерина, оказывает влияние на нервную сис-

тому, двигательную функцию кишечника. Каково содержание этого витамина в тех или иных овощах и плодах видно из табл. 6.

Потребность взрослого человека в витамине B_3 составляет 5—10 мг в сутки.

Витамин B_6 (пиридоксин) способствует усвоению белков и жиров, влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения. Незаменим он для профилактики атеросклероза. Потребность взрослого человека в витамине B_6 составляет 1,5—3 мг в сутки (табл. 7).

Витамин РР (никотиновая кислота) активизирует углеводный и нормализует холестериновый обмен, улучшает использование растительных белков пищи, участвует в окислительно-восстановительных процессах, способствует выделению энергии из углеводов и жиров. Улучшает работу органов пищеварения, обладает сосудорасширяющими свойствами, оказывая по-

Таблица 6

**Содержание витамина B_3 в овощах и плодах,
мг на 100 г продукта**

Абрикосы	0,3	Облепиха	0,15
Апельсины	0,25	Огурцы (грунтовые)	0,27
Бананы	0,25	Огурцы (парниковые)	0,25
Виноград	0,06	Пастернак	0,5
Горошек зеленый	0,8	Салат	0,1
Гранаты	0,54	Свекла	0,12
Дыня	0,23	Сельдерей (корень)	0,4
Земляника	0,18	Слива	0,15
Инжир	0,4	Смородина черная	0,4
Капуста белокочанная	0,18	Тыква	0,4
Капуста цветная	0,9	Укроп	0,25
Лимоны	0,2	Финики	0,8
Малина	0,2	Яблоки	0,07
Морковь	0,26		

Таблица 7

Содержание витамина В₆ в овощах и плодах,
мг на 100 г продукта

Апельсины	0,06	Помидоры	0,1
Бананы	0,38	Перец сладкий зеленый	0,35
Брюква	0,2	Перец сладкий красный	0,5
Виноград	0,09	Персики	0,06
Гранаты	0,5	Петрушка (корень)	0,6
Земляника	0,06	Салат	0,18
Капуста белокочанная	0,1	Свекла	0,07
Картофель	0,3	Сливы	0,08
Клюква	0,08	Смородина красная	0,14
Крыжовник	0,03	Смородина черная	0,13
Лук-порей	0,3	Финики	0,1
Малина	0,07	Хрен	0,7
Морковь	0,13	Чеснок (луковица)	0,6
Облепиха	0,11	Яблоки	0,08

мощь в понижении артериального давления. Играет важную роль в системе кроветворения, способствуя образованию красных кровяных телец.

Недостаток этого витамина вызывает утомляемость, бессонницу и т. д. Суточная потребность в зависимости от возраста и труда для мужчин составляет 17–28 мг, для женщин – 14–20 мг. При беременности и кормлении грудью возрастает до 19–21 мг.

Никотиновая кислота содержится во многих плодах и овощах. Относительно богаты ею зеленый горошек, петрушка, чеснок, спаржа, перец, капуста, картофель, морковь.

Витамин В₉ (фолацин) участвует в обмене белков, образовании холина и нуклеиновых кислот, усиливает действие витамина В₁₂, стимулирует и регулирует кро-

ветворение, служит важным фактором размножения клеток.

Необходим людям, страдающим малокровием. Недостаток этого витамина сказывается на кроветворении и пищеварительной деятельности.

Суточная потребность взрослого человека в фолатине составляет 200 мкг.

Витамин Н (биотин) участвует в обмене углеводов, аминокислот и жиров, оказывает регулирующее действие на нервную систему и состояние кожи. Суточная потребность взрослого человека в этом витамине составляет 0,15–0,3 мг (табл. 8).

Витамин Н (липоевая кислота) участвует в обмене углеводов и холестерина, предупреждает ожирение печени. Недостаток этого витамина ведет к неврологическим нарушениям.

Суточная потребность взрослого человека в липоевой кислоте составляет 0,5 мг. Содержится она во многих плодах и овощах. Особенно богаты ею зелень и капуста.

Таблица 8

**Содержание витамина Н в овощах
и плодах, мг на 100 г продукта**

Виноград	1,5	Лук-порей	1,4
Вишня	0,4	Малина	1,9
Горошек зеленый	5,3	Морковь	0,6
Груши	0,1	Облепиха	3,3
Земляника	4	Персики	0,4
Кабачки	0,4	Помидоры	1,2
Капуста краснокочанная	2,9	Смородина красная	2,5
Капуста цветная	1,5	Смородина черная	2,4
Картофель	0,1	Яблоки	0,3

Витамин U относится к витаминоподобным веществам. Нормализует секреты пищеварительных желез, ускоряет заживление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, обладает антиатеросклеротическим и липотропным действием. При тепловой обработке легко разрушается.

Суточная потребность взрослого человека в витамине U составляет около 50 мг (табл.9).

Таблица 9

Содержание витамина U в овощах, мг на 100 г продукта

Капуста белокочанная	16,4–20,7	Салат	0,36
Капуста кольраби	12,9	Свекла	„14,6
Картофель	0,17	Тыква	0,1
Кукуруза (в молочной спелости)	1,7	Петрушка (зелень)	6,4
Морковь	0,12	Помидоры	1

Жирорастворимые витамины

Каротин (провитамин А) в стенках тонких кишок и в печени превращается в активную форму витамина А (ретинол).

Его присутствие в организме влияет на дыхание и энергетический обмен в тканях, обмен углеводов, нуклеиновых кислот, белков, холестерина, липидов и т. д. Регулирует обменные процессы организма, стимулирует его рост, повышает сопротивляемость инфекциям и простудным заболеваниям, улучшает сумеречное (ночное) зрение.

При недостатке этого витамина нарушаются функции нервной системы, дыхания и пищеварения, понижается сопротивляемость организма, задерживается рост, снижается острота зрения.

Суточная потребность взрослого человека составляет 1 мг витамина А или 6 мг каротина.

При кулинарной обработке продукта витамин А быстро разрушается. Лучше всего он сохраняется при тушении с закрытой крышкой, без доступа воздуха (табл. 10).

Витамин Е (токоферол) – хороший антиокислитель. Предохраняет от окисления жиры, каротин и другие вещества. Ценность его в том, что он препятствует накоплению в организме токсических вредных продуктов. Оказывает влияние на белковый, углеводный и жировой обмен, препятствует поражению печени, стимулирует работу мышц, особенно сердечной и т. д.

Недостаточность витамина Е встречается редко, в основном при длительном отсутствии в рационе питания растительных масел. Витамин Е при кулинарной

Таблица 10

Содержание каротина в овощах и плодах, мг на 100 г продукта

Абрикосы	1,6	Морошка	7,9
Айва	0,4	Облепиха	10
Алыча	0,16	Перец сладкий зеленый	1
Апельсины	0,05	Перец сладкий красный	2
Арбузы	0,1	Петрушка (зелень)	1,7
Бананы	0,12	Помидоры	1,2
Вишня	0,1	Рябина красная (садовая)	9
Горошек зеленый	0,4	Рябина черноплодная	1,2
Груши	0,01	Салат	1,75
Дыни	0,4	Сельдерей (зелень)	0,8
Ежевика	0,1	Смородина красная	0,2
Капуста белокочанная	0,02	Тыква	1,5
Капуста брюссельская	0,3	Укроп	1
Капуста краснокочанная	0,1	Хурма	1,2
Картофель	0,02	Черемша	4,2
Крыжовник	0,2	Черешня	0,15
Лимоны	0,01	Шиповник (свежий)	2,6
Лук (перо)	2	Шиповник (сушеный)	6,7
Малина	0,2	Шпинат	4,5
Мандарины	0,06	Щавель	2,5
Морковь	9	Яблоки	0,03

обработке сохраняется. Суточная потребность взрослого человека в этом витамине 12 мг (табл. 11).

Таблица 11

Содержание витамина Е в овощах и плодах, мг на 100 г продукта			
Абрикосы	0,95	Огурцы	0,1
Апельсины	0,22	Перец сладкий	0,67
Бананы	0,4	Персики	1,5
Вишня	0,32	Петрушка (зелень)	1,8
Горошек зеленый	2,6	Помидоры	0,39
Груши	0,36	Рябина черноплодная	1,5
Земляника (садовая)	0,54	Салат	" 0,66
Капуста белокочанная	0,1—0,06	Свекла	0,14
Капуста брюссельская	1	Сельдерей (зелень)	0,5
Картофель	0,1	Сливы	0,63
Крыжовник	0,56	Смородина красная	0,2
Лук (перо)	1	Смородина черная	0,72
Лук-порей	1,5	Черешня	0,3
Малина	0,58	Шиповник	1,71
Мандарины	0,2	Шпинат	2,5
Морковь	0,63	Яблоки	0,63
Облепиха	10,3		

Витамин К (филлохинон) состоит из природных соединений, основное физиологическое значение которых состоит в регуляции процессов свертывания крови. Влияет на формирование крови, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, усиливает действие гормонов эндокринных желез.

Недостаточность витамина К приводит к понижению свертываемости крови и кровоточивости, возникновению кровоизлияний.

Суточная потребность взрослого человека в этом витамине составляет 0,3 мг (табл. 12). Возрастает она

при заболеваниях печени и кишечника, кровотечениях, длительном приеме антибиотиков.

Основным источником витамина К, который хорошо сохраняется при кулинарной обработке, являются овощи и плоды.

Таблица 12

**Содержание витамина К в овощах
и плодах, мг на 100 г продукта**

Земляника (садовая)	0,1	Петрушка	0,02
Капуста белокочанная	2	Помидоры	0,4
Капуста краснокочанная	0,6	Свекла	0,04
Капуста цветная	3,4	Тыква	4
Картофель	0,08	Шиповник	0,08
Крапива	3,4	Шпинат	4-6
Морковь	0,08		

**МИНЕРАЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ
ЩЕЛЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА
В ПЛОДАХ И ОВОЩАХ**

Присутствие минеральных веществ в питании человека необходимо. Они не только поддерживают кислотно-щелочной баланс в организме человека, но и участвуют в регуляции водно-солевого обмена, в построении различных тканей организма, особенно костей.

Минеральные вещества активны в обменных процессах, при образовании секретов пищеварительных желез, при функционировании нервной и сердечно-сосудистой систем и т. д.

С пищей надо получать достаточное количество минеральных веществ, избыток или недостаток их ведет к нарушению обмена веществ и заболеванию отдельных органов и систем (табл. 13).

Таблица 13

Суточная потребность взрослого человека в минеральных веществах, мг			
Железо	10–18	Молибден	0,5
Йодиды	0,1–0,2	Натрий	4000–6000
Калий	2500–5000	Селен	0,5
Кальций	800–1000	Фосфор	1000–1500
Кобальт	0,1–0,2	Фториды	0,5–1
Магний	300–500	Хром	0,2–0,25
Марганец	8–10	Хлориды	5000–7000
Медь	2	Цинк	10–15

Плоды и овощи являются поставщиками минеральных веществ в организм человека. Причем они поставляют преимущественно щелочные элементы — калий, кальций, магний и др. и меньше содержат минеральных элементов кислотного характера — серы, хлора, фосфора и др.

Известно, что минеральные вещества в овощах и плодах представлены в виде макро- и микроэлементов. К макроэлементам относят калий, натрий, кальций, фосфор, магний, хлор и серу. Необходимых микроэлементов в организме и продуктах очень мало. Их основную группу составляют железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, молибден, никель, стронций, селен и др. (табл. 14 и 15).

Плоды и овощи, содержащие калий, очень необходимы в питании человека, так как *соли калия* нормализуют деятельность сердечной мышцы, способствуют выводу жидкости из организма, а вместе с этим выводят соли из организма.

Если калия в организм попадает недостаточно, то наблюдается мышечная слабость, апатия, сонливость, тошнота, рвота, возможны запоры, нарушение сердце-

Таблица 14

**Содержание макроэлементов в овощах
и плодах, мг на 100 г продукта**

Продукт	Кальций	Натрий	Кальций	Фосфор	Магний	Сера	Хлор
Абрикосы	365	30	28	26	19	6	1
Апельсины	197	13	34	23	13	9	3
Баклажаны	238	6	15	34	9	15	47
Виноград	255	26	30	22	17	7	1
Вишня	256	20	37	30	26	6	8
Горошек зеленый	285	2	26	122	38	73	42
Груши	155	14	19	16	12	6	1
Дыни	118	32	170	12	13	16	50
Капуста белокочанная	185	13	48	31	16	37	37
Картофель	568	28	10	58	23	32	58
Крыжовник	260	23	22	28	9	18	1
Лук (перо)	259	10	100	26	18	24	58
Морковь	200	21	51	55	38	6	63
Огурцы	141	8	23	42	14	—	25
Перец сладкий	163	19	8	16	11	—	19
Персики	363	30	20	34	16	6	2
Помидоры	290	40	14	26	20	12	57
Редис	255	10	39	44	13	—	44
Салат	220	8	77	34	40	16	50
Свекла	288	86	37	43	43	7	43
Сливы	214	18	28	27	17	6	2
Смородина черная	350	32	36	33	31	2	14
Тыква	170	14	40	25	14	40	19
Хрен	580	140	119	130	36	10	30
Чеснок	260	80	60	100	30	—	30
Яблоки	248	26	16	11	9	5	3

биения, понижения давления. Калием очень богаты картофель, абрикосы, персики, смородина, крыжовник, виноград, вишня и другие овощи и фрукты.

Плоды и овощи содержат *натрий* в небольшом

Таблица 15

**Содержание микроэлементов в овощах
и плодах, мкг на 100 г продукта**

Продукт	Желе- зо	Медь	Ко- бальт	Йод	Фтор	Марга- нец	Цинк
Абрикосы	650	140	2	1	11	220	82
Апельсины	300	67	1	2	17	130	200
Баклажаны	600	135	1	2	—	210	290
Виноград	600	80	2	8	12	90	91
Вишня	500	100	1	2	13	80	150
Горошек зеленый	700	75	2	5	10	675	318
Груши	450	120	10	1	10	165	190
Дыни	1000	47	—	2	20	35	90
Земляника садовая	1200	125	4	1	18	200	97
Капуста белокочанная	625	75	6	3	10	170	400
Картофель	900	140	5	5	30	170	360
Крыжовник	850	130	—	1	12	45	90
Лук (перо)	1000	92	7	—	—	—	300
Морковь	700	80	2	5	55	200	400
Огурцы	600	100	—	3	17	180	215
Перец сладкий	750	100	—	3	7	160	440
Персики	610	50	—	2	22	140	100
Помидоры	900	110	6	6	20	140	200
Редис	1000	150	3	8	30	150	200
Салат	600	120	4	8	28	300	270
Свекла	1400	140	2	7	20	660	425
Сливы	550	87	1	4	2	110	110
Смородина черная	1300	130	—	1	17	180	130
Тыква	800	180	1	1	86	40	240
Чеснок	1500	130	9	9	—	1025	1025
Яблоки	630	110	—	2	8	150	150

количестве. В организм он поступает в виде поваренной соли — хлорида натрия. Он принимает активное участие в водном обмене, способствует транспорти-

ровке аминокислот, — сахаров и калия в клетки. Суточная потребность в натрии 4–6 г.

Кальций содержится в капусте, зелени петрушки, салате, луке и яблоках, шпинате, щавеле. Он очень важен в формировании костной ткани, где его сосредоточено 99% от общего количества.

Недостаток кальция в организме сказывается отрицательно на состоянии человека. Кости становятся ломкими, менее прочными. Усвоение кальция ухудшается при избытке фосфора и магния. Оптимальным считается соотношение кальция, фосфора и магния, равное 1:1,5:0,5.

Фосфор содержится в плодах и овощах в небольшом количестве, за исключением чеснока, хрена. Соединения фосфора имеют большое значение для обмена веществ в организме. Огромно влияние его на нервную и мозговую ткани, мышцы, печень, почки. Если в организме долгое время не хватает фосфора, то он использует его из костей, что ведет к разрежению, истончению и размягчению костей и их заболеваниям. Потребность взрослого человека в фосфоре составляет 1200 мг в сутки.

Магний содержится в плодах и овощах в небольшом количестве. Больше всего его в арбузе, моркови, капусте, зелени петрушки, шпинате, зеленом горошке, свекле, картофеле. Он необходим в рационе питания, так как снимает спазмы, нормализует возбудимость нервной системы, способствует выведению холестерина из кишечника и выполняет многие другие функции, так необходимые для нашего организма: способствует обмену углеводов, нормализует деятельность мышц сердца, улучшает кровоснабжение и т. д. Суточная потребность взрослого человека в магнии составляет 400 мг.

Сера в овощах и плодах содержится в небольшом количестве. Она участвует в образовании инсулина, регулирует усвоение глюкозы в организме. Потребность взрослого человека в сере составляет 1 г в сутки.

Железо — это кроветворный элемент, незаменимая часть гемоглобина крови и мышц, дыхательного пигмента, принимающего участие в переносе кислорода из легких в ткани и участвующего в переносе углекислого газа из тканей в легкие. Недостаток железа в крови приводит к малокровию. Железо может накапливаться в организме человека. Накопление его до 1 г считается нормальным.

В организме человека железо участвует в биологических процессах, в частности, входит в состав окислительно-восстановительных ферментов. Потребность в железе у мужчин и женщин различная, у последних она в два раза выше, а именно: у мужчин она составляет 10 мг, у женщин — 18 мг в сутки.

Железо, основным источником которого являются овощи и фрукты, хорошо всасывается в организм, лучше, чем то, источником которого являются неорганические лекарственные препараты. Тыква, дыня, помидоры, картофель, свекла, редис, зелень петрушки и лука, орехи, смородина черная, земляника садовая — основные поставщики железа для нашего организма.

Медь, содержащаяся в небольшом количестве в овощах, фруктах и ягодах, является вторым после железа кроветворным биомикроэлементом, который участвует в синтезе красных кровяных телец. Более других медь содержат тыква, редис, свекла, абрикосы, лук зеленый и многое другое. Потребность взрослого человека в меди составляет 2 мг в сутки.

Кобальт содержится в малых количествах в овощах

и плодах и является третьим биомикроэлементом, участвующим в кроветворении.

Им богаты груши, лук зеленый, чеснок, капуста, помидоры, земляника садовая. Потребность взрослого человека в нем составляет 100—200 мкг в сутки.

Йод в плодах и овощах содержится приблизительно на одном уровне с кобальтом. Очень необходим он для образования гормонов щитовидной железы. Суточная потребность взрослого человека в нем 100—200 мкг. Особенно богаты йодом продукты моря (морская капуста), наиболее всем доступные овощи и плоды, содержащие йод, — чеснок, салат, редис, свекла, виноград. Тепловая обработка их должна быть минимальной, так как йод легко разрушается.

Фтор содержится в плодах и овощах, играет важную роль в костеобразовании и нормализует фосфорно-кальциевый обмен. Суточная потребность взрослого человека в этом элементе составляет 0,5—1,0 мг.

Недостаток фтора в организме ведет к заболеванию зубов (кариес, пародонтоз и т. д.).

Хорошими поставщиками фтора в организм являются тыква, морковь, редис, салат, свекла, персики, земляника и др.

Марганец также в основном поступает в организм с овощами и фруктами, плодами. Необходим он организму при обмене веществ, при кроветворении, влияет на рост, половое развитие. Особенно велико содержание марганца в чесноке, свекле, салате, спарже, укропе, бруснике. Потребность взрослого человека в марганце составляет 8—10 мг в сутки.

Цинк входит в систему, осуществляющую процессы дыхания. Нормализует функцию желез внутренней секреции, предупреждает ожирение печени, нормализует жировой обмен.

Потребность взрослого человека в цинке составляет 10–15 мг в сутки.

Белки, жиры, вода, эфирные масла, фитонциды, дубильные вещества, гликозиды, пигменты, имеющие большое значение в процессах жизнедеятельности человека, в овощах, фруктах, ягодах находятся в небольших количествах.

Овощи и фрукты не считаются источником белка, в большинстве из них белок составляет лишь 0,5–5% и трудно переваривается, исключение составляют картофель, цветная капуста и бобовые.

Жиры в основном находятся в орехах, мякоти маслин, облепихи.

Воды в овощах и фруктах содержится до 97%, поэтому их целесообразно использовать в диетах при лечении ожирения, избыточной массы тела. Вода, поступающая с плодами и овощами, в организме долго не задерживается. Она способствует выведению различных шлаков, продуктов обмена веществ, вредных химических соединений.

Эфирные масла, содержащиеся в плодах и овощах, не только придают аромат и формируют их вкус, но и действуют на обонятельные нервы, повышают аппетит, усиливают выделение пищеварительных соков и улучшают переваривание и усвоение пищи. Они обладают антисептическими и дезинфицирующими свойствами, в небольших дозах используются в лечебных целях.

Небольшое количество эфирных масел обнаружено в пряных растениях (табл. 16).

Фитонциды содержат многие плоды и овощи. Иначе их называют растительными антибиотиками. Употребление свежих овощей и плодов, богатых фитонцидами, способствует очищению полости рта от микробов.

Таблица 16

Содержание эфирных масел в пряных овощах и специях,
%

Фенхель	6,5	Горчица	1,1
Укроп (семена)	2,5	Сельдерей	0,1
Перец черный	2,1	Эстрагон	0,5
Мандарины	1,9–2,5	Бasilик	0,08
Лавровый лист	1,7–3,4	Лук (перо)	0,037–0,055
Лимоны	1,5–2	Петрушка	0,03
Укроп (зелень)	1,5	Чеснок	0,005–0,1
Апельсины	1,2–2,1		

Сильным противомикробным действием обладают хрен (корень), редька, репа, редис, капуста, черника, клюква, малина, черная смородина, апельсины, лимоны, мандарины, зелень петрушки, красный перец, горчица.

Дубильные вещества также содержатся в клеточном соке некоторых плодов. Они участвуют в формировании аромата и определении вкуса таких плодов, как терн, хурма, кизил, айва, груша, черника, черная смородина. В основном содержатся в плодах и в небольших количествах в овощах. Они влияют на перистальтику кишечника, благодаря им дезинфицируется оболочка пищеварительного тракта.

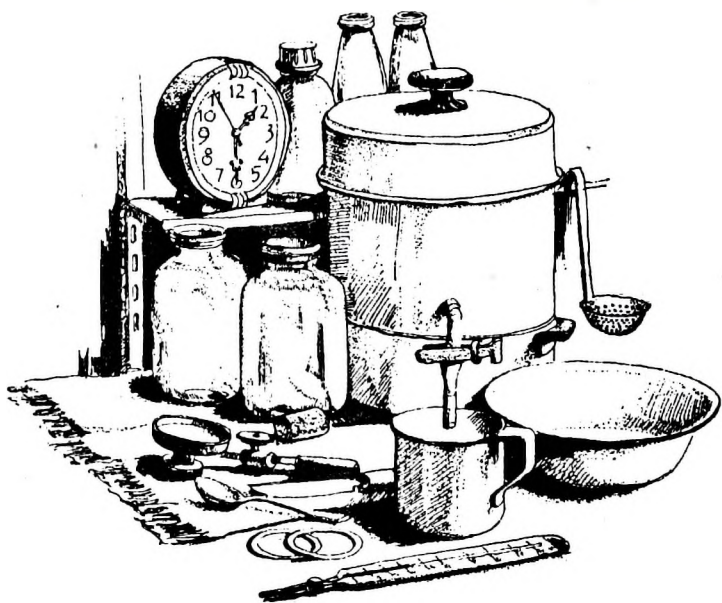
Гликозиды содержатся в плодах и овощах в небольших количествах и придают им горьковатый привкус. В повышенных дозах они вредны для организма.

Пигменты (красящие вещества) обуславливают цвет плодов и овощей. По ним судят о степени зрелости, сорте и качестве.

Таким образом, в плодах и овощах содержатся и различные ферменты, участвующие в регуляции биохимических реакций в растительных организмах. Фер-

менты делятся на группы, расщепляющие белки, жиры и углеводы. Они имеют важное значение, так как влияют на пищевую и биологическую ценность продуктов.

Итак, овощи, плоды, ягоды, фрукты являются источниками витаминов, минеральных элементов, высокоценных углеводов, нежной клетчатки, пектиновых соединений, органических кислот, других биологически ценных веществ, имеющих большое значение для жизнедеятельности человеческого организма.



**САНИТАРНО-
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ
К ДОМАШНЕМУ ЦЕХУ**



САНИТАРНО-
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ
К ДОМАШНЕМУ ЦЕХУ

Соки — чрезвычайно нестойкий продукт: при комнатной температуре они забраживают на другой же день или на поверхности их развиваются островки плесени. Эти изменения

вызываются микроорганизмами, которые попадают в сок с поверхности плодов, ягод, из воздуха, а также с рук и посуды. Вот почему, прежде чем приступить к заготовке соков, надо соблюсти основные санитарно-гигиенические требования.

Помещение, где вы собираетесь делать сок, не должно быть загромождено. Это необходимо для того, чтобы его легко можно было убрать. Влажная уборка не повредит никогда там, где думают заниматься домашним консервированием. Стены и потолки не должны иметь загрязнений и развития на них плесеней. Если такие пятна появляются, надо непременно обрабатывать кухню специальными антибиокоррозийными составами или в известь при побелке добавлять микоцидные антисептики, например, 10—15-процентный раствор медного купороса.

На производстве проводят дезинфекцию воздуха производственного помещения сжиганием серы. В домашних условиях достаточно после влажной уборки

сделать проветривание. Относительная влажность воздуха оптимально должна составлять 85–90%. При низкой влажности возможно окисление сока.

Проветривание не только удалит избыток влаги, но и посторонние запахи, которые могут поглощаться соком, а также отрегулирует температуру воздуха, которая не должна превышать 15–18°C.

В помещении, где заготавливают соки, нельзя хранить продукты с сильным запахом, квашеную капусту, соленые огурцы, маринады овощей. А главное — в помещении, где готовят стерильные соки, нельзя проводить брожение вина, основанное на размножении огромного количества дрожжей.

Ш А Р А И И Н В Ё Н Ш А Р Ь

Консервировать соки можно в любой таре. Однако хорошего качества можно добиться лишь при условии, что все сделано правильно, особенно важно, чтобы посуда, в которую поместили сок, была герметически закупорена, простерилизована. Для этого «домашний цех» надо оснастить соответствующим оборудованием, инвентарем, тарой, измерительными приборами.

Посуда для приготовления соков должна быть эмалированная, стеклянная, деревянная или из нержавеющей стали.

Лучше всего в домашних условиях подходит стеклянная посуда, банки различной емкости, которые достаточно прочны, обеспечивают герметичность, их возможно многократно использовать. Отечественная промышленность выпускают стеклянные банки с диаметром горлышка 58, 68, 82, 100 мм. Для домашнего пользования наиболее пригодны банки и баллоны с диаметром горловины 82 мм. Эта тара вместимостью 350, 500, 650, 800, 1000, 2000, 3000, 5000, 10000 мл (рис. 1).

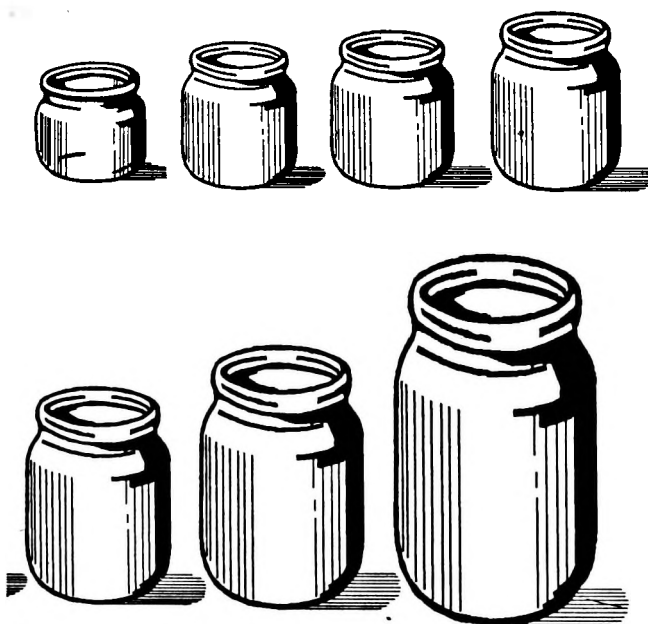


Рис. 1. Стеклотара

В настоящее время стеклотарная промышленность начала выпуск стеклянной тары типа «Векка» (рис. 2). Существует четыре вида этой посуды. Она состоит из

банки, кольца, изготовленного из эластичной резины толщиной 2–2,5 мм и шириной 3–4 мм, стеклянной крышки и винтовой обоймы из луженой жести.

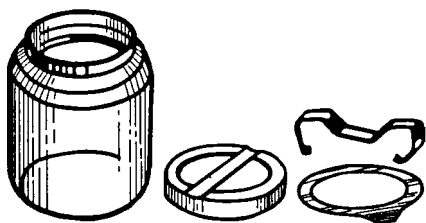


Рис. 2. Составные части банки типа «Векка» второго образца

Самым распространенным методом

укупоривания банок герметически был и пока остается метод закатывания. Жестяные крышки, как правило, бывают лакированными, желтого цвета. Иногда в продажу поступают нелакированные крышки из белой жести. Их можно применять для укупорки банок с не очень кислыми продуктами. Для кислых же плодов и ягод, овощей надо использовать лакированные жестяные крышки желтого цвета.

Используются и лакированные алюминиевые крышки. По внешнему виду их можно узнать, лишь взяв в руки, так как такие крышки более мягкие и не пружинят так сильно, как жестяные. Алюминиевые лакированные крышки можно применять для укупорки всех видов консервов. Отжимаются эти крышки легко, фальц при закатке получается несколько более толстый, потому что крышки делают из листового алюминия с несколько большей толщиной, чем у обычных жестяных листов.

Жестяные крышки имеют строго определенную форму и размеры; в них вложены резиновые колечки. Крышку накладывать надо на кончик горла банок и специальным приспособлением прижать ее вокруг венчика так, чтобы резиновое кольцо было плотно зажато между жестью и стеклом. Железные крышки закрепляются на банках ручными закаточными машинками различных модификаций (рис. 3 и 4).

В последнее время в домашнем консервировании с

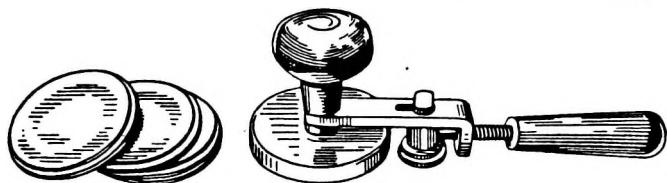


Рис. 3. Жестяные крышки и закаточная машинка

успехом используются банки с резьбовым типом укупорки. За рубежом этот метод называют «твист-офф». При этом способе жестяную крышку с винтовой нарезной и уплотненной прокладкой (или без нее) навинчивают на горловину банки с винтообразными выступами. Такие банки удобны для приготовления консервов, получаемых стерилизацией, т. е. нагреванием до температуры не выше 100°C. Способ выгоден и тем, что крышки можно использовать многократно, что немаловажно при современной дороговизне товаров.

Иногда спрашивают, нельзя ли использовать винтовые крышки от импортных консервов.

Можно, но только в тех случаях, когда не требуется герметичность. Значит, для закупоривания соков они не пригодны. Можно ими укупоривать варенья, конфитюры с содержанием сахара более 50%.

Стеклянные банки со стеклянными крышками находят признание в современных условиях консервирования. Соки тоже возможно в них консервировать. Сами банки мало чем отличаются от других. Вместо горла с наружным рубчиком у них имеется горловина другой формы — с кольцевым желобком или без желобка, но с рифленным верхним краем. Стеклянную крышку изготавливают такого же диаметра, что и гор-

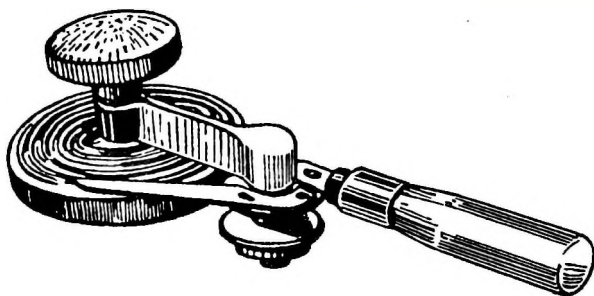


Рис. 4. Закаточная машинка с ограничителем

лышко банки. Между банкой и крышкой помещают широкое кольцо из эластичной резины. Крышку и кольцо на время стерилизации прижимают к банке с помощью специального зажима.

Стеклянные банки со стеклянными крышками весьма удобны; для укупорки их не требуется машинок и каких-либо дополнительных приспособлений. Поэтому именно такие банки следует признать наилучшими для домашнего консервирования.

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

При хранении сока можно использовать в качестве пробки резиновые соски.

В домашнем цехе должен быть целый набор различной посуды, приспособлений, приборов, необходимых для заготовки плодов и овощей, для извлечения сока из них.

Для мытья ягод, плодов и овощей надо иметь эмалированное ведро, кастрюлю с широким дном, дуршлаг, сито, эмалированные тазы.

Вишни, абрикосы, сливы, крыжовник, смороди-

ну, рябину и др. удобно мыть в плетеных корзинах, решете или большом дуршлаге (рис. 5).

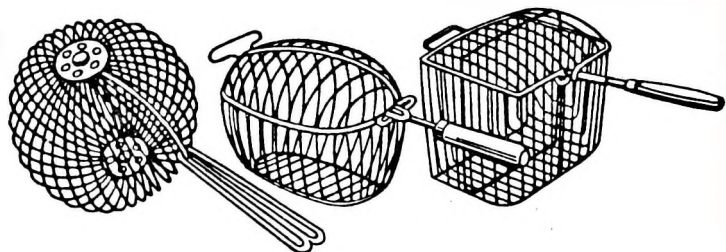


Рис. 5. Приспособления для мытья ягод и фруктов

Яблоки, груши, айву, помидоры, морковь, петрушку (корень), сельдерей и другие фрукты и овощи с плотной мякотью моют в воде руками или щеткой, затем промывают под краном.

Для бланширования нужна эмалированная или алюминиевая кастрюля на 3—5 л, для стерилизации берут кастрюлю (5—10 л) из нержавеющей стали или эмалированную. Ее не следует использовать для каких-то других целей. Для пастеризации сока в таре необходимо иметь водяную баню, специально изготовленный бочонок или большую мелкую кастрюлю (для маленьких банок) с вставным металлическим дном или деревянной решеткой (рис. 6).

Другие предметы, такие как шумовка, ножи, ложки столовые и чайные, вилки, должны быть из нержавеющей стали.

Надо предусмотреть наличие всяких мелочей, которые окажут неоценимую услугу при заготовке соков и других консервов. Это нож для чистки плодов и овощей (рис. 7), ложкаобразный нож для удаления семенной камеры (рис. 8), деревянные или металлические кружки для банок (рис. 9), машинка для

удаления косточек из вишен и черешен (рис. 10), нож для нарезки плодов (рис. 11), ежик для накалывания плодов (рис. 12).

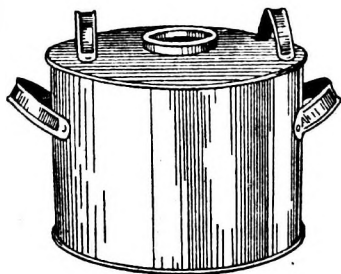


Рис. 6. Бачок с дном-подставкой для пастеризации консервов

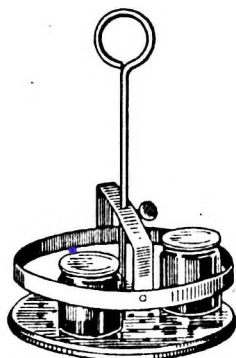


Рис. 7. Нож для чистки овощей и плодов



Рис. 8. Ложкообразный нож

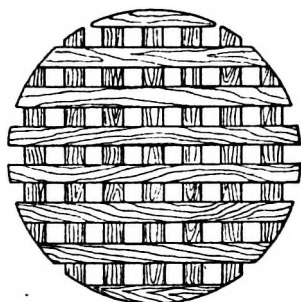
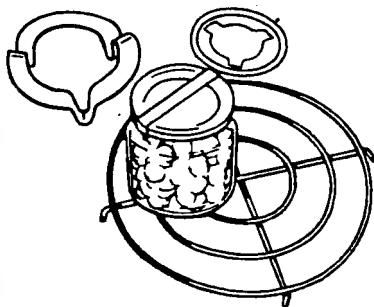


Рис. 9. Металлический и деревянный кружки для банок

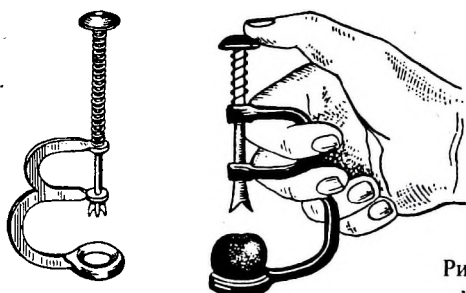


Рис. 10. Машинка для удаления косточек

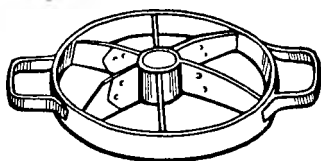


Рис. 11. Нож для нарезки плодов

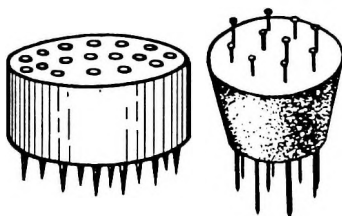


Рис. 12. Приспособления для накалывания плодов

Не обойтись в домашнем цехе и без термометра для определения температуры воды в кастрюле и консервов в банке при стерилизации или бланшировании плодов и овощей, а также мерной кружки (рис. 13), крышки для слива сока, держателя для банок (рис. 14).

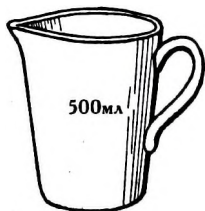


Рис. 13. Мерная кружка

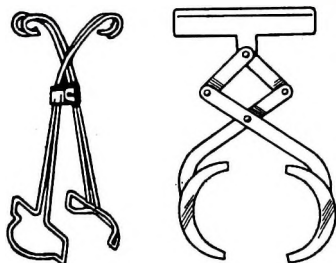


Рис. 14. Держатели для вынимания банок из кипящей воды

Для контроля за продолжительностью операций при консервировании (бланшировании, пастеризации и стерилизации) желательно иметь набор песочных часов, для взвешивания и отмеривания плодов, ягод, овощей — весы с гирями (развесами) или циферблатные весы (со шкалой и стрелкой).

Для снятия пенек, извлечения плодов и овощей из посуды необходима шумовка, для протирания плодов и томатов лучше изготовить специальное несложное протирочное приспособление из листа жести, в котором пробивают мелкие отверстия размером 1—1,5 мм, еще лучше, если имеется готовый кусок металлического пробивного, а не плетеного сита. Сетчатый лист натягивают на деревянную раму с двумя полукруглыми планками на противоположных сторонах так, чтобы образовалось небольшое корытце полуцилиндрической формы. Протирают плодовую или овощную массу через сито небольшим гладким деревянным валиком с ручкой (рис. 15).

Современная промышленность выпускает сита для протирания ягод, плодов и овощей различных размеров и сетчатые корзинки для бланширования (рис. 16 и 17).

Пригодятся вам и различные приспособления для фильтрации сока (рис. 18).

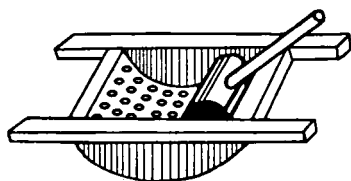


Рис. 15. Протирочное приспособление

Оборудование и инвентарь для хозяйки — это залог успешной работы в заготовительный период. На это не надо жалеть денег. С хорошим инвентарем вы не будете испытывать неудобств при проведении той или

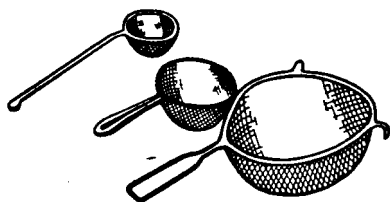


Рис. 16. Сита для протирания ягод

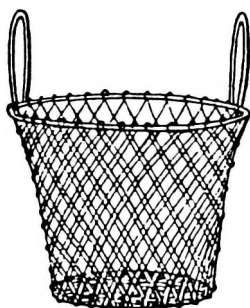


Рис. 17. Корзина для бланширования

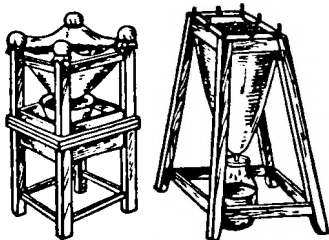
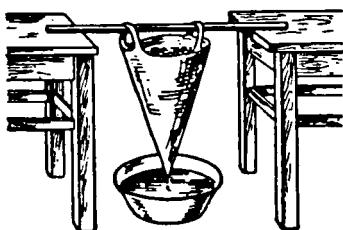


Рис. 18. Приспособления для фильтрации сока

иной операции консервирования. При аккуратной работе оборудование и инвентарь сослужат вам хорошую службу на протяжении многих лет.

Например, ручную закаточную машинку можно использовать в течение длительного времени и после 3—4 лет работы надо лишь заменить в ней закаточный ролик, да и то, если он стал плохо закатывать крышки.

После окончания сезона консервирования, продолжительность которого всего 2—3 месяца в году, тару и инвентарь надо хорошо вымыть, высушить. Смазать

закаточную машинку сплошным слоем технического вазелина, тавота или другого смазочного материала. При таком уходе закаточная машинка может служить много лет.

Установлено, что для приготовления соков и других консервов лучше всего пользоваться газовой плитой.



*ОСОБЕННОСТИ ЗАГОТОВКИ
СОКОВ*



ОСОБЕННОСТИ ЗАГОТОВОК СОКОВ

Подготовка посуды

Обязательное условие для получения высококачественных заготовок — тщательная подготовка посуды.

Тару подготавливают непосредственно перед наполнением ее соком. Стеклопосуду (банки, бутылки) помещают на сутки в воду, а баллоны наполняют водой, затем посуду тщательно моют при помощи ершика горячей водой с содой (на 1 л воды чайная ложка соды). Затем ополаскивают холодной водой. После этого тару необходимо простерилизовать над паром в течение 10—25 минут в зависимости от емкости. Многие используют для этих целей чайник. В горловину кипящего чайника или кофейника ставят перевернутую вверх дном банку. Носик чайника (кофейника) при этом предварительно закрывают ватой. Можно использовать кастрюлю, накрытую доской с вырезанными отверстиями для банок (в этом случае можно стерилизовать несколько банок сразу (рис. 19).

Банки можно стерилизовать в духовом шкафу, постепенно увеличивая температуру в течение 30 минут. При этом сухие банки устанавливаются горлом вверх.

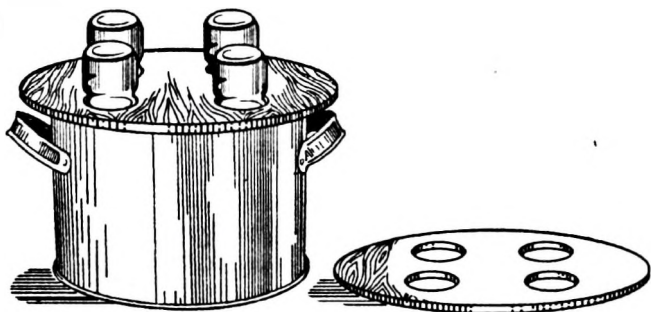


Рис. 19. Приспособление для стерилизации банок

Бутылки при прокаливании надо закрыть ватными пробками, которые удаляются лишь при заполнении тары. Сок заливается только в сухую посуду.

Баллоны емкостью 10 л нужно после мытья несколько раз обдать кипятком.

Тару вынимают из кипятка держателем. Нельзя прикасаться к горлышку тары руками.

Чистые, простерилизованные банки и бутылки прикрывают свежевыглаженной салфеткой или полотенцем.

Эмалированную посуду тщательно моют горячим раствором пищевой соды (1 чайная ложка на 1 л воды).

Пробки для бутылок и баллонов необходимо употреблять корковые, полиэтиленовые; для баллонов — из мягкой древесины (липа, ветла). Для укупорки банок необходимо подготовить жестяные лакированные крышки, стеклянные, алюминиевые вместе с прокладками. Их моют горячим содовым раствором, а затем кипятят: пробки — 3–4 минуты, а крышки — 1 минуту. После кипячения пробки и крышки вынимают на чистую, прошпаренную кипятком тарелку и закрывают свежевыглаженной салфеткой.

Перед приготовлением соков впрок необходимо весь инвентарь, используемый при консервировании, тщательно вымыть, ошпарить кипятком.

Удаление воздуха, оставшегося в банках при консервировании

При консервировании трудно заполнить все пространство банки или бутылки так, чтобы не оставить воздуха. Его даже приходится оставлять, так как при нагревании вследствие расширения он будет выходить за края банки, а если банка к началу стерилизации уже была герметически укупорена, то расширяющийся при нагревании продукт может даже сорвать крышку.

Оставляя 1,5—2 см свободного воздушного пространства на поверхности продукта считается нормой. В таком случае даже при сильном нагревании и расширении он не сможет переполнить банку, а с другой стороны, количество воздуха над продуктом будет не настолько большим, чтобы образовалось высокое давление, угрожающее срывом крышки.

В домашних условиях, чтобы удалить из банок больше воздуха, сок надо разливать в возможно более горячем состоянии. Пары, поднимающиеся кверху, вытеснят воздух и займут его место.

Если такую банку и укупорить горячей, то после стерилизации пары превратятся в воду, а под крышкой образуется разреженное пространство с небольшим количеством воздуха.

Особенности консервирования соков в стеклянных банках с жестяными крышками

В домашних условиях изготавливать консервы в стеклянных банках с жестяными крышками сложнее, чем в заводских.

Во-первых, необходимо иметь специальные закаточные ручные машинки; во-вторых, имеются отличительные особенности от процесса промышленного укупоривания — сначала стерилизуются консервы, а потом укупоривают банки.

При заводском консервировании стерилизуют уже укупоренные банки. В домашних условиях это не всегда возможно. При стерилизации как только содержимое банки достаточно нагреется и в воздушном пространстве повысится давление воздуха и водяного пара, крышка будет сорвана, содержимое банки смешается с водой, в которой производилась стерилизация.

Сорванную крышку вторично нельзя использовать, так как ее края подогнуты закаточной машинкой, а если закрыть новой крышкой, то она может быть тоже сорвана. Поэтому в домашних условиях применяют другой порядок работы, которого и следует придерживаться.

Сначала готовят банки — моют (с содой), прошпаривают, просушивают. Наполняют банки, оставляя 1,5–2 см ниже верхнего края, накрывают их жестяными крышками, но не закатывают. Заранее в кастрюле нагревают воду до 55–65°C и в эту воду ставят наполненные банки таким образом, чтобы уровень воды находился примерно против уровня содержимого банки, т. е. на 1,5–2 см ниже ее верхнего края. На дно кастрюли кладут прокладку для предохранения банок от боя. Воду в кастрюле доводят до кипения и отмечают время начала кипения. Продолжают кипячение (не бурное) столько минут, сколько рекомендовано для стерилизации изготавливаемого сока.

После окончания стерилизации банки осторожно вынимают из кастрюли (лучше — специальными при-

способлениями, чтобы не обжечься), не приоткрывая крышек. Вынутые банки ставят на стол и укупоривают следующим образом: на венчик горла кладут крышку с вложенным резиновым кольцом (крышка должна лежать ровно, без перекоса), затем надевают патрон закаточной машинки, прижимают его к крышке, упираясь ладонью левой руки в грибок, и медленно поворачивают левой рукой банку, чтобы можно было роликом обжать крышку по всей ее окружности. Когда это сделано, еще раз поворачивают рукоятку с роликом вокруг банки, чтобы случайно не остались неплотно прижатые участки крышки или отдельные заусеницы, отчего банка может оказаться негерметичной.

Укупоренные банки оставляют для охлаждения в перевернутом виде, крышками вниз. Делается это для того, чтобы дополнительно простерилизовать крышки горячим содержимым банок. Кроме того, если закатка была произведена неправильно, в перевернутой банке сразу обнаружится течь.

Надо упомянуть еще раз о том, что крышки перед употреблением необходимо просматривать и промывать теплым раствором соды (1 чайная ложка на 1 л воды). Одновременно отбраковывают крышки с дефектами, к которым относятся ржавчина на полуде или сошедшая полуда, сквозные трещины по жести и т. д. Непосредственно перед укупоркой банок крышки в течение нескольких минут ошпаривают кипятком для уничтожения микробов на их поверхности.

В основном в домашних условиях применяют именно этот метод укупоривания консервов и соков.

Однако известен и другой способ укупоривания консервов в стеклянных банках жестяными крышками (наподобие промышленного). Банку, наполненную соком, накрывают подготовленной жестяной крышкой и

закатывают до стерилизации, но пробивают в крышке маленькое отверстие (гвоздем или иглой) для выхода воздуха и пара. Это предотвратит опасность срыва крышек в процессе стерилизации, и вода из кастрюли даже при сильном кипении не сможет попасть в банку (если, конечно, вода не покрывает крышки).

После стерилизации пробитое отверстие немедленно герметически закупоривают, чтобы наружный воздух с микробами не попал в банку при охлаждении и не испортил ее содержимое. Прежде чем закупорить мелкие отверстия, участки крышек, где они пробиты, быстро и досуха протирают ватой или марлей. Затем на отверстие наливают несколько капель сургуча, смолки, битума или смеси, составленной из 20 частей битума, 50 частей канифоли и 30 частей парафина.

Если отверстие было совсем маленькое — не больше прокола булавки, то его можно залить воском. Такие банки с залитыми отверстиями в крышках нельзя ставить вверх дном для остывания, так как горячие консервы могут расплавить смолку и нарушить герметичность укупорки.

Описанный способ стерилизации непригоден при изготовлении некоторых консервов из малоокислых овощей, для которых требуется длительное кипячение уже укупоренных банок и полное погружение их в кипящую воду вместе с крышками.

В справочной литературе можно найти описание метода укупоривания стеклянных банок без железных крышек (если нет возможности их приобрести), а с помощью кружков из жести.

Круг должен быть правильной формы, чтобы его можно было плотно положить на внутренний бортик горла стеклянной банки. Для банок с диаметром горла 83 мм диаметр кружка должен составлять 73—74 мм, а

для консервных бутылок с диаметром горла 58 мм достаточен кружок диаметром 50 мм. Чтобы кружки плотнее прилегали к горлу банок, края их надо несколько отогнуть кверху на 2—3 см.

Использование кружков вместо железных крышек — довольно трудоемкий прием. Правила и порядок консервирования прежние. Сначала банки стерилизуются незакрытыми. После стерилизации их вынимают из кастрюли с горячей водой и закрывают жестяными кружками, предварительно промытыми, прошпаренными и тщательно высушенными. Кружки лучше просушивать над пламенем или в печи.

При укупоривании кружок прижимают к горлу банки, а на края кружка в месте соприкосновения со стеклом наливают полоску расплавленной смолки или битума. Смолка быстро затвердевает при остывании, и банка оказывается герметически укупоренной. Кружок и горло банки должны быть при этом совершенно сухими, иначе смолка не пристанет к стеклу и жести. Нельзя также допускать, чтобы в смолке образовались пузырьки воздуха; надо следить, чтобы не нарушалась герметичность укупорки.

Смолку или битум расплавляют на пламени горелки или на плитке в жестяной банке с ручкой. Для удобства работы и снижения расхода смолки на одном из краев банки, напротив ручки, должен быть носик, чтобы смолка выливалась узкой стружкой.

Плавить смолку на огне или плитке следует осторожно, так как при перегревании она может загореться.

Повторное использование жестяных крышек. Иногда хозяйки пользуются при консервировании жестяными крышками второй раз. Связано это было раньше с недостаточным их количеством в продаже, а теперь — скорее с их дороговизной.

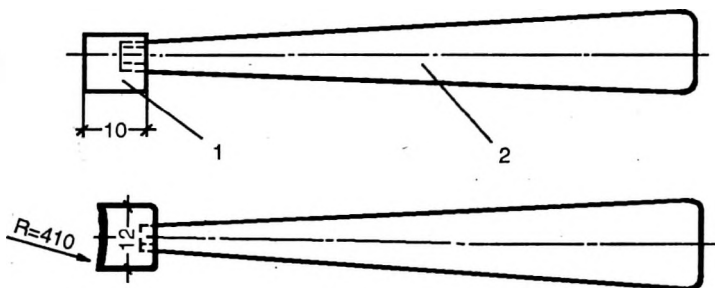


Рис. 20. Ключ для съема крышек с банок:
1 — съемник; 2 — рукоятка

Рачительная хозяйка лакированные и незаржавевшие жестяные крышки аккуратно снимет с помощью специального ключа. Ключ этот состоит из съемника, рукоятки (рис. 20).

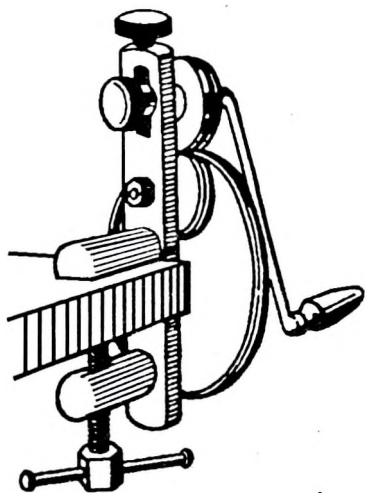


Рис. 21. Машинка для исправления деформированной крышки

Чтобы снять крышку неповрежденной, банку ставят на край стола, в замок между ней и крышкой вводят острие съемника и проходят им вокруг замка, нажимая рукоятку ключа книзу и постепенно отделяя кромку крышки от горлышка тары.

Раскупорить банку можно и обычной выкруткой.

Деформированную крышку можно

исправить с помощью специальной машинки (рис. 21). Выправленную крышку надо промыть в щелочной, а затем в чистой воде, прокипятить в течение 10–15 минут, вставить целое резиновое кольцо и использовать для закупорки.

Особенности консервирования соков в стеклянных банках со стеклянными крышками

Банки сначала тщательно моют теплой водой, в которой растворяют небольшое количество кальцинированной соды или стирального порошка (1 чайная ложка на 1 л воды). После мойки в растворе соды банки ополаскивают чистой водой, прошпаривают кипятком и просушивают в печи или духовке.

Наполненные банки накрывают стеклянными крышками так, чтобы резиновое кольцо поместилось между крышкой и горловиной банки и полностью закрыло верхний (обычно рифленый) срез горловины. С помощью зажима или пружины крышку плотно прижимают к банке.

В кастрюле заранее нагревают воду до 55–65°C и ставят укупоренные банки. Воду берут в таком количестве, чтобы она покрыла все банки с крышками (можно заранее вымерить, до какого уровня наливать воду).

Стерилизация — самый ответственный процесс в производстве консервов. Если она проведена недостаточно тщательно, часть микробов остается и это в дальнейшем приведет к порче консервов.

Для того чтобы во время кипения банки не лопнули, на дно кастрюли помещают мягкую прокладку, например, кусок ткани или деревянный решетчатый кружок, размер и форма которого соответствуют дну кастрюли. Последнюю ставят на плиту или в печь и нагревают до закипания воды.

Момент начала кипения воды в кастрюле считают началом стерилизации. С этого момента выдерживают банки при умеренном кипении столько минут, сколько указано для данного вида сока. Для того чтобы ускорить процесс стерилизации, банки надо наполнять горячим соком. Кипение не должно быть очень бурным — в этом нет необходимости, температура воды в кастрюле все равно не поднимется. Кастрюлю во время стерилизации следует прикрыть крышкой, чтобы уменьшить потери тепла и чтобы пары не выделялись в помещение.

Соусы, соки прогреваются очень быстро. Стерилизуются эти консервы меньше, чем консервы, имеющие плотную, вязкую консистенцию. Например, сок из яблок стерилизуют меньше, чем вязкое, плотное пюре, изготовленное из таких же яблок.

На продолжительность стерилизации влияет размер банок: чем меньше банка, тем быстрее проходит стерилизация.

Микробы, находящиеся в банке, погибают при температуре 100°С (а домашние консервы стерилизуются именно при этой температуре). Усиливается процесс испарения воды, входящей в состав консервируемого продукта, в результате чего над продуктом в банке скапливаются пары и воздух, которые, расширяясь при нагревании, оказывают давление на стенки и крышки банок. Наличие пружинящих стальных зажимов, удерживающих крышки, предохраняет банки от деформации, так как при повышении давления в ней во время стерилизации крышка несколько приподнимается и через образовавшуюся маленькую щель избыточный воздух и пары вытесняются. После этого давление уменьшается, крышка становится на свое место и зажим снова плотно прижимает ее к корпусу. При этом из кастрюли в банку вода не попадает.

По истечении необходимого для стерилизации времени банки вынимают из воды, не снимая с них зажимов, ставят для постепенного охлаждения на воздухе или же осторожно охлаждают водой. При этом, чтобы банки во время водяного охлаждения не лопнули, сначала их опускают в умеренно теплую воду, а затем, после некоторого снижения температуры содержимого, переставляют в более холодную.

Снимать зажимы с горячих банок нельзя!

Оставшийся в пространстве над продуктом воздух сжимается, а пары превращаются в воду. В банке создается разрежение, т. е. давление оставшегося воздуха становится значительно меньше атмосферного. Вследствие этого наружный воздух с большой силой давит на стеклянные крышки банок и прижимает их так, что уже не требуется никаких зажимов или хомутиков для их удержания. Поэтому после охлаждения зажимы с крышек можно снять.

Чтобы вскрыть такую банку, надо с помощью ножа слегка вдавить внутрь с одной стороны резиновое кольцо (или, если на кольце есть язычок, потянуть за него и слегка выдернуть кольцо). Тогда воздух снаружи попадает в банку — и крышка открывается сама.

Если стерилизация проведена правильно и микробы уничтожены, продукты в течение долгого времени остаются доброкачественными в банках и сохраняется разрежение.

Если стерилизация проведена недостаточно полно, в банке во время хранения развиваются микробы, многие из которых выделяют газы. Внутри банки создается давление, превышающее атмосферное, что приводит к срыву крышек и к окончательной порче продуктов.

Применение для домашнего консервирования стеклянных банок со стеклянными крышками и зажимами

весьма удобно и не требует специального оборудования и укупорки.

Зажимов нужно иметь гораздо меньше, чем банок, потому что зажим нужен только до момента охлаждения консервов. Один и то же зажим может служить несколько лет. Банки, крышки и кольца тоже можно использовать неоднократно.

Особенности приготовления соков в молочных бутылках с укупоркой их жестяными кружками

В том случае, когда нет ручной закаточной машинки или жестяных консервных крышек, можно укупоривать соки, а также многие другие виды консервов жестяными кружками. Герметизация производится путем заливки смолой и сургучом.

Молочная бутылка имеет горловину с бортиком. На этот бортик после заполнения бутылки соком укладывается жестяной кружок. Вырезают его по размеру внутреннего диаметра горла, который равен 32—33 мм. Значит, кружки должны быть именно такого диаметра. Вырезать их надо из белой жести. Для этого подойдут использованные жестяные крышки от стеклянных банок. Предварительно начертив кружки на жести, их можно вырезать ножницами.

Процесс консервирования в этом случае очень прост и мало отличается от приготовления консервов в стеклянных консервных банках, укупоренных жестяными крышками.

Бутылки тщательно моют и прошпаривают, обсушивают. Заполняются бутылки так, чтобы от уровня сока и до верха бутылки оставалось 3—4 см.

Наполненные бутылки стерилизуют неукупоренными. Длительность стерилизации такая же, как и у стеклянных банок. Кастрюли для стерилизации кон-

сервов в бутылках надо брать более глубокие, чем для стерилизации банок, с таким расчетом, чтобы от уровня воды до верха бутылок было расстояние не более 3—4 см.

Пока стерилизуются бутылки, можно промыть, прошпарить и высушить кружки. Если это сделано заранее, то они должны храниться под чистой салфеткой.

Одновременно можно подготовить по размеру жестяного кружок из чертежной бумаги, а лучше пергаментной. Бумажные кружки тоже опускают на несколько минут для стерилизации в кипятке.

Итак, после стерилизации наполненной бутылки ее накрывают сначала бумажным (пергаментным) кружком, затем накладывают жестяной, а потом заливают горячей расплавленной смолкой (или сургучом).

После укупорки бутылку, закрытую таким способом, нельзя переворачивать для стерилизации внутренней поверхности горла, как это делают в других случаях консервирования.

В молочных бутылках можно консервировать не только соки, пюре всех видов, но и многое другое, так как широкое горло дает возможность помещать в них без повреждения все виды ягод, а также вишню, черешню, виноград, мелкие сливы, половинки крупных слив и абрикосов, разрезанные на дольки или кубики крупные плоды — яблоки, груши, айву и т. д.

Особенности консервирования соков в стеклянных бутылках, укупориваемых пробками

В стеклянных бутылках можно консервировать соки, и не только их, но и различные виды пюре, компоты с мелкими плодами (вишни, черешни), соусы и т. д. Укупоривают бутылки корковыми или резиновыми пробками.

Бутылки лучше применять с прямым ровным дном. С сильно вогнутым дном бутылки могут лопнуть при стерилизации, так как при нагревании стекло около острых углов, образуемых дном и корпусом, испытывает большие напряжения. Еще лучше, если угол, образуемый дном и корпусом, несколько закруглен (имеет плавный переход). Такие бутылки хорошо переносят нагревание.

Соки плодов и ягод, а также плодово-ягодные пюре лучше всего консервировать в обыкновенных винных или пивных бутылках, так как они легко выливаются из узкого горла.

Не рекомендуется в узкогорлых бутылках консервировать густые, пюреобразные продукты (например, яблочное пюре), с большим трудом выливаемое из бутылок.

Прежде чем приступить к консервированию соков в стеклянных бутылках, необходимо их подготовить. Вымыть (с содой), прошпарить, высушить. Затем обработать пробки, также прошпарив и высушив. Бутылки помыть лучше грубым ершиком. Лучше брать светлые бутылки.

Вымытые, прошпаренные и сухие бутылки заполняют соками (или пюре), а затем стерилизуют, для чего бутылки устанавливают в кастрюлю на деревянную или тканевую прокладку. Лучше же обернуть каждую бутылку полотенцем и поместить в кастрюлю.

Так как бутылки, как и банки, во время стерилизации должны полностью находиться в воде, надо использовать глубокие кастрюли либо ведра.

Обычно соки, разлитые в бутылки, стерилизуют неукупоренными, хотя укупорить их пробками можно и до стерилизации. Для этого надо сделать следующие операции: закрепить пробку так, чтобы она вошла

плотно, но конец ее выступал над горлышком. Острым ножом сделать неглубокий надрез по диаметру выступающей части пробки. Отрезать кусочек прочной нитки длиной около 45 см и вложить среднюю часть ее в надрез. Захлестнуть один конец нитки в виде простой петли и охватить этой петлей горлышко бутылки так, чтобы она была ниже бортика. Потянуть за конец нитки, чтобы она затянулась. Повторить те же операции с другим концом нитки.

Завязывание нитки. Связывают свободные концы нитки над выступающей частью пробки двойным узлом. При таком закреплении пробка останется на месте, даже когда во время стерилизации сока (или другого продукта) внутри бутылки повысится давление.

Укупоривание бутылок. До стерилизации бутылки укупоривают так. Опускают пробки на несколько минут в кипящую воду, а затем вставляют в горлышко бутылки. Пробки бывают прямые и конические, последние забивают деревянной толкушкой так, чтобы они выступали над горлышком примерно на 5 мм.

После стерилизации бутылки надо докупорить. Для этого сначала выравнивают пробки. Бутылки остужают, дают деревянным пробкам высохнуть, затем удаляют нитку, применявшуюся для предохранения пробок. Пробку необходимо протолкнуть внутрь, чтобы она расположилась на одном уровне с кромкой горлышка бутылки. Можно даже вдавить пробку (на 1–2 мм ниже уровня горлышка).

Под пробку рекомендуется подкладывать небольшой кружок пергаментной бумаги, для того чтобы содержимое бутылки не соприкасалось с пробкой. В этом случае пергаментные кружки заранее нарезают и погружают на несколько секунд в кипяток.

Когда пробка плотно закупорит горлышко бутылки, для герметичности ее заливают (запечатывают) смолкой или сургучом.

Для этого сургуч или смолу разламывают на мелкие кусочки, сыпают в пустую сухую консервную банку, затем ставят ее на сковородку, в которую наливают горячую воду примерно до половины высоты банки. Расплавляют сургуч на малом огне.

Затем окунают закупоренные бутылки в расплавленную массу примерно на 2,5 см так, чтобы горлышко бутылки полностью погрузилось в расплав. Слегка покрутив бутылку для устранения избытка сургуча (смолы), запечатывают другие бутылки. Если бутылки и пробки сухие, смола или сургуч хорошо пристанут, через 20 минут бутылки можно положить на хранение.

Распечатывать такие бутылки надо следующим образом. Тупой стороной ножа срезать сургуч вокруг горлышка бутылки, а острой кромкой ножа — с верхнего торца деревянной пробки. Вынуть пробку штопором.

Кроме обычных мелких бутылок в практике домашнего консервирования плодов и овощей используют и большие стеклянные бутыли на 3, 10 и 15 л, закупориваемые пробками.

Пробками закупоривают также стеклянные бутыли, горловина которых приспособлена для закупорки жестяными кружками (если нет крышек), и другие бутыли с более узким или более широким горлом. Для их закупорки можно применять деревянные пробки (чопы или шпунты), которые вытачивают из мягкой древесины (липа, осина).

Деревянные пробки делают высотой 4—5 см с конической боковой поверхностью, чтобы пробками одного размера можно было закупоривать бутыли, имеющие различные размеры горла.

Пробки предварительно кипятят несколько минут в воде, затем под них подкладывают пергаментные кружки и укупоривают ими бутылки, легко и равномерно постукивая деревянным молотком. Когда пробка закроет горло, заливают ее расплавленной смолой, покрывая не только места соприкосновения дерева со стеклом, но и всю поверхность пробки, так как маленькие и незаметные трещины в древесине могут служить причиной негерметичности и порчи продукции.

В больших бутылках, укупориваемых деревянными пробками, заготавливают обычно продукты, не требующие стерилизации, разливаемые в бутылки при температуре кипения.

Особенности применения резиновых укупорочных приспособлений

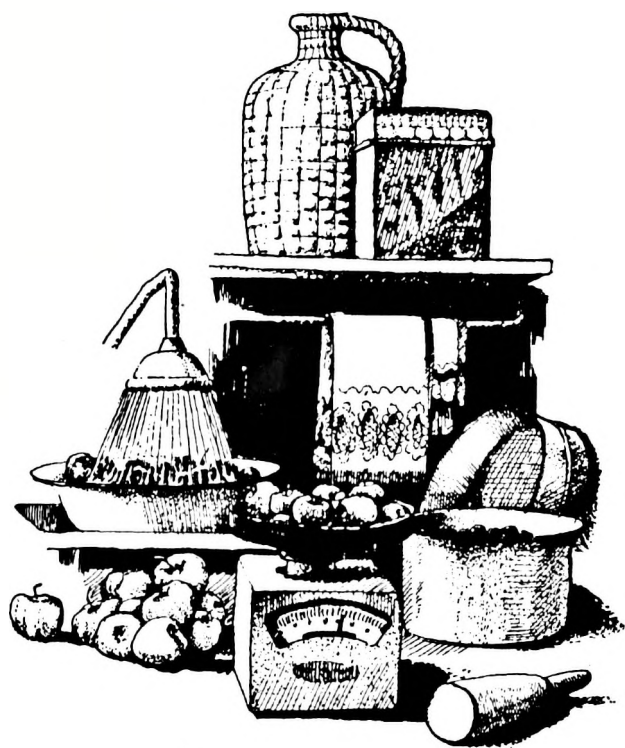
Можно использовать резиновые крышки для укупорки обычных широкогорлых консервных банок с горлом диаметром 83 мм. Эти крышки имеют высокие бортики и плотно охватывают с боков горловину консервной банки. Укупоривать ими банки несложно.

Банки с налитым в них соком ставят в кастрюлю с горячей водой и стерилизуют не закупоренными, а лишь прикрытыми так же, как и при использовании жестяных крышек. Сразу же после окончания стерилизации крышки натягивают на горловины банок, создавая герметичность. В таком виде банки оставляют для охлаждения и последующего хранения.

При охлаждении пары в банке превращаются в жидкость, а содержимое уменьшается в объеме, в результате чего в банке образуется разрежение и резиновая крышка втягивается внутрь. Это и служит признаком герметичности и доброкачества консервов. Если же внутри банки начинается порча продукта,

образующиеся газы вспучат крышку, а затем будут выходить.

При консервировании в узкогорлых и молочных бутылках герметичность после стерилизации можно обеспечить, плотно обвязав их кусочками эластичной тонколистовой резины.



**ТЕХНОЛОГИЯ ДОМАШНЕЙ
ПЕРЕРАБОТКИ ЯГОД
И ПЛОДОВ**



Т Е Х Н О Л О Г И Я
Д О М А Ш Н Ё Й
П Е Р Е Р А Б О Т К И
Я Г О Д И П Л О Д О В

Сбор плодов и ягод

Качество сока зависит от качества сырья. Плоды и ягоды собирают в стадии полной зрелости. Недозрелые же дают сок с недостаточным количеством сахара, ароматических веществ и витаминов. В переспелых плодах происходит распад сахара, кислот, а в результате — потеря витаминов. Выход сока из переспелого сырья меньше. Чтобы сохранить витамины и сахар в ягодах, рекомендуется готовить сок не позже чем через 1—2 часа после их сбора. Если это невозможно, то собранные и отсортированные ягоды хранят в немытом виде в холодном подвале, колодце, на леднике или в холодильнике (в последних двух случаях при температуре от 1 до 3°С). В таких условиях ягоды можно хранить около 5 дней, а плоды — несколько дольше.

Собирать ягоды нужно очень осторожно, чтобы не повредить их, так как в поврежденных местах выступают капельки сока, в котором немедленно развивается огромное количество микроорганизмов. Землянику и малину собирают с чашелистиками, а вишню — с плодоножками.

Сортировка сырья

Предназначенные для переработки продукты сортируют по величине, окраске, форме, качеству и степени зрелости. Удаляют посторонние примеси.

Самый простой способ их очистки — с помощью поставленной наклонно широкой доски (или листа фанеры), которую накрывают мешковиной или парусиной либо обивают металлической сеткой; ягоды скатываются по доске в подставленный таз, а сор остается на ткани или в сетке.

Для очистки лесных ягод вполне возможно использовать пылесос: насыпают в таз слоем в 3 см и направляют струю воздуха — весь сор быстро выдувается.

Довольно прост и в то же время достаточно эффективен способ, предложенный петрозаводским школьником Виктором Трифионовым. Ягоды с мусором на-

сыпают в коробку (фанерную или картонную), в одну из стенок которой вставлена трубка от пылесоса, нагнетающая воздух, а в противоположную — трубка, всасывающая воздух.



Рис. Очистка ягод от мусора с помощью пылесоса

Ягоды, подгнившие, незрелые, перезрелые, увядшие, использовать для приготовления консервов не рекомендуется. Это имеет большое значение для качества соков, пюре, компотов, маринадов, варенья.

Затем плоды и овощи разделяют на партии по степени зрелости и величине. Для при-

готовления компотов, маринадов, варенья окраска и форма, привлекательность внешнего вида имеют большое значение. Для приготовления соков, пюре, джемов эти требования к внешним показателям сырья не обязательны.

Мойка

Перебранное сырье тщательно моют под проточной водой, смывая загрязнения от почвы, пыли, остатков ядохимикатов, а также значительное количество болезнетворных микроорганизмов. Сильно загрязненные плоды и овощи, особенно с неровной поверхностью, моют с помощью щетки или ершика под краном с душевой насадкой. Иногда приходится даже предварительно вымачивать сильно загрязненные места. Нежные ягоды (малину, землянику и т. п.) ополаскивают, погрузив в воду в дуршлаге или под проточной водой под душем.

Обсушивание

Вымытые плоды и ягоды независимо от вида переработки необходимо обсушить, т. е. максимально удалить воду. Для этого использую выстланные бумагой противни, специальные приспособления, сита, дуршлаги и т. д.

Взвешивание

Чтобы гарантировать хорошее качество соков и других продуктов, надо следовать строго указаниям рецептов, по которым они изготавливаются, а это значит — надо взвешивать исходные продукты, а не прикидывать «на глазок».

Сравнительная таблица массы и меры некоторых продуктов поможет в некоторых случаях обойтись хозяйке без весов.

Таблица 17

Сравнительная таблица массы и меры продуктов

Продукты	Стакан 250 куб. см	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
	в граммах			
Овощи				
Морковь средняя	—	—	—	75
Картофель средний	—	—	—	100
Лук средний	—	—	—	75
Огурец средний	—	—	—	100
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Петрушка	—	—	—	50
Ягоды				
Брусника	140	—	—	—
Голубика	260	—	—	—
Клюква	145	—	—	—
Крыжовник	210	—	—	—
Малина	180	—	—	—
Смородина красная	175	—	—	—
Смородина черная	155	—	—	—
Шиповник сухой	—	20	6	—

Очистка и измельчение

При очистке с вымытых и обсушенных плодов удаляют несъедобные, поврежденные или малоценные части, кроющиеся листья, чашелистики, плодоножки, косточки (где это необходимо), семенные гнезда, кожицу и кожуру тонким слоем. Для этих целей используют различные ножи, о которых говорилось раньше (нож для снятия кожицы, ложечный нож для удаления сердцевин).

Надо, однако, помнить, что под кожицей находятся наиболее ценные вещества, поэтому снятие толстого слоя кожицы в значительной степени снижает пищевую ценность плодов и овощей.

Некоторые плоды и овощи, например, сливы, абрикосы, помидоры, перед снятием кожицы предварительно ошпаривают, тогда кожица легко счищается.

Очищенное и подготовленное сырье режут на кусочки определенной формы и размеров или дробят, нарушая структуру плодов и овощей (рис. 23).

Это зависит от того, какой способ консервирования продукта выбран. Для приготовления сока измельчать (дробить) плоды нужно достаточно мелко, чтобы извлечение сока было как можно полнее. Однако масса не должна быть типа «кашицы», тогда из нее труднее будет отжать сок.

Ягоды можно раздавить в кастрюле деревянным пестиком.

Для измельчения твердого сырья используют механические и электрические овощерезки (терки), мясорубки. Плоды, у которых предварительно удалены семена, удобно дробить шинковкой (рис. 24, 25 и 26).

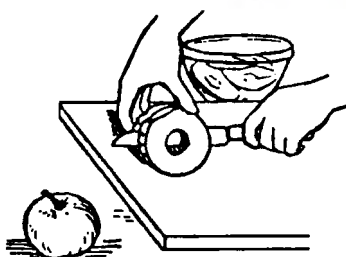


Рис. 23. Примерная нарезка очищенных и подготовленных яблоч для приготовления сока

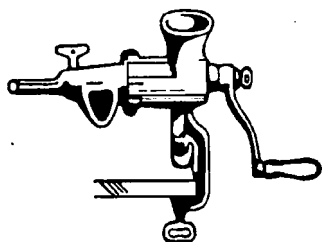


Рис. 24. Кухонная мельница для измельчения плодов

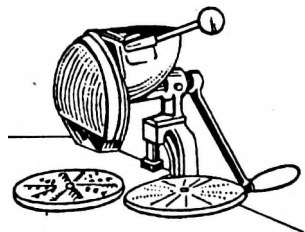


Рис. 25 Шинковка

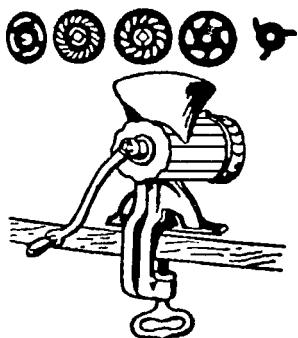


Рис. 26. Мясорубка с набором ножей для измельчения плодов и овощей

Специально изготовленные дробилки (рис. 27) являются хорошими помощниками в измельчении твердого сырья. Дробилка состоит из двух валиков длиной 15–25 см и диаметром 6–8 см. Валики изготавливают из нержавеющей стали или дерева твердых пород (дуб, бук, груша, кизил, яблоня) и имеют косоребристую поверхность. Их закрепляют в подшипниках, которые устанавливают на раму, и соединяют между собой при помощи двух шестеренок разного диаметра. Под валиками прикрепляют ковш для приемки сырья. Валики приводятся в движение при помощи ручки или от бытового электропривода. Шестеренки устанавливают так, чтобы валики вращались навстречу друг другу. Зазор между ними необходимо регулировать в зависимости от вида сырья (рис. 28).

Расстояние между валиками в дробилке устанавливают в пределах 1–8 мм: для вишни 5–8 мм, крыжовника и винограда 3–4 (ягоды винограда предварительно-

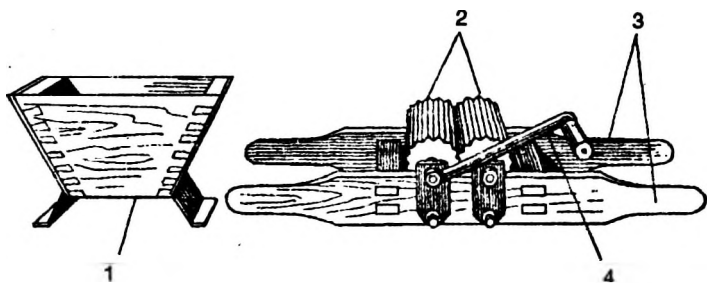


Рис. 27. Плодовая вальцовая дробилка:
1 — ковш; 2 — вальцы; 3 — станина; 4 — ручка

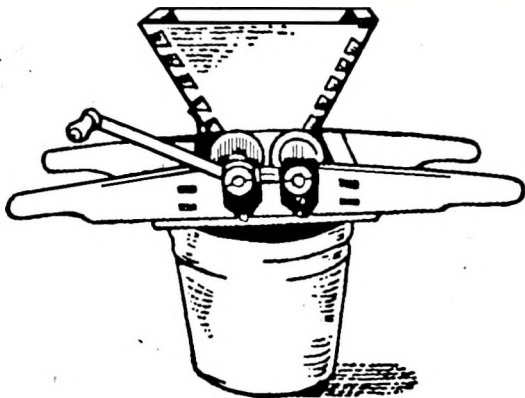


Рис. 28. Плодовая вальцевая дробилка в рабочем виде

но отделяют от гребней), для красной и черной смородины 1–4 мм (ягоды также отделяют от кистей). Малину не дробят. Над валиками устанавливают деревянный ковш для плодов и ягод. Дробилку ставят над какой-либо деревянной или эмалированной посудой для приема мезги.

Если нет дробилки и других приспособлений (рис. 29, 30, 31), ягоды можно раздавливать в кадке деревянной толкушкой или, если их немного, в эмалированной кастрюле дном толстостенной бутылки, но осторожно, чтобы не отскочила эмаль.



Рис. 29.
Приспособление
для протиранья
плодов и ягод

Бланширование

Это кратковременная обработка сырья кипящей водой или паром. Бланшированием достигается разрушение ферментов, тем самым продукция предохраняется от потемнения и ухуд-



Рис. 30. Протирание плодов и ягод через дуршлаг

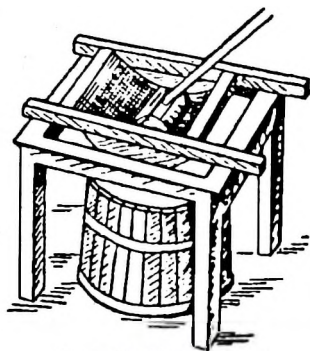


Рис. 31. Корыто для протирания плодов и овощей

шения качества. Бланшируют плоды и ягоды (сливы, смородину, крыжовник и др.), которые содержат много пектиновых веществ, затрудняющих отдачу сока. Целые, нарезанные или измельченные плоды и овощи выдерживают определенное время, в зависимости от консистенции сырья, в небольшом количестве горячей (80–95°C) воды под крышкой или на пару до размягчения.

Продолжительность бланширования можно определить и опытным путем. Правильно обработанные плоды становятся эластичными, но кожица при этом не отделяется. Если же на поперечном срезе плода видна граница между обработанной и необработанной теплом частями, значит, бланширование было слишком кратковременным и надо соответственно прибавить время на него. При бланшировке погибает часть микроорганизмов, а также разрушаются ферменты, которые окисляют витамины в свежем измельченном сырье при соприкосновении его с воздухом.

После бланширования плоды и ягоды немедленно охлаждают в воде, чтобы не допустить их переваривания.

Получение сока

Из раздробленной мезги извлекают сок путем пресования. Это целесообразно делать, когда количество сока не менее 5 л. Для этого используют винтовой пресс, который состоит из четырех основных частей: нажимного механизма (головки пресса), корзины, основания пресса (лоточка) и прессующей доски (крышки) (рис. 32). Нажимной механизм представляет собой винт, на конце которого находится металлический прессующий кружок.

Корзина пресса служит приемником для мезги. Делают корзину из узких планок твердого дерева. Планки с зазорами 4–5 мм отвесно прикрепляют (более широкой стороной внутрь) к двум железным или стальным обручам. Это делается для того, чтобы сок стекал, а раздавленные ягоды не проходили сквозь щели.

Планки в виде пластинок можно изготовить из листовой нержавеющей стали. Пластины из стали прикрепляют к обручам электросваркой.

Основание пресса делают из гладких сухих досок твердого дерева. Для предохранения от растрескивания его обрабатывают горячим парафином. Лоточек имеет углубление для вытекания сока. Лоточек также можно изготовить из нержавеющей стали.

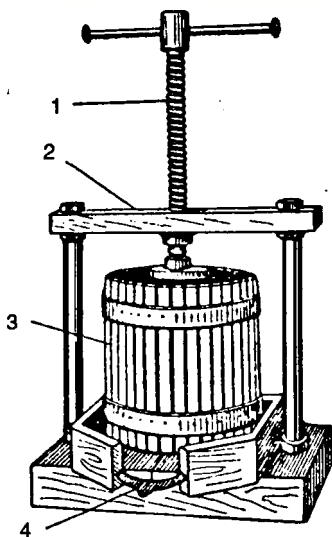


Рис. 32. Винтовой пресс с деревянной корзиной:
1 — винт; 2 — станина; 3 — корзина; 4 — желоб для вытекания сока

Прессующая доска представляет собой деревянный кружок, свободно входящий в корзину.

Загружают пресс следующим образом. На основание пресса устанавливают корзину. Дно и внутренние стенки корзины выстилают целым куском холста (при прессовании виноградной мезги это делать не обязательно). Ткань укладывают вдоль стенок и дна таким образом, чтобы не было просветов. Часть материала оставляют свободной. В корзину помещают мезгу, покрывают ее свободным куском ткани и сверху кладут кружок, на который опускают головку пресса. Под лоточек пресса подставляют приемник для сока: стеклянную бутылку или деревянную кадочку.

Вначале из-под пресса потечет сок без нажима. Этот сок называют самотек. Прессование начинают только тогда, когда стечет весь сок-самотек. Прессовать нужно медленно; при быстром прессовании потечет очень мутный сок и может разорваться холст. Нельзя прессовать и очень медленно, так как сок может забродить в прессе. Весь процесс прессования должен продолжаться не больше часа. После каждого поворота головки пресса соку дают стечь. Когда сок перестанет отделяться, пресс открывают, а мезгу перекладывают в деревянную посуду.

Отжатую мезгу рекомендуется использовать для киселей. Ее кладут в стеклянные банки или бутылки и пастеризуют, но из нее можно извлечь и сок. Для этого мезгу перемешивают и добавляют в нее немного воды (с учетом кислотности сока). Внутреннюю поверхность пресса снова покрывают холстиной, отмытой в проточной воде от приставших к ней частиц мезги и слизи, пресс загружают мезгой и вторично отжимают ее досуха. То же самое повторяют и при третьем прессовании. Сок второго и третьего прессования содержит

меньше сахара, чем сок первого прессования, и его заготавливают для киселей.

Для получения сока используют также (только для большого количества) рамочный винтовой пресс (рис. 33) и винтовой пресс с металлической корзиной (рис. 34), которые можно купить в хозяйственных магазинах.

При использовании рамочного винтового пресса измельченную массу помещают в трехслойный марлевый мешочек или полотняную салфетку, которую складывают пакетом. Если мезги много, то толщина одного слоя должна быть 15–20 см, а между слоями прокладывают круглую деревянную решетку диаметром, равным диаметру корзины пресса. Такую решетку обязательно кладут и на верхний слой мезги. Винт пресса поворачивают так, чтобы измельченное сырье находилось под давлением. Давление необходимо увеличивать постепенно, чтобы мезга не «запрессовывалась», т. е. лучше отдавала сок, который сразу же начинает стекать в

подставленную кастрюлю. Когда сок начнет вытекать медленнее, винт поворачивают еще. После закручивания винта до отказа мезгу выдерживают до тех пор, пока сок будет вытекать струйкой. Когда сок начнет капать, винт раскручивают и вновь закручивают. Если после этого сок пере-

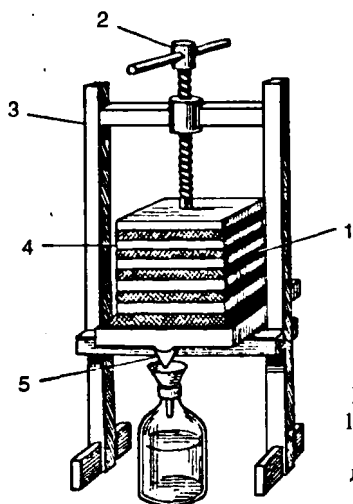


Рис. 33. Рамочный винтовой пресс: 1 — пакеты с измельченным сырьем; 2 — винт; 3 — станина; 4 — дренажные решетки; 5 — желоб для вытекания сока

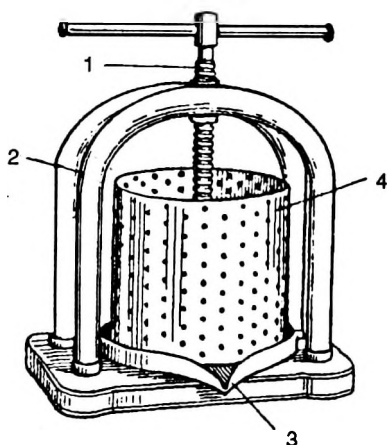


Рис. 34. Винтовой пресс с металлической корзиной:

1 — винт; 2 — станина; 3 — желоб для вытекания сока; 4 — корзина

стает течь, винт полностью раскручивают, мезгу перемешивают и снова создают давление. Так повторяют 2–3 раза.

Если отпрессованная масса не полностью отдала сок, собирают выжимки нескольких порций, вновь загружают в пресс и дополнительно отпрессовывают.

При отсутствии пресса сок отжимают следующим образом.

Берут небольшой мешочек из прочной чистой редкой ткани, наполняют его измельченным сырьем (4–5 кг) и завязывают. Мешочек кладут на широкую чистую доску с гладкими продольными желобками. Один конец доски приподнимают, а под второй (нижний) ставят посуду для сбора сока. На мешочек кладут фанерный кружок, а сверху на него груз. Под действием груза сок начинает вытекать из мешка и по желобкам направляется в сборник.

Когда сок перестает выделяться, груз увеличивают до тех пор, пока сок полностью не отожмется.

Сок можно получить без пресса «вручную» следующим образом. Нежные ягоды обработать и вылить в приспособление, изготовленное так: ошпарить кипятком кусок муслина и сложить его в 6 слоев. Сделать из него мешок, привязав узлы ткани к стулу, перевернутому вверх ножками. Поставить под мешок большую миску и оставить на ночь для стекания сока в нее.

Получение сока из замороженных плодов и ягод

Сок можно получать и из замороженных плодов. По внешнему виду, вкусовым качествам и физико-химическим показателям они не уступают свежим, к тому же приготовить из них сок можно в любое время года.

При использовании замороженного сырья надо хранить его в замороженном виде почти до самого употребления, чтобы оно не впитало в себя посторонние привкусы и запахи.

Замороженные плоды измельчают на кусочки, если это необходимо (сливы, персики, абрикосы и т. д.), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют воду (на 1 кг ягод 1/2 стакана) и нагревают до размягчения при температуре 65–70°C.

Нежные ягоды, такие как малина, земляника, красная смородина, клюква, брусника, обрабатываются несколько по-другому. Их погружают в дуршлаг, опускают в воду, нагретую до 30°C на 1 минуту. Затем дуршлаг вынимают, дают воде стечь.

Оттаявшие ягоды слегка разминают деревянным толкачиком или ложкой.

Для сиюминутного употребления сок делают с помощью ручной соковыжималки, ручного пресса или путем отжима в тканевом мешочке. Перед употреблением сок следует профильтровать через марлю.

Сок, предназначенный для длительного хранения, необходимо пастеризовать и разливать в банки горячим или разливать, а потом пастеризовать при температуре 85°C 15–20 минут.

Существует и другой способ приготовления сока из замороженных ягод и плодов.

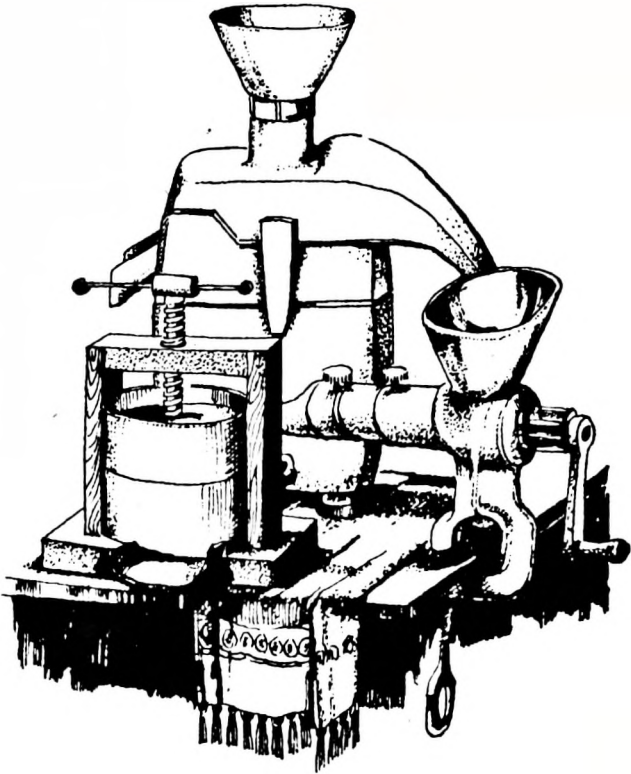
Их заливают 50-процентным сахарным сиропом, нагретым до 70°C (1 1/2 стакана сиропа на 1 кг ягод).

Залитые и полностью погруженные в сироп измельченные плоды и ягоды можно оставить в домашнем холодильнике на ночь. Затем смесь отжимают, нагревают до 95°C, разливают в стеклянные банки, закатывают.

Из замороженных ягод и фруктов можно приготовить и сок с мякотью с помощью соковарки. Для этого надо размораживать их паром и протирать одновременно. Сначала сок имеет светлую окраску. При помешивании распаренной массы получают сок с мякотью. Заранее стерилизуют банки и собирают в них сок, который тотчас закатывают, сахар в сок добавляют по желанию, обычно чем кислее ягоды, тем больше сахара.

Газированные соки

Соки, приготовленные в домашних условиях, можно газировать. Они обладают освежающим вкусом, хорошо утоляют жажду. Кислотность соков должна быть в пределах 0,7–1,2%. В домашних условиях кислотность определяют по вкусу. Сахар добавляется так же. Для газирования пригодны лишь прозрачные соки. В домашних условиях вашим помощником будет автосифон. Проводится газирование непосредственно перед употреблением. Сок охлаждают предварительно до 0°C.



СОКОВЫЖИМАЛКИ



СОКОВЫЖИМАЛКИ

Конец лета и осень — очень беспокойное время для каждой хозяйки. Поспевают многие ягоды, овощи и фрукты, и надо «гнать» сок.

Все многообразие приборов, призванные облегчить труд домашних хозяек по «выгонке» сока, можно разделить на две группы — ручные соковыжималки и соковарки и электрические. Ручные соковыжималки бывают конусные, винтовые, рычажные, шнековые, а также мясорубки с различными насадками.

Наиболее проста конусная соковыжималка для цитрусовых (рис. 35). Она изготавливается из стекла и пластмассы. Неочищенный лимон или апельсин разрезают пополам (поперек), половину накладывают на конус и поворачивают (нажимая) в обе стороны до тех пор, пока не будет выжат весь сок. Его собирают в подставленную емкость.

Для отжима сока из зрелых помидоров и ягод можно использовать пресс-пюре (приспособление для приготовления пюре) — сосуд

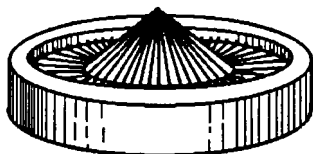


Рис. 35. Конусная соковыжималка

из алюминия и нержавеющей стали с мелкими отверстиями и длинной ручкой; с сосудом шарнирно соединена ручка-рычаг с прессом. При использовании винтовой соковыжималки натертую массу или ягоды кладут в сетчатый перфорированный сосуд и отжимают винтовым прессом.

Удобна в использовании рычажная соковыжималка, которая имеет форму ковшика с ручкой-прессом (ребристый диск), внутрь ковшика вставляют перфорированный цилиндрический сосуд. Натертую массу овощей или ягод помещают в сосуд, который закрывают прессом-крышкой, и надавливают на ручку (рис. 36).

Шнековая соковыжималка (рис. 37) по внешнему виду напоминает мясорубку, крепится она струбциной к столу. Предназначена для выжимания соков из ягод (смородины, малины, клубники, винограда и др.). Выжатые ягоды кладут в бункер соковыжималки, сок выте-

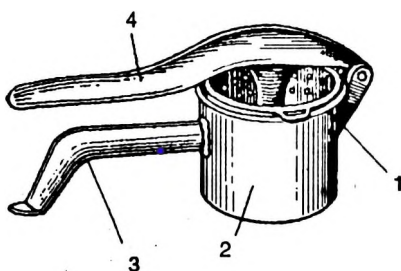


Рис. 36. Ручная соковыжималка:
1 — стакан; 2 — корпус; 3 — упор;
4 — рукоятка

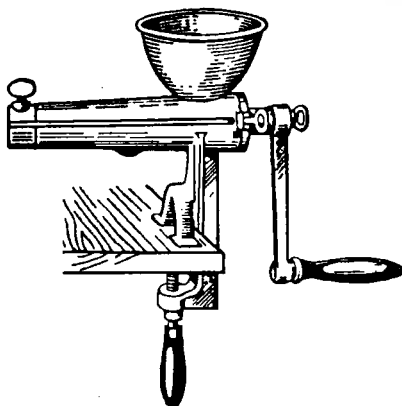


Рис. 37. Шнековая соковыжималка

кает через металлическую сетку в подставленный сосуд, а отжатая масса (жом) выдавливается в отверстие в корпусе.

Для получения сока используют целый ряд мясорубок с насадками (рис. 38).

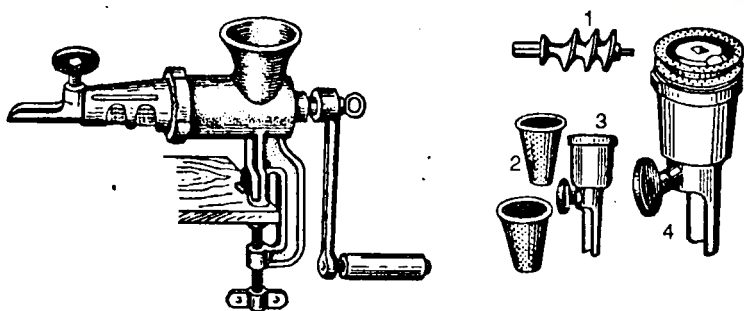


Рис. 38. Мясорубка с насадкой для получения соков:

1 — шнек; 2 — ситечки с отверстиями различных диаметров; 3 — корпус насадки; 4 — насадка в собранном виде

Хорошо известна своими характеристиками соковыжималка С2 (если она сделана из неокисляющегося материала и не изменяет цвет сока) (рис. 39).

Прозрачные соки можно получить при помощи пара в специальных кастрюлях-соковарках (рис. 40).

Соковарки заводского изготовления состоят из трех частей: приемника для сырья, сборника сока и паробразователя.

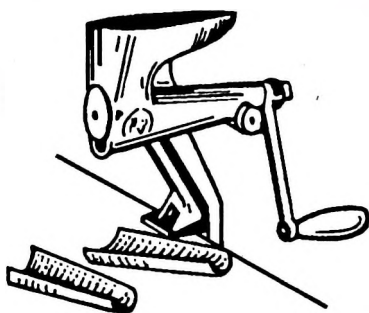


Рис. 39. Соковыжималка С2

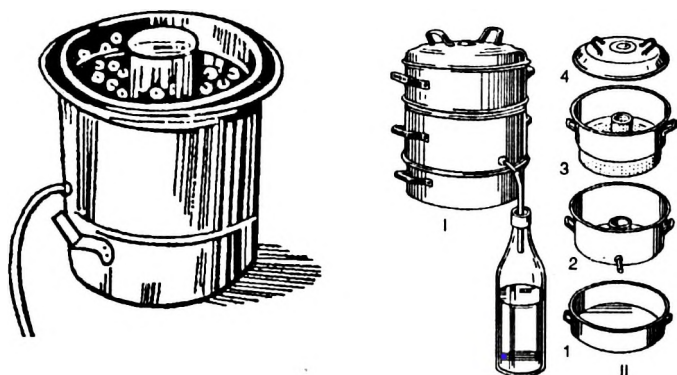


Рис. 40. Кастрюли-соковарки:

I — в рабочем состоянии; II — в разобранном виде (1 — нижняя кастрюля для воды; 2 — сокосборник; 3 — кастрюля, в которую укладывают сырье; 4 — крышка)

Если у вас нет специальной соковарки, то можете использовать большую кастрюлю с крышкой, эмалированную миску, тарелку, фланель или марлю. Надо на дно кастрюли поставить глубокую тарелку вверх дном, на нее эмалированную, глиняную, стеклянную

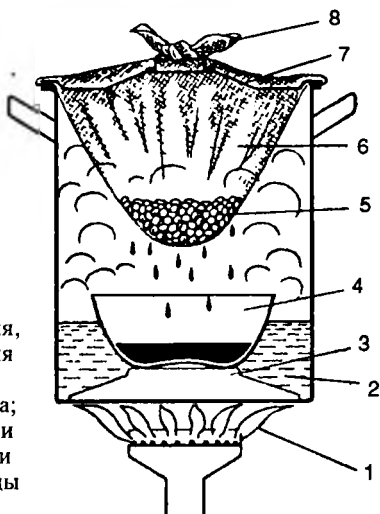


Рис. 41. Обыкновенная кастрюля, приспособленная для получения сока при помощи пара:

1 — огонь; 2 — вода; 3 — тарелка; 4 — сокосборник; 5 — ягоды или мезга фруктов; 6 — полотно или фланель; 7 — крышка; 8 — концы завязанной ткани

жаростойкую тарелку или кастрюлю. Затем на дно основной кастрюли налить воды до половины высоты сборника сока. Кусок фланели или марли обвязать по краям кастрюли так, чтобы образовался слегка опущенный в кастрюлю мешок. В него насыпать плоды. Кастрюлю сверху накрыть пергаментной бумагой и крышкой. Чтобы крышка плотно прилегала и не пропускала пар, на нее кладут груз (рис. 41).

Началом приготовления сока считают момент закипания воды. Сок выделяется не больше одного часа.

Соки, выделенные в соковарках, разливают в горячем виде и сразу укупоривают. Знакомим вас с ориентировочным выходом сока из 1 кг сырья при использовании соковарки (табл. 18).

Таблица 18

**Ориентировочный выход сока из 1 кг сырья
при получении его в соковарке**

Сырье	Количество сока, л	Продолжительность получения, мин
Крыжовник	1,3-1,5	60
Абрикосы	1,2-1,3	50
Айва	1,1-1,2	70
Вишни	1,2-1,3	60
Виноград	1,3-1,5	60
Груши	1,2-1,3	40
Малина	1,3-1,5	35
Сливы	1,3-1,4	60
Смородина	1,3-1,5	60
Земляника	1,4-1,5	45
Ежевика	1,3-1,5	45
Черника	1,1-1,3	45
Яблоки	1,3-1,6	60

Приводим несколько практических советов по использованию соковарок и ручных соковыжималок.

Все оборудование перед употреблением должно быть тщательно вымыто щетками и горячей водой, ошпарено кипятком и высушено на солнце.

Нельзя употреблять для отделения сока пресс и другое оборудование, которое использовали для отжатия бродящей мезги.

Из твердых и плохо отделяющихся плодов соки можно получить, предварительно разварив ягоды. Крупные плоды режут на куски, ягоды кладут целиком в эмалированную кастрюлю, заливают небольшим количеством горячей воды, на слабом огне доводят до кипения и варят под крышкой несколько минут в зависимости от их вида. Затем отжимают (отцеживают) сок, разливают в подготовленную посуду и укупуривают.

Яблоки, сливы, крыжовник пропускают через мясорубку с крупной сеткой, смородину — с мелкой; землянику, красную смородину, вишню без косточек, облепиху протирают деревянным пестиком в эмалированной или деревянной посуде.

Электросоковыжималки

Группа бытовых электроприборов-соковыжималок предназначена для получения соков из свежих овощей и фруктов. Отечественная промышленность изготавливает электросоковыжималки двух типов: СВА — с автоматическим удалением выжимок (рис. 42); СПВ — с полуавтоматическим удалением выжимок (удаляются периодически с помощью приспособления по мере заполнения сборника) (рис. 43).

Соковыжималки работают по принципу использования центробежных сил. Рабочими частями соковыжималок являются вращающаяся перфорированная корзинка и терочный диск в ее дне. Корзинку размещают в корпусе со

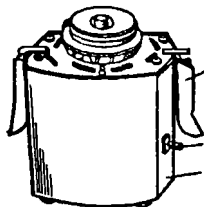


Рис. 42.
Автоматическая соковыжималка СВА

сливным патрубком и приводят во вращение электродвигателем. В пластмассовый терочный диск запрессовывают зубчатые ножи. Крышка корпуса снабжена загрузочным патрубком, доходящим почти до ножей диска.

Загружаемый в патрубок продукт измельчается ножами, сок под действием центробежных сил проходит через отверстия в корзинке, попадает в корпус и затем стекает через сливной патрубок в сосуд. В зависимости от способа удаления выжимок соковыжималки, выпускавшиеся отечественной промышленностью, подразделяются на неавтоматические (например, «Сок»), полуавтоматические («Журавинка») и автоматические — СВА. Основные технические характеристики некоторых электросоковыжималок приведены в табл. 19.

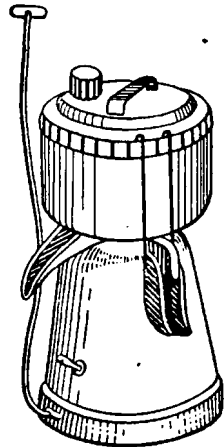


Рис. 43.
Электросоковыжималка
«Журавинка»

Таблица 19

Основные технические характеристики некоторых отечественных электрических соковыжималок

Модель	Потребляемая мощность, Вт	Напряжение, В	Производительность	Масса, кг
Журавинка	300	220	1 стакан сока за 1-3 минуты	5,8
Страуме	220	220	1 стакан сока за 1-3 минуты	5
СВА	370	220	1 стакан сока за 1-3 минуты	5
СОК	300	127,220	1 стакан сока за 1-3 минуты	5,5
СВ-2	300	220	1 стакан сока за 1-3 минуты	5,8

У неавтоматических соковыжималок выжимки удаляются ручным способом после отжима одной порции продукта.

Помимо электросоковыжималок отечественная промышленность выпускала многофункциональные кухонные машины, в число насадок которых входили соковыжималки. Примерами таких кухонных машин могут служить «Страуме-3» и «Мрія».

Надо подчеркнуть, что приведенные выше описания электросоковыжималок, выпускавшихся ранее, представляют сейчас в основном не столько практический, сколько исторический интерес.

Жители западных стран привыкли круглый год пить по утрам свежеприготовленный сок. Что за жизнь, если нет здоровья? Для здоровья необходимы витамины. А это означает, что приборы для получения сока — совершенно необходимая для жизни вещь.

В настоящее время на российском рынке широко представлены соковыжималки различных электротехнических компаний мира. Они отличаются хорошим дизайном, качеством исполнения, долговечностью и практичностью. Предлагаем ознакомиться с продукцией некоторых из них.

Компания «PHILIPS»

Основанная в 1890 году, эта голландская компания является крупным производителем бытовой техники, в том числе и электросоковыжималок.

Универсальная соковыжималка HR 2820 снабжена отсоединяемым контейнером для жмыха, емкостью для сока с крышкой и пеноотделителем, кувшином емкостью до 0,6 литра, лотком для загрузки фруктов. Имеет глазок для наблюдения за процессом, предохранитель для обеспечения безопасной работы, место для хранения шнура.

Соковыжималка для цитрусовых HR 2781 (рис. 44) имеет совмещенные сито и конус, контейнер емкостью 600 мл с наблюдательным глазком, устройство для намотки шнура и навинчивающийся контейнер для удобного хранения. Соковыжималка обеспечивает низкий уровень шума. Процесс отжатия сока очень прост: он состоит в надавливании фрукта на конус. Мощность 20 Вт.

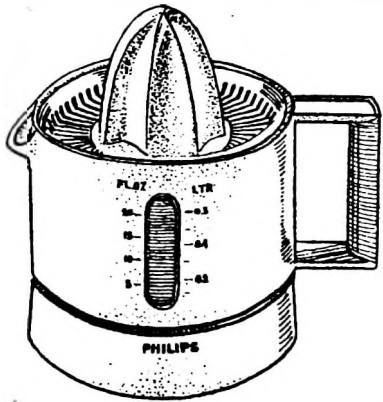


Рис. 44. Соковыжималка «Philips HR 2781»

Соковыжималка для цитрусовых HR 2783 снабжена высокоэффективным конусом с ситом для мякоти, контейнером емкостью 1000 мл с наблюдательным глазком, прозрачной крышкой. Имеет устройство для намотки шнура и навинчивающийся контейнер для удобного хранения. Соковыжималка обеспечивает низкий уровень шума и отжимает сок путем надавливания на конус.

Фирма «KENWOOD»

Этот всемирно известный английский производитель электробытовой техники поставляет достаточно надежные и элегантные товары.

Универсальная соковыжималка JE 500 снабжена простым, двухскоростным переключателем для сепарации сока как из мягких, так и из твердых фруктов. В стакан емкостью 0,65 л с теплоизолирующим кожухом поступает чистый и свежий сок, прошедший через фильтр. Обработанная мякоть поступает в съемный

резервуар. Соковыжималка снабжена специальным дефлектором, препятствующим образованию пены. Мощность 20 Вт.

Соковыжималка для цитрусовых JE 150 имеет конус и контейнер для сока. Соковыжималка автоматически включается и выключается — достаточно всего лишь держать разрезанный фрукт на вершине конуса.

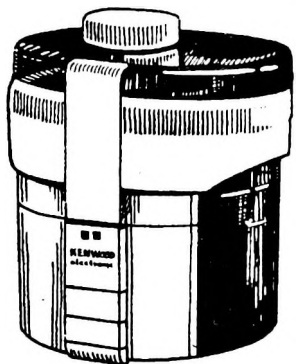


Рис. 45. Соковыжималка «KENWOOD JE600»

Универсальная соковыжималка JE 600 предназначена для всех видов фруктов и овощей. Выжимает сок в течение нескольких секунд. Снабжена двумя скоростями вращения ножей — для мягких и твердых овощей и фруктов, съемным контейнером для отходов (емкостью 1,44 л) и колбой для сбора сока (0,5 л) (рис. 45).

Промышленная группа «MOULINEX»

Соковыжималки этой французской фирмы, комфортные, качественные и простые в обращении, популярны на российском рынке.

Соковыжималка-центрифуга «MOULINEX 833» снабжена электронным регулятором скорости. Отработанный мякоть попадает в съемный резервуар, благодаря чему центрифуга может работать непрерывно, пока резервуар (1,3 л) не заполнится. Защитная блокировка не включит

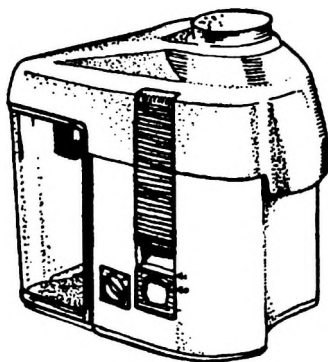


Рис. 46. Соковыжималка «MOULINEX 833»

центрифугу, если не закрыта крышка или неплотно прижаты зажимы. Загружать в центрифугу можно все виды фруктов и овощей, но без косточек. Мощность 250 Вт (рис. 46).

Соковыжималка VITAFRUIT Y36 обеспечивает автоматический выброс мякоти во встроенный, слегка вынимасмый резервуар, работает в непрерывном режиме, имеет систему защиты, препятствующую включению аппарата при незакрытой крышке, устройство для сматывания шнура. Мощность 170 Вт (рис. 47).

Корпорация «UNIT»

Этот австрийский производитель успешно торгует в России своей сравнительно дешевой и высококачественной бытовой электротехникой.

Универсальная соковыжималка UNIT OCJ-200. Сок в ней не выжимается, а получается в процессе растирания фруктов диском-теркой с микроперфорацией. Это значит, что можно готовить превосходные напитки не только из citrusовых, но также и из ягод, яблок, других твердых плодов. Мощный двигатель быстро и без труда справляется с ними. Мощность 200 Вт.

Прибор прост в эксплуа-



Рис. 47.
Соковыжималка
MOULINEX
«VITAFRUIT Y36»

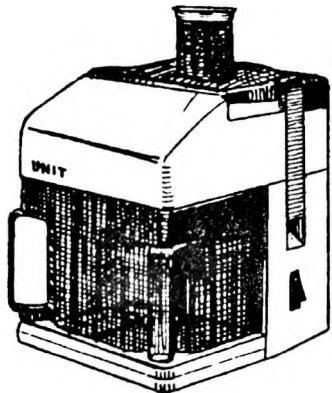


Рис. 48. Соковыжималка
UNIT OCJ-300

тации, компактен, а также легко отмывается от остатков фруктов.

Универсальная соковыжималка UNIT OCJ-300. В этой модели отжим сока происходит не под прессом, а с помощью центрифуги из нержавеющей стали, что позволяет сохранить питательную мякоть овощей и фруктов и получать великолепно очищенный сок. Соковыжималка имеет съемный контейнер для приема выжимок, устройство для сматывания шнура. Удобна и проста в обращении. Мощность 300 Вт.

Группа MARATZ

Созданная совсем недавно — в 1988 году, — эта японская фирма выпускает товары под маркой ELEKTA. Доступная цена и проверенное качество позволяют ей успешно работать на российском рынке.

Универсальная соковыжималка ELEKTA EJ-X720 имеет отдельные емкости для мякоти и сока, высококачественные стальные ножи, модель легко разбирается и моется. Для получения сока затрачивается всего несколько секунд. Мощность 300 Вт (рис. 49).

Помимо специальные электрических машин-соковыжималок, соки можно получать, используя некоторые кухонные комбайны и кухонные процессоры. В настоящее время на российском рынке представлены различные образцы.

Пищевой процессор PHILIPS HR 7805 «Комби 3000» состоит из кухонного комбайна, щеперерабатывающего устройства и кувшина для смешивания. Мощность 600 Вт. В число принадлежностей входит универсальная соковыжималка и соковыжималка для цитрусовых.

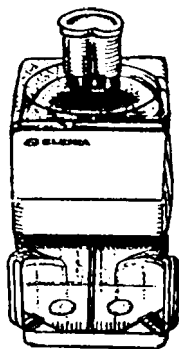


Рис. 49.
Соковыжималка
ELEKTA EJ-X720

Электронный пищевой процессор PHILIPS HR 2899 имеет электронную регулировку скорости, десять дополнительных принадлежностей высокого качества, в том числе универсальную соковыжималку и соковыжималку для цитрусовых. Мощность 600 Вт (рис. 50).

Пищевой процессор PHILIPS HR 2891 имеет пять дополнительных принадлежностей, в том числе универсальную соковыжималку. Мощность 600 Вт.

Пищевой процессор MOULINEX L20. Это один из лучших процессоров с системой автоматического управления, выполняет 15 операций, имеет 9 дополнительных принадлежностей, в том числе универсальную соковыжималку и соковыжималку для цитрусовых. Мощность 550 Вт.

Пищевой процессор TEFAL 8681. В числе дополнительных принадлежностей этого удачного по конструкции кухонного комбайна — универсальная соковыжималка и соковыжималка для цитрусовых. Мощность 500 Вт (рис. 51).

Комбайн-соковыжималка ВЕКО ВКК-1140 «ROBOPRESS». Турецкая фирма успешно поставляет на российский рынок эту модель мощностью 500 Вт, снабженную соковыжималкой с фильтром.

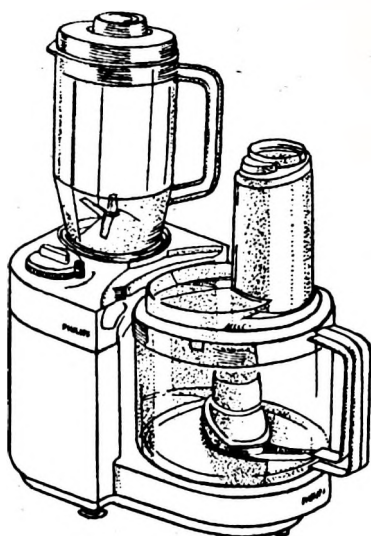


Рис. 50. Электронный пищевой процессор FILIPS HR 2899

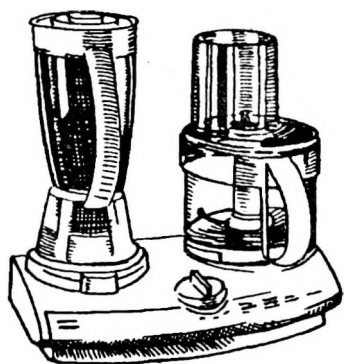


Рис. 51. Пищевой процессор TEFAL 8681

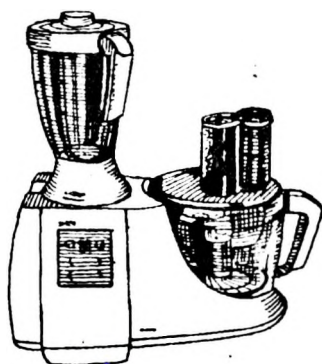


Рис. 52. Пищевой процессор BEKO ВКК-1146 «РОВОКИТ»

Пищевой процессор BEKO ВКК-1146 «РОВОКИТ» выполняет 8 операций. Имеет соковыжималку для цитрусовых с фильтром. Мощность 500 Вт (рис. 52).

Кухонный комбайн KENWOOD «Eurosystem 900». В числе его дополнительных принадлежностей — универсальная соковыжималка. Мощность 600 Вт (рис. 53).



Рис. 53. Кухонный комбайн KENWOOD «Eurosystem 900»



ХАРАКТЕРИСТИКА СОКОВ



Х А Р А К Т Е Р И С Т И К А С О К О В

Соки изготавливают неосветленные, осветленные и с мякотью.

Неосветленные соки

Свежеотжатые соки содержат значительное количество взвешенных частиц, придающих продукту непривлекательный, мутный вид. Надо ли добиваться полной прозрачности соков? Известно, что по вкусовым качествам и питательной ценности мутные соки более ценны. В соках некоторых плодов и овощей (цитрусовые, абрикосы, помидоры, морковь) во взвешенных частицах мякоти находятся ценные вещества и витамины (главным образом каротин), при удержании которых снижается пищевая ценность соков. Соки из этих плодов приготавливают с мякотью, при этом более рационально используется ценное плодово-ягодное сырье.

Осветленные соки

В домашних условиях осветление свежеотжатого сока можно производить естественным путем, длительной выдержкой предварительно нагретых соков. Такие соки при длительном хранении не мутнеют.

Для этого сначала сок процеживают через прокипяченную фланель или сложенную в 3–4 слоя марлю, а затем подогревают до температуры 80°С в течение 3–4 минут. Подогретый сок сразу же охлаждают, поместив емкость с соком в холодную воду. Охлажденный сок сливают с помощью резиновой трубки в чистую посуду. Осветленные соки — прозрачные и привлекательные на вид. Однако по своим вкусовым качествам и питательной ценности они уступают неосветленным сокам, так как часть вкусовых и ароматических веществ удаляется при осветлении. Неосветленные соки, по сравнению с осветленными, богаче витаминами.

Соки, вырабатываемые из одного и того же сырья, без добавления сахара называются натуральными.

Соки с мякотью

Соки с мякотью представляют собой наибольшую ценность, так как по химическому составу и вкусовым достоинствам они наиболее соответствуют свежим плодам и ягодам. Для приготовления соков с мякотью чаще берут плоды и ягоды, богатые нерастворимыми в воде веществами (например, каротином).

Тонкую протертую плодовую массу (пюре) смешивают для улучшения вкуса и получения консистенции напитка с сахарным сиропом. В зависимости от вида плодов масса добавленного сахарного сиропа может составлять от 25 до 50%, а концентрация сиропа колеблется от 18 до 50%.

Фруктово-ягодное пюре готовят как обычно. Сахарный сироп готовят на воде, в которой разваривали или бланшировали плоды. Сироп тщательно перемешивают с пюре. Все операции надо проделывать быстро, чтобы не допустить чрезмерных по-

терь витаминов, избежать попадания вредной микрофлоры.

Консервируют соки с мякотью так же, как и натуральные. Соки с мякотью лучше всего использовать в виде напитков. Они пригодны к употреблению без разбавления, их можно смешивать по вкусу с кипяченой водой. Сок с мякотью можно добавлять как подливу в рисовую кашу, макароны, можно готовить из них фруктовые супы и соусы. Но во всех случаях соки добавляют в сыром виде в готовые блюда.

Во время хранения соки с мякотью могут разделиться на два слоя, поэтому перед употреблением их нужно тщательно взболтать.

Консервировать соки с мякотью лучше в маленьких банках или других емкостях, чтобы содержимое одной из них было употреблено за один прием.

Купажированные соки

Купажирование — это смешивание натуральных соков. Многие из них малопригодны для употребления в чистом виде. То им не хватает кислоты, то, наоборот, очень кислые. Купажируют соки двух, трех и более видов, создавая вкусовую гамму, одновременно обогащая их витаминами. В этом случае улучшается аромат и цвет соков.

Для получения соков высоких вкусовых и питательных достоинств большое значение имеет качество сырья. Плоды, идущие на сок, должны быть вполне созревшими и иметь свойственный им цвет, вкус и аромат. Сок из перезревших плодов получается низкого качества, малоэффективный, с водянистым вкусом и слабым ароматом. Из невызревших и перезревших плодов уменьшается выход сока, он плохо осветляется. Для получения соков с приятным вкусом важно, чтобы

количество сахара и кислоты в плодах было оптимальным. Так, яблочные соки с кислотностью выше 1% и ниже 0,4% нежелательны. Высокая кислотность делает их резкими, а низкая — безвкусными. Содержание сахара в них также должно быть не менее 8%, а отношение сахара к кислоте — от 11 до 20 (лучше 15—20).

Говоря в общем о купажированных соках, надо отметить, что некоторые из них, например, из смородины, крыжовника, вишни, сливы, содержат большое количество кислот и экстрактивных веществ, что затрудняет использование соков как напитков. В то же время, соки из груши и черешни имеют очень низкую кислотность, не гарантирующую продукт от заражения вредными для человека микроорганизмами. Поэтому соки купажируют (т. е. смешивают) — более кислые с менее кислыми.

Добавление к яблочному соку сока черной смородины повышает С и D-витаминность сока, изменяет цвет и аромат.

Добавление к яблочному соку земляничного или малинового делает его более ароматным и привлекательным. Купажирование яблочного сока с вишневым обогащает Р-активными веществам и улучшает вкус и аромат.

Купажирование способствует и осветлению соков. Так, яблочные соки могут быть освобождены от мути путем смешивания с соком терпких груш, богатых дубильными веществами. Грушевого сока к яблочному добавляют от 10 до 25%. Для понижения кислотности соков из черной смородины, крыжовника, сливы их смешивают по вкусу с соком из яблок, черешни, ирги и т. д. Кроме того, ягодные соки можно для понижения кислотности разбавлять водой и добавлять к ним сахар

по вкусу. К сокам из груши и черешни для повышения кислотности добавляют лимонную кислоту (2 г на 1 л сока).

Купажированные светлые соки

Приготовлением купажированных соков занимается промышленность. Существует, так сказать, классификация сортов яблок, которые и используют с этой целью.

Эту и другую близкую классификацию можно использовать и для домашнего приготовления консервированных или свежих соков.

Различают пять групп сортов яблок: I — кислые (Антоновка, Бойкен); II — слабокислые и некислые (Ред делишес, Кальвиль снежный, Мелба); III — ароматичные и сладкие (Голден делишес, Мекинтош, Джонатан); IV — с вяжущим вкусом (все дикорастущие); V — нейтральные (Старк, Айдаред).

Любой сорт, отнесенный к группам II или III, пригоден для изготовления из него сока без добавления сока из яблок другого сорта. Однако такой сок может быть улучшен добавлением к нему около 5% сока из яблок сортов IV группы, т. е. яблок дикорастущих. Сорта V группы могут использоваться для уменьшения кислотности и должны смешиваться с сортами I группы. Сок из яблок сортов IV и V групп в чистом виде мало пригоден для употребления, поэтому его следует смешивать с соком из яблок сортов других групп. Сок из яблок IV группы, добавленный к другим низкокислотным сокам (5–10%), позволяет их осветлить и очистить.

Часто облепиховый сок смешивают с яблочным, так как он содержит много кислот, обладает резким запахом, а яблоки летних сортов, поспевающие од-

новременно с облепихой, имеют высокую кислотность. Если к этому составу добавить еще сахарный сироп, то получится сок с хорошими вкусовыми качествами.

Вариантов купажирования соков великое множество — все зависит от вкуса того, кто этим занимается и, конечно, от возможностей. Купажируют соки из плодов одного вида; из отдельных видов сортов яблок, вишни, черешни, ягод; из родственных плодов — вишни и черешни, абрикосов и персиков, алычи и сливы, смородины и земляники, земляники и малины и т. д.; из неродственных видов — яблок и вишни, яблок и облепихи, абрикосов и облепихи, ревеня и яблок. Купажи можно получить и смешиванием фруктовых и овощных соков, с сахаром или сахарным сиропом для смягчения вкуса.

В домашних условиях, когда не совпадают сроки созревания плодов, из которых собираются сделать купажи, надо законсервировать сок одного вида в большой бутылки, а когда наступит срок переработки другого сока, добавлять к нему первый.

Купажировать можно также соки из разных плодов или овощей. Так, грушевый сок с невыраженным вкусом смешивают с яблочным, в результате чего получают вкусный и полезный напиток с тонким ароматом. Черешневый сок смешивают с вишневым или яблочным. Особенно ценными для купажирования являются плоды и ягоды с красной и близкой к ней окраской — вишня, черешня темных сортов, малина, ежевика, черника, голубика, клюква, черная смородина. А малина, черная смородина и вишня имеют не только интенсивную окраску, но обладают очень сильным приятным ароматом. Соки из них можно смешивать с неокрашенными соками — яблочным, груше-

вым, айвовым, крыжовенным и др. Чтобы получить хороший вишнево-яблочный сок, не обязательно добавлять в яблочный сок много вишневого — достаточно 15–20% (1 л вишневого на 5–6 л яблочного). Вкус и аромат многих соков значительно улучшатся, если к ним прибавить 10–15% лимонного сока. Его можно получить в домашних условиях или купить в магазине. Возможности купажирования разных сортов весьма широки, и можно подобрать любые сочетания видов и сортов плодово-ягодного сырья по вкусу. Некоторые ягоды, как, например, черную бузину, черноплодную рябину, иногда специально используют для добавления к другим видам с единственной целью — получить красиво окрашенные соки.

Смешивать различные соки лучше до пастеризации, а разбавлять водой и добавлять к ним сахар — перед употреблением.

Купажированные соки, если они готовятся впрок, а не для немедленного потребления, обязательно пастеризуют.

В светлоокрашенные соки можно добавлять витамин С (аскорбиновую кислоту) — на кончике ножа на 1 л сока (или 1–2 таблетки на 1 стакан сока). Если плоды перед приготовлением сока или пюре выдерживались в растворе аскорбиновой кислоты (0,1–0,2-процентный) во избежание потемнения, то аскорбиновую кислоту в сок не добавляют.

Рецептура наиболее распространенных купажированных соков без мякоти приведена в табл. 20.

Купажированные соки с мякотью

Соки с мякотью (нектары) тоже купажируют, т. е. смешивают с фруктовым пюре, с сиропом или сахаром, с натуральными соками, пюре, сиропами.

Таблица 20

Рецептура наиболее распространенных купажированных соков

Сок, компонент		Сок, компонент	
Соки натуральные			
Вишнево-черешневый:		Яблочно-брусничный:	
вишневый	5	яблочный	8
черешневый	3	брусничный	1
Грушево-яблочный:		сахар	2
грушевый	4	Яблочно-виноградный «Лакомка», «Букурия»:	
яблочный	1	яблочный	8
Виноградно-яблочный:		виноградный сорта Мускат	8
виноградный	3	сахар	1
яблочный	1	Яблочно-вишневый:	
Яблочно-виноградный:		яблочный	5
яблочный	4	вишневый	1
виноградный	1	сахар	2
Соки с сахаром		Яблочно-земляничный:	
Бруснично-яблочный:		яблочный	16
брусничный	16	земляничный	3
яблочный	3	сахар	1
сахар	1	Яблочно-красносмородиновый:	
Красносмородиново-яблочный:		яблочный	10
красносмородиновый	16	красносмородиновый	
яблочный	3	сахар	
сахарный сироп (40 %-ный)	7	Яблочно-калиновый:	
Яблочно-ревенный:		яблочный	4
яблочный	9	калиновый	1
ревенный	4	сахарный сироп (35 %-ный)	2
сахар	7	Яблочно-облепиховый:	
Яблочно-черничный:		яблочный	
яблочный	10	облепиховый	
черничный	2	сахарный сироп (35 %-ный)	
сахар	1	Яблочно-черносмородиновый:	
Яблочно-черноплоднорябиновый:		яблочный	
яблочный	16	черносмородиновый	
черноплоднорябиновый	3	сахарный сироп (70 %-ный)	2
сахар	1	Яблочно-шиповниковый:	
Яблочно-алычовый:		яблочный	7
яблочный	4	шиповниковый	2
алычовый	1	сахар	1
сахарный сироп (30 %-ный)	2		
сахар	2		

Купажировать соки с мякотью нелегко, требуется утомительная обработка миксером.

При получении купажированных соков с мякотью один вид плодов, которого больше в смеси, принимают за основной. В качестве основных плодов чаще всего используют яблоки, груши, сливы; дополнительных — абрикосы, айву, различные ягоды, а также овощи — тыкву, свеклу и др. В купажи не обязательно добавлять окрашивающие соки, например, сок или пюре свеклы, черноплодной рябины. Его целесообразнее добавить перед употреблением.

Технология приготовления однокомпонентных нектаров (соков с мякотью и пюре) описана выше.

Купажированные соки с мякотью, к которым добавляется сахарный сироп, необходимо пастеризовать, если они предназначены для длительного хранения.

Для приготовления сиропа к 1 л воды добавляют следующее количество сахара:

Таблица 21

Крепость сиропа, %	Количество сахара, г
10	111
15	177
20	250
25	333
30	429
35	538
40	667
45	818
50	1000

Ниже приводится рецептура купажированных соков с мякотью (на 1 л) (табл. 22).

Купажированные соки с мякотью можно получить смешиванием натуральных соков, пюре и сахарного сиропа (табл. 23).

Таблица 22

Состав купажированных соков с мякотью

Сок	Пюре, стаканов	Сироп, стаканов	Концентрация сиропа, %
Яблочно-брусничный:			
яблочное	2,5	1,5	37
брусничное	1		
Яблочно-голубичный:			
яблочное	2,5	1-1,5	40
голубичное	1-1,5		
Яблочно-черносмородиновый:			
яблочное	6,5	4,5	38-40
черносмородиновое	2		
Яблочно-красносмородиновый:			
яблочное	2,5	1	43-45
красносмородиновое	1-1,5		
Яблочно-черноплоднорябиновый:			
яблочное	1,5	2	35
черноплоднорябиновое	1,5		
Яблочно-черничный:			
яблочное	5,5	2,5	38-40
черничное	2		
Яблочно-клюквенный:			
яблочное	2,5	1,5	35
клюквенное	1		
Яблочно-крыжовенный:			
яблочное	6,5	4,5	38-40
крыжовенное	2		
Яблочно-рябиновый:			
яблочное	1,5	2	35
рябиновое	1,5		
Яблочно-сливовый:			
яблочное	2	1,5	35-38
сливовое	1,5		
Яблочно-абрикосовый:			
яблочное	2,5	4	20-25
абрикосовое	1,5		

Продолжение таблицы 22

Сок	Пюре, стаканов	Сироп, стаканов	Концентрация сиропа, %
Яблочно-алычовый:			
яблочное	3	2,5	35-38
алычовое	1		
Яблочно-земляничный:			
яблочное	1	1	30
земляничное	1		
Яблочно-облепиховый:			
яблочное	3	2,5	40
облепиховое	1		

Таблица 23

**Состав купажированных соков
с натуральным соком, пюре и сиропом**

Сок	Сок или пюре, стаканов	Сироп, стаканов	Концентрация сиропа, %
Вишнево-черносмородиновый:			
сок вишневый	1	2,0	40-45
пюре черносмородиновое	2		
Вишнево-земляничный (клубничный):			
сок вишневый	1	1	35-40
пюре земляничное	1		
Сливово-виноградный:			
пюре сливовое	2	1,5	30-35
сок виноградный	1,5		
Яблочно-черноплоднорябиновый:			
пюре яблочное	3	1-1,5	25-30
сок черноплоднорябиновый	2		

Далее приводим рецептуру купажированных соков с мякотью, получаемых путем смешивания сока с пюре и сахарным песком (табл. 24).

Таблица 24

Состав купажированных соков с сахаром-песком

Сок	Сок или пюре, стаканов	Сахар-песок, столовых ложек
Яблочно-черносмородиновый:		
сок яблочный	4	8-9
пюре черносмородиновое	1	
Яблочно-черноплоднорябиновый:		
сок яблочный	1	4-5
пюре черноплоднорябиновое	1	
Яблочно-клюквенный:		
пюре яблочное	3	5-7
сок клюквенный	1	"
Яблочно-черничный:		
пюре яблочное	3,5	8-9
сок черничный	1	
Яблочно-красносмородиновый:		
пюре яблочное	4	7-8
сок красносмородиновый	1	
Яблочно-брусничный (или яблочно-клюквенный):		
пюре яблочное	8-9	5-6
сок брусничный	1	
Яблочно-шиповниковый:		
пюре яблочное	4	6-10
сок шиповниковый	1	

Очень ценными являются купажированные соки, составной (основной) частью которых является черноплоднорябиновый сок или пюре.

Черноплоднорябиновое пюре более полезно и богато витаминами (в том числе и нерастворимым в воде каротином), чем черноплоднорябиновый сок. Черноплоднорябиновое пюре, перетертое с сахаром (1:1), — вкусный и лечебный продукт, однако он высокосахарист и неприемлем как сок. Для получения сока пюре необходимо разбавить водой. Смешивая черноплоднорябиновое пюре с черносмородиновым, мы обогащаем

его витамином С. А смесь соков черноплоднорябинового с черносмородиновым и абрикосовым (или тыквенным), обогащает организм витаминами С, Р, каротином и рядом ценных микроэлементов.

Рецептура таких купажированных соков, где основной частью является черноплоднорябиновое пюре или сок, приводится ниже (табл. 25).

Черноплодную рябину смешивают, как видим, с такими плодами и ягодами, которые имеют насыщенный аромат.

Таблица 25

Состав соков, купажированных с черноплодной рябиной

Сок	Пюре или сок, стаканов	Сахар или сироп, стаканов	Концентрация сахарного сиропа, %
Черноплоднорябиновый:			
пюре черноплоднорябиновое	1	1	30
Черноплоднорябино-яблочный:			
пюре черноплоднорябиновое	3	4	30
пюре яблочное	1		
Черноплоднорябиново-яблочный:			
сок черноплоднорябиновый	1,5	0,5	—
пюре яблочное	1	(сахар)	
Черноплоднорябиново-абрикосовый:			
пюре черноплоднорябиновое	3	4	30
пюре абрикосовое	1		
Черноплоднорябиново-черносмородиновый:			
пюре черноплоднорябиновое	1	2	35
пюре черносмородиновое	1		
Черноплоднорябиновый сок с сахаром неосветленный	10	1,5—2 (сахар)	—
Черноплоднорябиново-черносмородиново-абрикосовый:			
пюре черноплоднорябиновое	2		
пюре черносмородиновое	1	2	35—40
пюре абрикосовое	1		

Как уже говорилось ранее, можно смешивать два и более видов соков. Многокомпонентные купажируемые соки наиболее удовлетворяют любому вкусу. Самые распространенные из них приведены ниже.

Таблица 26

**Состав многокомпонентных купажируемых
фруктовых соков**

Сок	Пюре, стаканов	Сироп, стаканов	Концен- трация сахарного сиропа, %
Яблочно-грушево-айвовый:			
пюре яблочное	2		
пюре грушевое	1	4	20-25
пюре айвовое	1		
Яблочно-грушево-абрикосовый:			
пюре яблочное	2		
пюре грушевое	1	4	20-25
пюре абрикосовое	1		
Яблочно-грушево-черносмородиновый:			
пюре яблочное	3		
пюре грушевое	1	5	25-30
пюре черносмородиновое	2		
Яблочно-грушево-облепиховый:			
пюре яблочное	2		
пюре алычовое	2	4	30-35
пюре персиковое	2		
Яблочно-сливово-земляничное:			
пюре яблочное	5		
пюре сливовое	2	4	40-45
пюре земляничное	2		
Яблочно-алычово-персиковый:			
пюре яблочное (или сок)	0,5		
пюре алычовое	1,5	—	—
пюре персиковое	2,0		

Фруктово-овощные нектары

Купажированные соки с мякотью могут включать в свой состав не только плоды и ягоды, но и овощи. Основными компонентами являются из фруктов яблоки и сливы, из овощей — морковь, свекла.

Такие нектары требуют дополнительной обработки миксером (3—5 минут).

Концентрация сахарного сиропа зависит от степени сладости составных частей нектара, а его количество — от консистенции пюре. Чем мягче и эластичнее оно, тем меньше требуется сахарного сиропа.

Если компоненты содержат небольшое количество витамина С, то его можно ввести дополнительно (на 1 стакан сока 1—2 таблетки).

Для приготовления фруктово-овощных нектаров желательно использовать пюре из высококислотных плодов и ягод. Это улучшает вкусовые качества и стойкость сока при хранении.

Рецептура фруктово-овощных нектаров приведена в табл. 27.

Таблица 27

Состав фруктово-овощных нектаров

Сок	Сок или пюре, стаканов	Сироп, стаканов	Концентрация сахарного сиропа, %
Яблочно-свекольный:			
сок яблочный	2,5	0,25	—
пюре свекольное	1	(сахар)	
Яблочно-морковный:			
сок яблочный	2,5	0,25	—
пюре морковное	1	(сахар)	
Арбузно-алычовый:			
пюре арбуза	10	0,75	—
пюре алычи	1	(сахар)	

Продолжение таблицы 27

Сок	Сок или пюре, стаканов	Сироп, стаканов	Концентрация сахарного сиропа, %
Арбузно-клюквенный:			
пюре арбуза	11	0,75	—
пюре клюквы	1	(сахар)	
Арбузно-красносмородиновый:			
пюре арбуза	9	0,75	—
пюре красной смородины	1	(сахар)	
Арбузно-алычовый:			
пюре арбуза	10	0,75	—
пюре алычи	1*	(сахар)	
Дынно-алычовый:			
пюре дыни	8	1	75
пюре алычи (или сок)	1		
Тыквенно-абрикосовый:			
пюре тыквы	2,5	2,5	20
пюре абрикоса	1		
Яблочно-морковный «Свежесть»:			
пюре яблочное	3	5	20—25
пюре морковное	2		
Айвово-морковный:			
пюре айвовое	1	2	18—20
пюре морковное	1		
Айвово-тыквенный:			
пюре айвовое	1	2	18—20
пюре тыквенное	1		
Морковно-яблочный:			
пюре морковное	5	3	16—17
сок яблочный	2		
Морковно-брусничный:			
пюре морковное	4,5	2,5	35
сок брусничный	3		
Морковно-виноградный:			
пюре морковное	5	3	16—18
сок виноградный	2		
Тыквенно-яблочный:			
пюре тыквенное	2	0,2	—
пюре яблочное (или сок)	1	(сахар)	

Таблица 28

Состав купажированных многокомпонентных плодово-овощных нектаров

Сок	Пюре или сок, стаканов	Сироп, стаканов	Концентрация сахарного сиропа, %
Яблочно-морковно-тыквенный «Молодость»:			
пюре яблочное	3	5	15-20
пюре морковное	1	.	
пюре тыквенное	1		
Айвово-яблочно-грушево-тыквенно-морковно-виноградный:			
пюре айвовое	2,5	5	20
пюре яблочное	1		
пюре грушевое	0,5		
пюре тыквенное	0,4		
пюре морковное	0,5		
сок виноградный	0,1		
Яблочно-морковно-айвовый:			
пюре яблочное (или сок)	2,5	1	—
пюре морковное	2,5	(сахар)	
пюре айвовое	1		
Яблочно-морковно-абрикосовый:			
пюре яблочное (или сок)	2,5	1	—
пюре морковное	2,5	(сахар)	
пюре абрикосовое	1		
Яблочно-тыквенно-абрикосовый:			
пюре яблочное (или сок)	2,5	1	—
пюре тыквенное	2,5	(сахар)	
пюре абрикосовое	1		
Яблочно-тыквенно-айвовый:			
пюре яблочное (или сок)	2	1	—
пюре тыквенное	2	(сахар)	
пюре айвовое	1		

Если плодово-овощные соки заготавливают впрок, то необходимо добиваться, чтобы они были не нейтральными или сладкими, а кисло-сладкими. К пресным купадам желательно добавлять лимонную кислоту от 1/4 до 1/2 чайной ложки на 1 л готового сока (по вкусу), но так, чтобы не ощущался резкий вкус кислоты.

Подслащенные соки

Качество соков зависит от исходного качества сырья. Для приготовления соков надо брать только свежесобранные плоды и ягоды в стадии полной зрелости.

Натуральные соки большинства дикорастущих плодов и ягод имеют высокую кислотность и содержат мало сахара. Вкусовые качества натурального сока можно улучшить, если добавить к нему сахар. Чем кислее сок, тем в большем количестве добавляется сахар. Но чрезмерно большое содержание его в соке тоже нежелательно. Поэтому кислые соки разбавляют водой или добавляют к ним сахар в виде сиропа.

Соки с добавлением сахара или сахарного сиропа смягчают кислый вкус соков. Сахарный сироп вносят в сок с мякотью, а сахар — в соки без мякоти.

Приготовление сахарного сиропа. Для приготовления и консервирования плодов и ягод готовят сахарные растворы. Качество их зависит от вида перерабатываемых продуктов, от вкуса потребителя и рецепта, по которому консервируют. Каким будет сахарный сироп — во многом зависит от качества сахара. Для его приготовления используют только белый сахарный песок.

Сироп готовят следующим образом.

Необходимое количество сахара растворяют в от-

меренном количестве горячей воды, подогревают до кипения сиропа, постоянно помешивая, и кипятят 2—3 минуты. Затем сироп отстаивают не менее часа и фильтруют через фланель или сложенную в 3—4 слоя марлю.

Если сироп мутный, его осветляют яичным белком. Куриный белок (1/4 белка на 1 л сиропа) растворяют в холодном сиропе, после чего сироп доводят до кипения. При нагревании белок свертывается и, всплывая в виде пены, захватывает все примеси. Образующуюся пену снимают, а сироп фильтруют через чистую ткань.

Для приготовления сиропов различной концентрации можно воспользоваться табл. 29.

Например, необходимо приготовить 5 л сиропа крепостью 60%. Из таблицы видно, что, если на 1 л воды добавить 1500 г сахара, получится 1,932 л сиропа. Чтобы определить количество воды, необходимое для приготовления сиропа, составим уравнение:

в 1,932 л сиропа содержится 1 л воды

в 5 л сиропа x л воды

$$X = (5 \times 1) : 1,932 = 2,691, \text{ или } 2,7 \text{ л}$$

Данная таблица поможет приготовить вам сироп с концентрацией от 10 до 80%, с помощью ее вы определите, сколько взять сахара на 1 л (1000 мл) воды и сколько получится готового сиропа, каковы его плотность и температура кипения.

Крепость сиропа — это весовой процент или количество граммов сахара в 100 г сиропа. Обратите внимание: в 100 г, а не мл. Если к одному литру воды добавить 1 кг сахара, то общий объем сиропа после растворения сахара будет не литр, а 0,81 л. Как практически пользоваться таблицей? Допустим, нужно приготовить

Таблица 29

Приготовление сахарных сиропов (по И. В. Сабурову)

Крепость сиропа, %	На 100 г сиропа приходится		Приготовление сиропа		Плотность сиропа при 15° С	Температура кипения сиропа, °С
	воды, г	сахара, г	На литр воды добавить сахара, г	Получится сиропа, л		
10	900	100	111	1,07	1,039	100,4
15	850	150	177	1,11	1,060	100,5
20	800	200	250	1,15	1,082	100,6
25	750	250	333	1,21	1,105	100,7
30	700	300	429	1,26	1,129	101,0
35	650	350	538	1,33	1,153	101,2
40	600	400	667	1,41	1,179	101,5
45	550	450	818	1,51	1,206	101,7
50	500	500	1000	1,62	1,233	102,0
55	450	550	1222	1,75	1,263	102,5
60	400	600	1500	1,93	1,295	103,0
65	350	650	1857	2,15	1,326	104,2
70	300	700	2333	2,45	1,361	106,5
75	250	750	3000	2,85	1,397	108,2
80	200	800	4000	3,48	1,435	115,0

5 л сиропа крепостью 40%. Из таблицы видно, что если к 1 л воды добавить 667 г сахара, то получится 1,414 л сиропа крепостью 40%. Нам требуется 5 л сиропа. Следовательно, воды нужно взять не литр, а больше — $5000:1414=3,53$ л и сахара не 667, а в 3,53 раза больше.

Хранение соков и причины их порчи

Приготовленные соки необходимо правильно хранить. Они должны стоять в темноте, а температура хранения не должна превышать 12°С. Банки, бутылки

и другая посуда с приготовленными соками должны быть герметически укупорены.

Если в процессе приготовления соков были допущены ошибки, не соблюдались все условия стерилизации, то даже в герметически укупоренном соке начинают развиваться оставшиеся микроорганизмы. Размножаясь, они выделяют продукт своей жизнедеятельности.

Если остались споры плесени, то на поверхности сока появятся островки, представляющие собой мицелий грибов. Если в банке остается небольшое пространство, не заполненное соком, то для жизнедеятельности плесневых грибов будет кислорода не хватать и рост плесени прекратится. Наоборот, если это пространство большое, то грибы развиваются по всей поверхности сока и сок портится.

При брожении дрожжи разлагают сахар с выделением углекислоты. Под ее давлением крышки, пробки срываются, и сок портится.

Микроорганизмы, развивающиеся в кислом соке, не выделяют продуктов, вредных для человеческого организма. Поэтому посуду с соком, в котором заметны признаки брожения, необходимо вскрыть, сок вскипятить и использовать для приготовления киселей.

При соблюдении всех условий заготовки в соке не развиваются микробы. Однако под влиянием света, кислорода воздуха, находящегося в незаполненном пространстве, и повышенной температуре хранения в соке могут происходить различные физико-химические изменения, которые вызывают потемнение или помутнение сока, что резко снижает его качество.

При правильном хранении сока витамины все сохраняются в нем в течение одного года.

Если хранить соки при комнатной температуре, то количество витаминов в них резко уменьшается. Рекомендуем хозяйкам, приготавливая соки, а также другие консервы, оставлять на банках этикетки с надписью, когда и из чего сделан сок и т. д.



**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА
ЯГОДНЫХ И ФРУКТОВЫХ
СОКОВ**



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЯБЛОДНЫХ И ФРУКТОВЫХ СОКОВ

АБРИКОСЫ

Плоды абрикоса очень богаты витамином А. По содержанию каротина они близки к яичному желтку, сливочному маслу. Среди косточковых культур абрикосы занимают одно из первых мест по содержанию пектиновых веществ. Мякоть абрикосов содержит много витамина С, кроме того, витамины В₁, В₂ и РР и значительно больше, чем в других, калия.

Абрикосы произрастают в различных районах, поэтому химический состав их колеблется, так, например, сухих веществ в плодах содержится от 14 до 26%. Основную массу их составляют сахара, общее количество которых колеблется от 4 до 26%. Среди сахаров преобладает сахароза, глюкоза и фруктоза.

Из органических кислот имеются яблочная, лимонная, а также винная, салициловая.

Плоды также содержат кальций, магний, алюминий, железо, бор, марганец, медь, цинк, никель, хром, стронций, кобальт.

Наличие в плодах абрикоса биологически активных веществ обуславливает их лечебное действие.

Абрикосы полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях и малокровии, так как содержат соли железа, принимающие важное участие в процессах кроветворения. Детям полезно есть абрикосы для улучшения роста. Семена косточек абрикоса применяют для лечения воспалительных процессов в почках. Они также используются для лечения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, при кашле и икоте. Их рекомендуют при гипертонии, анемии. Абрикосовое масло, приготовленное из косточек, применяется в качестве растворителя для инъекций.

Абрикосовый сок как диетический продукт употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях, при заболеваниях, сопровождающихся отеками, при беременности, при заболеваниях кожи, слизистой оболочки рта, трофических язвах голени, при приемах диуретиков.

Есть наблюдения о том, что абрикосовый сок и сушеные абрикосы (курага) неплохо влияют на снижение веса, если использовать их в разгрузочные дни. С этой целью 300 г размельченной кураги заливают 0,5 л абрикосового сока, лучше с мякотью, и съедают в разгрузочный день в четыре приема.

Противопоказания — сахарный диабет.

Мякоть плодов, сок абрикосов применяют и для косметических масок, которые благотворно действуют на кожу лица, омолаживая и освежая ее. Кожа становится упругой и эластичной, морщины расправляются. Абрикосовое масло используют для приготовления жидких масел и кремов, а также для косметических масок.

Абрикосовая кожица содержит очень много питательных веществ. Поэтому абрикосы нужно употреблять с кожурой.

Из абрикосов можно приготовить прекрасные продукты впрок: компоты, абрикосы в собственном соку, абрикосовое пюре, варенье, джем, повидло, конфи-

тюр, сироп, сок и т. д. Сок из абрикосов готовят всегда с мякотью с сахаром и без сахара.

❧ Абрикосовый сок без сахара ❧

Спелые неповрежденные абрикосы отделяют от косточек, помещают в кастрюлю, наливают воду из расчета 1 стакан на 1 кг плодов и проваривают 10 минут. Затем плоды протирают через дуршлаг или сито и смешивают с водой, в которой варились абрикосы. Сок готов к употреблению после охлаждения.

❧ Абрикосовый сок с сахаром ❧

1 кг абрикосового пюре, 70–100 г сахара, 0,5 л воды.

Зрелые, тщательно промытые абрикосы обдают паром до размягчения в течение 10 минут. Для этого надо положить их в марлевый мешочек или сетчатую корзинку, повесить над кастрюлей или эмалированным ведром с кипящей водой и накрыть крышкой. Воды взять в 4 раза меньше, чем плодов. Из ошпаренных плодов удалить косточки. Плоды протереть через сито. Приготовить 15-процентный сироп на воде, в которой шпарили абрикосы. Для этого в 1 л воды растворить 77 г сахара. На 1 л абрикосового пюре взять 0,5 л сиропа, тщательно перемешать, довести до кипения, немедленно разлить в стерильные банки до края горлышка и сразу же укупорить. Перевернуть банки вверх дном, укутать одеялом и оставить так до полного остывания.

❧ Абрикосовый сок с мякотью ❧

Для приготовления сока с мякотью пригодны зрелые и перезрелые плоды, здоровые, без пятен и червоточин, признаков брожения или плесневения.

Абрикосы перебирают, вымывают, отделяют плодоножки, разрезают по бороздке, вынимают косточки.

Половинки плодов укладывают в эмалированную посуду, добавляют немного воды (1 кг плодов, 100 мл воды), на умеренном огне варят 10–15 минут до размягчения, затем протирают через сито или густой дуршлаг. Протертую массу смешивают с горячим 25-процентным сахарным сиропом (250 г сахара, 750 мл воды), на умеренном огне нагревают до кипения и при помешивании варят 10 минут. Кипящий сок осторожно разливают в стеклянные банки.

Стерилизуют при 100°C банки вместимостью 0,5 л 15 минут, 1 л – 20 минут.

На 1 л протертой массы расходуется 500 мл сиропа.

АЙВА ЯПОНСКАЯ (ХЕНОМЕЛЕС)

Айва становится все более популярным продуктом. Ее редко кто пожелает употреблять так, как, например, едят яблоки. Чаще ее используют с чаем (как лимон). Можно добавлять в щи или борщ, которым айва придает приятный кисловатый вкус.

Айва содержит много дубильных веществ – до 13,2%, до 10,8% сахаров (глюкозы – 3,3%, сахарозы – 2,5%, фруктозы – 6,2%).

Кроме того, лимонной кислоты 0,2–0,3%, винной – 0,06%, яблочной – 0,4–0,5%.

В мякоти присутствуют витамины С, В₂, каротин, аминокислоты (лизин, гистидин и др.).

Обнаружено 17 микроэлементов, в том числе железо, кобальт, алюминий, медь, марганец.

Айва способствует возбуждению аппетита, особенно в смеси с медом и уксусом. Дубильные вещества обуславливают ее вяжущий вкус. От наличия большого количества клетчатки зависит плотность мякоти. Благодаря своим вяжущим свойствам айва издавна применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при поносах и кровотечениях.

Семена айвы богаты слизистыми веществами, из них получают слизь, с помощью которой лечат органы дыхания у детей.

Сок айвы обладает мочегонными, антисептическими и общеукрепляющими свойствами. Его употребляют при анемии, заболеваниях сердца, дыхательных путей, органов желудочно-кишечного тракта, туберкулезе, астме.

На Востоке сок айвы применяют как диуретическое, противоязвенное средство, при болезнях сердечно-сосудистой системы, легких и желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносом и кровотечением.

При заболеваниях печени и как противорвотное средство сок айвы или отвар из печеных плодов ее — незаменимое средство. Принимать рекомендуют по 0,5—1 стакану перед едой.

В косметике из айвы в домашних условиях можно приготовить лосьоны и маски, которые очень полезны для жирной кожи лица.

Если добавить растительный или животный жир, то смесь годится и для сухой и нормальной кожи.

Айву хорошо перерабатывать в домашних условиях, она сохраняют биологически активные элементы. Из нее варят варенье, джем, повидло, желе, делают соки.

❧ Сок айвовый ❧

Из айвы получается ароматный, вяжущего вкуса сок, содержащий ценные питательные вещества. Технологическая спелость айвы наступает только после лежки. Плоды приобретают желтый цвет, аромат, мякоть в них становится нежнее, увеличивается в них количество сахара, а дубильных и пектиновых веществ становится меньше. Ранние сорта айвы достаточно выдерживать после съема 10—18 дней, а поздние — 2 месяца.

Плоды моют, очищают, удаляют поврежденные места, измельчают на шинковке или мясорубке с крупными отверстиями.

Измельченную массу прессуют, полученный сок сливают и нагревают до 80°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут, затем немедленно укупоривают и охлаждают, перевернув банки на крышки, а бутылки, уложив набок.

Бутылки, укупоренные пробками, через 10 минут лежки осмаливают.

В крупной таре (емкостью не менее 2 л) сок можно консервировать и способом горячего розлива. Сок подогревают, помешивая, в эмалированной посуде до 95°C, разливают в прошпаренные кипятком банки или бутылки до самого верха, немедленно укупоривают, охлаждают, перевернув банки на крышку, а бутылки, уложив набок.

❧ Сок из айвы японской ❧ с сахаром

1 кг айвы, 150–200 г сахара.

Плоды айвы плохо отдают сок, поэтому целесообразнее извлекать его с помощью соковарки.

Айву тщательно моют, измельчают и перемешивают с сахаром. Варят 45–60 минут, считая от закипания воды в соковарке. Горячий сок разливают в посуду и пастеризуют 15 минут при температуре 85°C.

❧ Нектар айвовый ❧

1 кг айвы, 1 стакан воды.

Зрелую айву кислых сортов разрезают на 2–4 дольки, прибавляют воду и варят до мягкости или пекут в духовом шкафу. Горячим протирают через

металлическое сито; если айва пеклась в духовом шкафу, то при протирании постепенно прибавляют стакан горячей воды. В полученное пюре вводят сахарный сироп 25–30-процентной концентрации и на умеренном огне доводят до кипения, постоянно мешая деревянной ложкой. Кипятят 5–7 минут. Перед окончанием варки прибавляют до 5 г лимонной кислоты на 1 кг нектара и разливают в горячие сухие банки или бутылки. Накрывают крышками с прижимным приспособлением и ставят на бок до полного охлаждения.

А К Т И Н И Д И Я

Актинидия – ценное витаминное растение.

Плоды ее содержат от 8 до 17% сахаров, 0,8–2,5% кислот, 0,2–1,0% дубильных веществ, 0,2–0,9% танинов и красителей. Витамин С содержится от 0,5 до 1,7%. Актинидия занимает одно из первых мест по количеству содержащегося в ее ягодах и даже листьях витамина С.

Она имеет отличные не только пищевые, но и лечебные свойства. Ее применяют для профилактики цинги, при туберкулезе, различных кровотечениях, как отхаркивающее средство. Очень полезны плоды актинидии пожилым и ослабленным людям, при тяжелых физических и умственных нагрузках.

Актинидия предохраняет от простудных заболеваний, нормализует обмен веществ.

Плоды актинидии используют в свежем, сушеном и переработанном виде. Одним из недостатков ягод актинидии является чрезвычайно неравномерное созревание их, а также быстрое опадание и порча. Поэтому для приготовления соков ягоды актинидии собирают выборочно.

Сок из актинидии

После сбора ягод надо немедленно готовить сок, так как они быстро портятся.

Ягоды моют, слегка раздавив, нагревают до 60–70°С и немедленно отжимают сок любым способом. Также быстро фильтруют через марлю, нагревают на сильном огне до 80–85°С, разливают в подготовленную тару и закупоривают прокипяченными пробками или крышками.

Перед употреблением в сок можно добавить по вкусу сахар.

На 1 л сока расходуют 1,3–1,5 кг ягод.

Алыча

Алыча — разновидность сливы. Плоды бывают разной окраски: желтые, розовые, оранжевые, красные, фиолетовые и даже пестрые. Вкус плодов — от сладкого до кислого, поэтому они используются как в свежем виде, так и для переработки. В них содержится 10,4% растворимых сухих веществ, 6,1% сахаров, 0,6% пектиновых веществ, 2,2–3,7% органических кислот. Алыча содержит много калия, фенольных соединений. Витамина С в плодах алычи немного — до 0,4–0,9%, имеется провитамин А.

Алыча полезна в свежем и переработанном виде. Она рекомендуется детям для улучшения роста, беременным женщинам, кормящим матерям, лицам пожилого возраста, а также при хронических воспалительных поражениях печени и желчных путей. В народной медицине используют ее при кашле и заболевании горла. Сок алычи применяют при заживлении ран, добавляя небольшое количество камфоры.

Для приготовления сока берут плоды алычи не очень кислые и не очень мелкие. Плоды с высоким

содержанием кислот лучше использовать для приготовления варенья.

☞ Сок из алычи ☜

1 кг алычи, 200 г сахара.

Сок из алычи легко приготовить при наличии соковарки. Перебранные и промытые плоды помещают в соковарку и выпаривают в течение 60–70 минут. Натуральный сок из алычи используют только для приготовления желе, как добавку к компотам. Для того чтобы сок алычи можно было пить, в процессе выпаривания его подслащивают. Для этого к плодам при загрузке соковарки добавляют сахар. В конце выпаривания готовый сок сливают в горячие сухие банки, накрывают прокипяченными крышками, герметически укупоривают и охлаждают.

А П Ё Л Ъ С И Н Ы

Родиной апельсинов является Китай. В настоящее время апельсины широко распространены, их сорта разнообразны. Средний химический состав плодов: вода — 84%, кислоты — 2,5% (в т. ч. 0,6–2,0% лимонной), сахара — 5%, а в некоторых случаях до 15%, углеводы — 1%, клетчатка — 1%.

Апельсины содержат в большом количестве витамины А, В, С. Они содержатся в кожуре и соке. Кроме того, в кожуре содержится витамин Р (гесперидин, эриодиктиол) и ароматические масла (6,8%), из-за последних апельсиновые корки используют в парфюмерии.

Апельсины являются отличной пищей, особенно для детей, так как поставляют организму витамины и минеральные соли. Естественный апельсиновый фруктовый сахар не нуждается в переработке желудком, а всасывается непосредственно.

Плоды употребляют в свежем виде, перерабатывают на соки, консервы, джем, цукаты, мармелад, используют для ароматизации кондитерских изделий. Эфирное масло, как уже говорилось раньше, получают из кожуры, цветков и листьев, из кожуры добывают также пектин.

Из апельсиновых корок готовят также различные освежающие напитки и варенье.

☞ *Апельсиновый сок* ☞

Свежие, неповрежденные плоды моют, разрезают на половинки ножом из нержавеющей стали и удаляют семена.

Из половинок выжимают сок и фильтруют его через марлю, уложенную в дуршлаг. Затем сок нагревают до 80° и горячим разливают в чистые прогретые бутылки, закупоривая их прокипяченными пробками.

Бутылки ставят в кастрюлю с горячей (75–80°С) водой и выдерживают при неизменной температуре 20–25 минут. Снимают кастрюлю с огня и охлаждают бутылки с соком в воде (до 40°С).

Бутылки плотно укупоривают и убирают в темное прохладное место.

Поскольку в натуральном виде апельсиновый сок очень кислый, перед расфасовкой к нему добавляют сироп (300–400 г на 1 л сока), приготовленный из равных количеств сахара и воды.

А Р О И И Я

(Ч Е Р Н О П Л О Д Н А Я Р Я Б И Н А)

Черноплодная рябина в основном культивируется на садово-огородных участках. Ее можно выращивать как куст или как декоративное дерево. Она требует обильного ухода, быстро и регулярно плодоносит, растет в умеренных климатических условиях.

Черноплодная рябина содержит прежде всего витамин С — примерно в таком же количестве, как лимон. В ней много антоцианов, флавоноидов, органических кислот. Она обладает лечебным эффектом — желчегонна, умеренно понижает кровяное давление. Ягоды можно использовать в сыром и замороженном виде. Для консервирования ягоды собирают в сентябре.

☛ Сок из черноплодной рябины с мякотью ☚

Ягоды отделяют от щитков, тщательно моют, бланшируют паром или опускают в кипящую воду на 2—3 минуты и затем протирают через сито. Полученный сок доводят до кипения, кипятят 2—4 минуты, сразу разливают и укупоривают.

☛ Сок из черноплодной рябины с мякотью с добавлением сахара ☚

Подбирают полностью созревшие плоды, отделяют от плодоножек, моют, бланшируют в течение 2—3 минут в горячей воде, обсушивают и небольшими порциями кладут в миску, накалывая «ежиком» или заостренной деревянной скалкой, пересыпают сахарным песком дважды по 0,2 кг и дважды выдерживают при температуре 22°C по 20 часов. Сок первого и второго слива смешивают, нагревают до 80—85°C, горячим разливают в банки или бутылки и немедленно укупоривают.

☛ Арониевый сок, полученный в соковарке ☚

Подготавливают ягоды. Предварительного нагревания не требуется. Полученный сок фильтруют через фланель или вату, нагревают до 90°C, разливают в горячую тару и немедленно укупоривают.

На 10 л сока расходуют 16—18 кг плодов.

❧ Натуральный арониевый сок ❧

0,55–0,65 л сока аронии, 0,35–0,45 л 35-процентного сахарного сиропа.

К соку аронии добавляют сахарный сироп, приготовленный на соке второго отжима. Полученный раствор подогревают до 75–80°C, процеживают, разливают в горячие простерилизованные банки и пастеризуют, как и натуральный сок.

Подслащенный сок из аронии особенно вкусен с холодным молоком.

Рябиновые натуральные соки концентрированные, терпкие. При заготовке на зиму в них сахар можно не добавлять, а перед употреблением разводить сахарным сиропом или использовать для купажей, коктейлей.

❧ Купажированный арониевый сок ❧

Купажирование сока аронии и других плодов и ягод позволяет получить продукт более высокой питательной ценности, с лучшим вкусом и ароматом. Например, сок аронии содержит много фенольных соединений, но сравнительно беден аскорбиновой кислотой. Купажирование его с соком черной смородины позволяет устранить этот недостаток и получить продукт, обогащенный витаминами Р и С. Сок из аронии можно смешивать также с яблочным и облепиховым.

Для получения купажированного сока требуемое по рецептуре количество соков смешивают с сахарным сиропом и консервируют так же, как сок из аронии натуральный.

Если вместо сиропа добавляют сахар, то его предварительно растворяют в небольшом количестве купажированного сока, затем нагревают до кипения, помешивая, кипятят 2–3 минуты, процеживают, добавляют ко всему объему сока и консервируют так же, как арониевый сок с мякотью.

❖ Черноплоднорябиново-облепиховый сок ❖

К 5 стаканам сока черноплодной рябины добавляют 2 стакана сока облепихи и 2 стакана 30-процентного сахарного сиропа. Перемешивают и оставляют на сутки. Затем разливают в прокипяченные бутылки, закрывают пробками и ставят на хранение.

Б А Р Б А Р И С

Барбарис редко встречается в природе. Существует несколько видов этого растения. Плоды бывают красноплодные и черноплодные. В свежем виде он практически не употребляется, так как его плоды обладают кислым и вяжущим вкусом. Из всех плодовых культур барбарис больше других содержит кислот — до 14,2%. Преобладает яблочная, несколько меньше — лимонная. Имеются другие кислоты — янтарная, винная, кофейная, хинная.

Плоды содержат сахара (3,9—7%), дубильные и красильные вещества (0,6—0,8%), пектин (0,4—0,6%), клетчатку (4,9%), минеральные вещества (0,95%), витамин С (11,6—53 мг%), каротин. Сахара представлены глюкозой и фруктозой.

Все виды барбариса богаты хлорогеновыми кислотами и флавонолами.

В плодах барбариса много калия (до 37,8 мг%), обнаружены также натрий, кремний, алюминий, магний, кальций, железо, барий, никель, титан, ванадий, медь, марганец.

Плоды барбариса, обладая кислым вкусом, возбуждают аппетит, усиливают выделение желудочного сока, утоляют жажду у лихорадящих больных, улучшают пищеварение, оказывают легкое слабительное действие.

Применяются как поливитаминное средство. Яго-

ды и сок барбариса действуют успокаивающе, укрепляют мышцу сердца, употребляются также при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта.

Из барбариса выделены фармакологические препараты бербамин, берберин, которые применяются при хроническом гепатите и холецистите, желчно-каменной и язвенной болезнях.

Из свежих ягод барбариса можно приготовить варенье, сок, молодые листья барбариса добавляют в салаты.

❧ Сок из барбариса ❧*

Спелые плоды барбариса промывают, отделяют от кистей. Для лучшего отделения сока добавляют 1 стакан горячей воды на 1 кг плодов, подогревают до 60°C, настаивают 30 минут. Отжимают сок, разливают в банки (консервируют с сахаром и без него), подготовленные заранее, или бутылки, стерилизуют в кипящей воде при температуре 85–90°C пол-литровые банки 10 минут, литровые — 20–25 минут.

Используют вместо уксуса и при приготовлении киселей и соусов.

❧ Барбарисовый сок подслащенный ❧

1 кг барбариса, 750 г сахара, 0,75 л воды.

В связи с высокой кислотностью барбарисового сока к нему рекомендуют добавлять 50-процентный сахарный сироп из расчета 1 л сиропа на 1 л сока.

Свежие, здоровые ягоды вымывают, перебирают и измельчают, массу подогревают до 60°C, выдерживают при этой температуре 10 минут и отжимают сок. Выжимки заливают теплой водой (60°C), выдерживают 30–40 минут и отжимают. Полученный сок используют для приготовления сахарного сиропа. Сироп сме-

шивают с ранее отжатым соком, подогревают до 75–80°C, разливают в банки. Пастеризуют при 85°C пол-литровые банки 15 минут, литровые — 20 минут.

❧ *Барбарисово-земляничный сок* ❧

400 г барбариса, 600 г земляники садовой,
150–200 г сахара.

Свежие здоровые ягоды вымывают, перебирают и заправляют в соковарку, добавляют сахар. Горячий сок заливают в подготовленные банки или бутылки и укупоривают. Выдерживают под одеялом до остывания.

Б О Я Р Ы Ш Н И К

Боярышник — кустарник или дерево. Видов боярышника очень много. Плоды его созревают в сентябре. Они содержат витамин С от 20,5 до 100,7 мг%, каротин от 0,2 до 14 мг%, витамин К. Для всех видов боярышника характерно высокое содержание биофлавоноидов. Суммарное количество органических кислот достигает 0,5–0,8%. Боярышник богат пектиновыми (1,9–6,1%) и дубильными веществами. Плоды боярышника содержат много сорбита, а также тритерциноидов, жиры.

Содержание микроэлементов — на уровне культурных плодовых растений. Плоды заготавливают в конце сентября — начале октября.

Цветки и плоды боярышника давно используют в медицине и питании, кору — для получения красителей.

В народной медицине плоды боярышника используют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сердцебиении, стенокардии и гипертонической болезни. Плоды боярышника усиливают

сокращение сердечной мышцы, уменьшают возбудимость сердца, снижают уровень артериального давления, улучшают общее состояние страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. При бессоннице, неврозах сердца, других заболеваниях сердечно-сосудистой системы полезно принимать смесь из препаратов боярышника и валерианы.

Экстракт боярышника понижает уровень холестерина, поэтому его можно рекомендовать для профилактики атеросклероза.

В домашних условиях из боярышника можно приготовить кисели, джемы, пастилу, приправы к другим блюдам, пюре, начинки для пирожков, различные напитки.

♣ Сок из боярышника ♣

1 кг боярышника, 50 г сахара, 1 л воды.

Промытые ягоды боярышника проваривают в небольшом количестве воды на слабом огне 1–2 часа. Затем протирают через сито, в полученное пюре добавляют воду, сахар, доводят до кипения. Заливают в промытые, стерилизованные банки и укупоривают после пастеризации.

♣ Сок из боярышника, ♣ полученный в соковарке

Плоды перебирают, тщательно моют, измельчают с помощью домашней овощерезки или мясорубки.

Грубо измельченную мякоть плодов загружают в соковарку, не подвергая предварительному прогреванию, в приемник для сырья. Его ставят на сборник сока, который в свою очередь помещают на кастрюлю-парообразователь. В парообразователь наливают воду. Соковарку накрывают крышкой, ставят на огонь. При

кипении воды пар поступает в приемник для сырья, проходит через слой измельченных плодов и, конденсируясь, стекает в сборник для сока. По мере наполнения сборника сок сливают. Процесс извлечения сока продолжается 50–55 минут. Его можно консервировать в чистом виде или купажировать с более кислыми соками черной смородины, клюквы, барбариса, яблок сорта Антоновка. Полученный сок процеживают через слой марли, нагревают до 100°C, кипятят 3–4 минуты и сразу же разливают в прогретые банки. Пастеризуют при 85–90°C пол-литровые банки 15 минут, литровые — 20 минут.

В стеклянных баллонах вместимостью 2–3 л сок консервируют методом горячего розлива.

Б Р У С Н И К А

Брусника — многолетнее вечнозеленое полукустарниковое растение. Ягоды созревают в августе, имеют ярко-красную окраску, приятны на вкус.

Брусника — очень полезная ягода. В плодах содержится до 8,7% глюкозы, фруктозы и сахарозы, 0,2–0,3% пектиновых веществ, 1,7–2,1% органических кислот, азотные вещества, витамины С, В, РР, каротин, органические кислоты, азотистые вещества.

В бруснике целебны и ягоды и листья, они оказывают дезинфицирующее и противовоспалительное действие.

Из листьев и ягод брусники делают настой, применяющийся как противомикробное средство, поэтому его используют для лечения воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной болезни. Свежие, вареные и моченые ягоды рекомендуются для лечения гастритов с пониженной кислотностью.

Брусничный морс и водный настой ягод хорошо утоляют жажду, повышают аппетит и обладают легким слабительным действием.

И ягод брусники готовят водицу, сироп, ягоды брусники протирают с сахаром, из них варят варенье, повидло, делают начинки для конфет, просто замораживают и готовят сок.

❧ Брусничный сок (1 способ) ❧

Для приготовления сока берут только полностью созревшие свежесобранные ягоды.

Хорошо промытые зрелые ягоды насыпают слоем 3—5 см на дно трех-, пятилитровой банки и трамбуют их деревянным пестиком до появления сока.

Насыпают еще такой же слой и вновь трамбуют, и так — пока ягодами не заполнится банка. Через 1—3 дня появится сок. Его отжимают через марлю, нагревают до 60°С и разливают в стерилизованные бутылки, закрывают пробками и укладывают в погреб или другое холодное место.

❧ Брусничный сок (2 способ) ❧

Готовят его только из высококачественной воды. На 1 кг ягод, тщательно отобранных и промытых, добавляют 2 л охлажденной колодезной воды и оставляют на 10—12 дней. Сок готов, его фильтруют и разливают по бутылкам, закрывают прочными пробками и помещают в прохладное место (хорошо зарыть в песок в погребе или поместить в колодец, ледник).

Если брусника (после 2—3 лет хранения) забродит и закиснет, то получится очень вкусный брусничный уксус — для шипучек, коктейлей, шипучего морса.

☞ *Сок-пятиминутка из брусники для детей* ☞

Промытые зрелые ягоды пропускают через электросоковыжималку. В сок добавляют немного меда (150 г ягод на 10–15 г меда), опускают 2 вишенки, охлаждают. Подают в бокале.

Оставшийся жом используют для приготовления пирожков, морса, киселя, желе, органического красителя.

Жом можно высушить и перемолоть в кофемолке — получается отличная добавка к травяным чаям и кофе.

Б У З И Н А

Бузина — крупный кустарник. Плоды — фиолетово-черные ягоды. В них содержится до 40 мг% витамина С, а также каротин, рутин, самбуцин, органические кислоты (винная, яблочная, валериановая, уксусная, кофейная), эфирное масло, антоциановые вещества — хлориды гликозидов цианидина, дубильные вещества, карбоновые кислоты и аминокислоты.

В качестве лечебного средства бузина черная использовалась еще в средние века. Настои из цветков и плодов применяют как потогонное средство при простудных заболеваниях. Назначают их при воспалении дыхательных путей (бронхитах, ларингитах) и при гриппе. Плоды бузины рекомендованы для лечения сахарного диабета.

Пюре, кисели из бузины являются хорошим диетическим средством при желудочно-кишечных заболеваниях.

В пищу кроме цветков широко используют плоды, которые в свежем виде несъедобны.

Блюда из бузины отличаются своеобразным ароматом и вкусом. Из бузины готовят уксус, вина,

безалкогольные напитки, кисели, компоты, муссы и варенья, начинки для конфет, джемы, а также бузиновую воду и сок. Цветки бузины подмешивают в тесто для улучшения вкусовых качеств хлеба.

☛ Сок из бузины черной ☚

Помытые и отсортированные ягоды бузины черной нагревают до размягчения на пару или в небольшом количестве воды, измельчают толкачиком, отжимают сок. В полученный сок добавляют сахар, доводят до кипения, разливают в подготовленную тару и герметично закрывают.

На 1 л сока расходуют 1 кг ягод и 0,4 кг сахара.

ВИНОГРАД

Из всех плодовых и ягодных растений виноград занимает первое место по содержанию сахаров (глюкоза и фруктоза) — 12–20%, 0,6–1% органических кислот. Органические кислоты представлены винной и яблочной, щавелевой и салициловой. Основное количество кислот приходится на винную. Красящие вещества сосредоточены в коже ягод. Количество пектиновых веществ составляет 0,6–0,22% в зависимости от сорта и места произрастания винограда. Минеральный состав представлен солями калия, кальция, железа, марганца, фосфора. По сравнению с другими ягодами виноград отличается высоким содержанием железа. Ягоды винограда бедны витаминами: найдены следы каротина, витаминов В₁, В₂, РР и С.

В ягодах винограда обнаружено 20 макро- и микроэлементов, особенно много калия.

Виноград оказывает стимулирующее действие на все физиологические процессы в организме человека: положительно влияет на пищеварение, работу печени,

кровообращение, содержание гемоглобина в крови, поддерживает дыхание, стимулирует деятельность почек.

В народной медицине от кашля, при бронхитах применяют отвар из высушенного винограда с небольшим количеством лука.

Виноград и продукты его переработки применяются издавна для лечебных и диетических целей: понижают кислотность желудочного сока, усиливают обмен веществ, способствуют образованию эритроцитов. Виноград относится к числу очень питательных продуктов. Он противопоказан при сахарном диабете, язвенной болезни, сердечной недостаточности с отеками и при гипертонии.

Ягоды винограда употребляют в пищу свежими, сушеными (кишмиш, изюм, коринка), консервированными или переработанными в различные вина, концентраты, варенья, компоты, соки и т. д.

Для заготовки компотов пригодны сорта с мускатным и изабельным привкусом, не вполне зрелые грозди.

Для маринования — виноград с крупными ягодами, хрустящей мякотью и плотной кожицей.

Для мочения — сорта с рыхлой гроздью. Виноград должен быть не совсем зрелый, кисло-сладкий.

Для варенья берут недозревшие гроздья, а для сока — самые зрелые.

❧ Виноградный сок ❧

Виноградный сок очень калорийный. Для его приготовления рекомендуются сорта, обладающие гармоничным сочетанием кислоты и сахара.

Свежесобранные гроздья винограда просматривают, удаляя испорченные ягоды, затем тщательно моют. Если на гроздьях остались следы ядохимикатов, то их

предварительно погружают в 1-процентный раствор соляной кислоты на 1—2 минуты, затем моют под краном.

При получении сока из белых сортов винограда ягоды от гребней не отделяют. При изготовлении соков из красных сортов гребни удаляют, а раздавленные ягоды (мезгу) перед прессованием обязательно нагревают до температуры 50°C, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Мезгу выдерживают при этой температуре 5—10 минут. Затем она под крышкой немного остывает, и еще хорошо теплой ее отпрессовывают. Такая обработка необходима для получения сока ярко-рубиновой окраски. Из мякоти красных сортов винограда получают в основном сок неокрашенный. Главным красящим веществом сока является кожица. В ней содержатся еще дубильные и ароматические вещества. При переработке сок обогащается ими, но при условии, если выдерживается температура и продолжительность нагревания.

Сок грубеет и приобретает терпкий вкус, в нем разрушаются витамины, если нарушены условия приготовления.

Сок, полученный прессованием, мутный. В нем могут находиться частички мезги, кожуры и пр. Поэтому его следует процедить (профильтровать) через плотную ткань (фланель, лен в два слоя), а при наличии холодильника — дать отстояться 8—12 часов. Такое продолжительное время сок можно отстаивать только в холодильнике при температуре не выше 5°C. Иначе может забродить и потерять свои ценные качества. Затем сок необходимо осторожно слить.

Когда имеется небольшое количество сырья, то лучше воспользоваться шнековой ручной соковыжималкой, электросоковыжималкой или соковаркой.

Пастеризовать сок, полученный прессованием, при

помощи шнековой или электросоковыжималки, можно двумя способами: горячим розливом или пастеризацией в таре.

Первый способ заключается в том, что сок в эмалированной или другой неокисляющейся посуде доводят до кипения на сильном огне, огонь уменьшают до едва заметного кипения и быстро разливают сок в заранее вымытые и обработанные горячим паром банки. Эту работу удобнее выполнять вдвоем. Один подает на тарелке ошпаренную банку, второй ее наполняет соком, закрывает банку, наполненную, переворачивает ее на крышку и т. д.

Второй способ предполагает, что сок отфильтровывают и нагревают до температуры 50–60°C, разливают в ошпаренные банки, прикрывают их крышкой и ставят на баню, т. е. в кастрюлю с горячей (не ниже 40 и не выше 60°C) водой. На дно кастрюли кладут деревянную или металлическую решетку.

При отсутствии решетки, ее заменяют тканью, сложенной несколько раз.

Уровень воды должен быть ниже нижнего края горлышка банки на 1–2 см. При таком способе пастеризации необходимо подбирать однородную по вместимости тару. Второй способ чаще используют при расфасовке сока в мелкую тару (меньше 1 л), так как при горячем розливе сок в небольшой таре быстро охлаждается и не успевает пройти пастеризацию. Дрожжевые клетки в нем остаются живыми и через некоторое время начинают развиваться, что вызывает бомбаж крышек. Такой сок к употреблению не пригоден.

Сок пастеризуют при температуре 85°C: пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 20 минут.

Если сок получился недостаточно сладким, в него можно добавить сахар.

Это делают так. Например, определили, что на

0,5 л сока необходимо добавить 1 чайную или 1 столовую ложку сахара. Определяем, сколько таких ложек необходимо на весь объем сока, и насыпаем его в небольшую кастрюльку, туда же добавляем немного сока, ставим его на огонь и доводим до полного растворения. Затем смешиваем с остальным соком и только после этого пастеризуем.

Если сок приготовлен аккуратно, без нарушений правил, простерилизован, то его можно хранить при комнатной температуре 1—2 года.

Однако лучше делать это при более низких температурах — 5—10°C. После 20—30 дней хранения на дно тары обязательно выпадет осадок, а сок станет чистым, прозрачным. В осадок выпадают оставшиеся частички виноградной мезги, дрожжевые клетки, винный камень.

Перед употреблением сок не следует взбалтывать. Осветленный виноградный сок используют как десерт, как компонент для изготовления коктейлей, а также для детского и диетического питания.

На 10 л сока расходуют примерно 15 кг винограда.

♣ Виноградный сок (бекмес) ♣

Из виноградного сока путем выпаривания можно приготовить сгущенный виноградный сок, или мед (бекмес, душаб и т. д.).

Бекмес — чрезвычайно питательный продукт, содержащий до 60% виноградного сахара. Он употребляют не только как мед, но идет на приготовление пряников, коврижек, сладких пирогов. Из него готовят очень вкусные и питательные восточные лакомства.

В домашних условиях можно сгущать сок только увариванием. Для этого виноградный сок наливают в алюминиевый или эмалированный таз, ставят его на огонь и дают соку закипеть. Затем убавляют огонь и,

постоянно помешивая, уваривают сок, пока он не загустеет. Обычно бывает достаточно уварить сок до $1/3$ первоначального объема.

Бекмес получается гораздо более высокого качества, если его уваривать на водяной бане. Для этого берут таз, больший по объему, чем тот, в который помещают сок. На дно большего таза кладут подставку (проволочную, из кирпичей и пр.) высотой 8–10 см и наливают воду. Таз с соком ставят на подставку. Затем воду в тазу нагревают до кипения. По мере выкипания доливают горячую воду. Сок выпаривают также до $1/3$ первоначального объема.

Готовый бекмес разливают в стеклянную тару. Пастеризовать его не нужно.

ВИШНЯ

Плоды вишни всеми любимы. В них содержатся сахара (7–14%) — в основном глюкоза и фруктоза, органические кислоты (0,8–2,16%), где преобладает яблочная, дубильные (0,05–0,24%), азотистые (0,76–1,29%), минеральные (0,5–0,6%) и пектиновые (0,22–1,85%) вещества; витамины А, В₁, В₂, РР.

Вишня содержит немного витамина С, богата фенольными соединениями.

Плоды вишни отличаются высоким содержанием калия. Обнаружено около 200 макро- и микроэлементов.

Вишня — ценный диетический продукт. Она улучшает аппетит, нормализует работу кишечника, утоляет жажду.

Плоды вишни широко применяются в лечебных целях.

Вишневый сироп используют в медицине для исправления вкуса жидких лекарственных форм (насто-

ек, отваров, микстур), обычно он составляет 1/5—1/10 их объема.

Учеными установлено, что водные настои плодов вишни обладают успокаивающим и противосудорожным действием.

Вишни включают в рацион больных желудочно-кишечными заболеваниями (гастрит, пониженная кислотность, холецистит). Ягоды вишни используют как жаропонижающее средство. Вишневый сок применяют как отхаркивающее средство при бронхите, бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей. Его используют также в качестве успокаивающего средства при заболеваниях нервной системы.

Плоды вишни — прекрасное сырье для различных домашних заготовок. Правильнее, когда вишню собирают вместе с плодоножками, чтобы она меньше теряла сок и лучше сохранялась. Плодоножки обрывают непосредственно перед переработкой вишни. Плоды сразу же сортируют по размерам и степени зрелости, удаляют листья, недозрелые, загнившие и поврежденные вишни.

Для компота не рекомендуется смешивать плоды разных сортов, разной величины и степени зрелости, чтобы не испортить внешний вид.

Для сушки отбирают темноокрашенные плоды вишни с сочной мякотью. Косточки из вишни удаляют с помощью специальных косточковыбивателей, металлического пера и др.

Вишню хорошо замораживать в сахаре, чтобы сохранить аромат и цвет.

Для приготовления соков можно использовать вишни почти всех сортов.

Натуральные соки из вишни очень ароматны и обладают красивым ярким цветом. Прекрасный, густо

окрашенный сок получается из вишен черноплодных сортов: Владимирской, Шубинки, Ширпотребя. Наиболее ароматны соки из Владимирской и Шпанки. Из вишни красноплодных сортов соки менее окрашены и меньше содержат экстрактивных веществ, но обладают нежным ароматом. Поэтому для приготовления сока эти сорта вишни лучше смешивать. Не следует готовить сок из очень кислых сортов.

Однако сок из плодов большинства наших сортов, за исключением Владимирской, кислый, поэтому его лучше смешивать с яблочным, черешневым, абрикосовым и другими сладкими соками.

❧ Вишневый сок (1 способ) ❧

Промытую и очищенную от плодоножек вишню дробят, стараясь, чтобы раздавленных косточек было не более 10%. Если вишню дробят на мясорубке с крупной сеткой, то косточки предварительно извлекают. Из дробленой мезги сок выжимают немедленно. Чтобы получить сок более прозрачный, его сливают в стеклянный баллон и отстаивают в холодном месте в течение 2—3 часов. Затем сифоном сливают с осадка прозрачный сок (осадок консервируют так же, как и сок).

Полученный сок содержит много кислоты и в натуральном виде как напиток неприятен. Вкус его смягчается добавлением к нему сока летних сортов яблок, черешни или ирги. Можно натуральный сок разбавить сахарным сиропом, добавив к 600 г натурального сока 400 г сиропа (для приготовления такого количества сиропа 400 г воды кипятят с 80 г сахара). Разбавленный вишневый сок подогревают до 85°C, разливают в подготовленную тару, закрывают стерильными крышками, ставят в кастрюлю с горячей водой

(50°C). Пастеризуют при температуре 85°C пол-литровые банки (бутылки) 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут. После этого немедленно укупоривают и охлаждают, перевернув банки на крышку, а бутылки, уложив набок. Бутылки после 10 минут лежки осмаливают.

В крупной таре (емкость не менее 2 л) сок можно консервировать и способом горячего розлива. Сок прогревают, помешивая, в эмалированной посуде до 95°C, разливают в прошпаренные кипятком банки или бутылки до самого верха, немедленно укупоривают и охлаждают, перевернув банки на крышки, а бутылки, уложив набок.

В оставшуюся после прессования мезгу можно добавить 0,5 стакана воды (на 1 кг мезги), перемешать, нагреть массу до 70°C и, сняв с огня, выдержать 2 часа. Затем отжать сок и пастеризовать.

Лучше всего стерильный вишневый сок готовить, пользуясь соковаркой.

❧ Вишневый сок (2 способ) ❧

Для приготовления сока лучше использовать смесь сортов. Плоды тщательно моют, извлекают косточки, разминают и прессуют. Полученный сок наливают в стеклянные банки, оставляют на несколько часов в холодном месте и с помощью резиновой трубки снимают с осадка.

Консервируют способом горячего розлива в крупной посуде или пастеризуют при 85°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут.

Если вы не любите кислый сок, добавьте сахарный сироп. Чтобы его приготовить, в 1 л воды растворите 200 г сахара и доведите до кипения. 600 г натурального

сока смешайте с 400 г сахарного сиропа и консервируйте

❧ **Вишневый сок с мякотью (1 способ)** ❧

В плодах вишни содержится довольно много каротина и других водорастворимых витаминов, которые хорошо сохраняются в соке с мякотью.

Плоды вишни опускают на 5—7 минут в кипящую воду, затем выдавливают из них косточки и протирают через сито. Сок с мякотью смешивают с сахарным сиропом по вкусу примерно в соотношении 1:1. Консервируют способом горячего розлива.

❧ **Вишневый сок с мякотью (2 способ)** ❧

1 кг вишни, 100—150 г сахара.

Из вишни удаляют косточки, перекладывают ягоды в эмалированную посуду, засыпают сахаром и подогревают на слабом огне до выделения сока. Сок отжимают, разливают в бутылки или банки и консервируют способом горячего розлива в крупной посуде или пастеризовать при 85°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут.

❧ **Сок вишневый из мезги** ❧

1 кг мезги, 1 стакан воды.

В мезге после прессования вишни остается еще много полезных водорастворимых веществ. Для их извлечения надо залить мезгу горячей водой, тщательно перемешать, подогреть до 70°C и оставить на несколько часов. Затем делать все так, как при изготовлении сока вишневого натурального, т. е. прессовать, отстаивать, снимать с осадка, фильтровать и консервировать.

☛ Сок вишневый, приготовленный в соковарке ☛

1 кг вишни, 100–150 г сахара.

Целые плоды поместить в соковарку, засыпать сахаром и варить 40–60 минут. Горячий сок разлить в подогретые банки или бутылки и сразу же укупорить. Такой сок стерилизовать не нужно.

☛ Сок вишнево-яблочный ☛

Свежеотпрессованный, отфильтрованный вишневый сок смешать по вкусу со свежеприготовленным соком из яблок сладких летних сортов. Консервировать, как и сок вишневый с мякотью.

ГОЛУБИКА

По использованию и пищевым достоинствам голубика близка к бруснике. В ее ягодах содержится до 7,7% углеводов (из которых 7% составляют моно- и дисахариды), 1% белка, до 1,2% клетчатки, 1,6% органических кислот (лимонной, бензойной, яблочной) и 0,4–0,5% пектиновых веществ.

На 100 г ягод приходится 6 мг натрия, 51 мг калия, 16 мг кальция, 7 мг магния, 8 мг фосфора и 37 мг железа. Количество витамина С — от 20 до 63 мг%, витамина В₁ — 0,02 мг.

Ягоды голубики обладают приятным кисло-сладким вкусом, но без особого аромата. Их употребляют в свежем, сушеном и переработанном виде. Используют ягоды в пищевой промышленности, а также в медицине как противочинготное средство, общеукрепляющее и способствующее нормализации обменных процессов.

Сок голубики дают при лихорадочных состояниях, нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта, а также для усиления выделения желудочного сока.

Из ягод голубики готовят кисели, компоты, варенья и джемы, соки и морсы, желе и пастилы, пюре и отвары.

☛ Сок из голубики ☚

Промывают ягоды голубики, дают стечь воде, ягоды раздавливают деревянным пестиком, отжимают сок, профильтровывают через сложенную в 3 слоя прокипяченную марлю, нагревают до 75°C до осаждения взвешенных частиц, охлаждают, снова профильтровывают, доводят до кипения.

Затем кипятят 3—4 минуты, разливают в горячие прошпаренные банки, сразу укупоривают, переворачивают вниз крышками и выдерживают в таком положении до полного охлаждения.

Г Р А Н А Т

Гранат — субтропическое растение. Плод граната — крупная округлая ягода с кожистым околоплодником и сохраняющейся чашечкой. Семена окружены съедобной мякотью. С древних времен гранат считают на Востоке «королем» всех плодов. Даже внешне он выделяется среди фруктов — огненно-красный с венцом на вершине. Именно оригинальные чашелистики подсказали форму царской короны. Сортов граната очень много. Масса кожуры, зерен, семян и выход сока различны в зависимости от сорта и условий выращивания. У большинства сортов масса кожуры колеблется в пределах 27,9—51,8%, семян — 7,8—22,1%, сока — 38,9—63,4% к массе плода.

Высокие вкусовые качества граната обуславливаются главным образом содержанием в нем в определенном соотношении сахаров, кислот — 0,2—3,0%. Из сахаров в соке граната содержатся преимущественно глюкоза и фруктоза, сахарозы мало, не более 1%.

Гранатовый сок содержит ряд физиологически активных веществ, в число которых входит (в мг/100 г) аскорбиновая (5–12) и фиолетовая (0,04–0,08) кислоты, Р-активные катехины, обладающие Р-витаминной активностью антоцианы (150–200), тиамин, или витамин В₁ (0,04–0,036), и рибофлавин, или витамин В₂ (0,032–0,27). Кроме того, в состав сока входят дубильные (1,0–1,1%) и пектиновые (0,1–0,3%) вещества, незначительное количество соединений кальция, калия, железа, фосфора и других элементов, содержание золы – 0,3–0,5%.

Кожура плодов граната – тоже очень ценный продукт, так как содержит 10–30% дубильных веществ, а также пектиновые вещества, аскорбиновую кислоту, различные алкалоиды.

В медицинской практике широко используются все ценные качества этого продукта. Свежие плоды с кожурой употребляют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Вяжущее действие сока и кожуры плода используется при различных заболеваниях кишечника – энтерополите, дизентерии и др.

Отвар цветов граната рекомендуется при поносах. Кора гранатового дерева – сильное средство для изгнания ленточных глистов.

Сок граната полезен при заболеваниях горла. Свежие плоды вместе с кожурой рекомендуется употреблять при простудных заболеваниях, лихорадке, кашле и т. д.

Из гранатового сока при уваривании с равным количеством сахара получают напиток гренадин.

❧ Гранатовый сок ❧

Для приготовления сока используют только зрелые гранаты, так как из них получается более сладкий и лучше окрашенный сок. Гранаты с пятнами от солнеч-

ных ожогов и вдавленностями, если на них нет плесени, также пригодны для извлечения сока.

Вымытые плоды режут на 2–4 части и прессуют (лучше использовать ручной пресс). Полученную первую порцию сока фильтруют, пастеризуют при температуре 80–85°C и разливают в банки с последующей герметизацией. Оставшийся жмых можно залить водой, подогреть и отпрессовать. Вторую порцию сока используют для киселей, соусов и т. п.

На 1 л сока расходуют 2 кг гранатов.

При хранении гранатовый сок теряет свою окраску. В замороженном состоянии он сохраняет свои качества лучше.

❖ Острый гранатовый сок ❖

На 1 л сока расходуют 1,5 кг гранатов, 75 г зелени кориандра (киндрзы), 6 зубков чеснока, 15 г соли и 2,5 г красного молотого перца.

Хорошо вызревшие гранаты разрезают на 4 части, выдавливают сок, нагревают до 70–80°C, добавляют мелко нарезанную зелень кориандра, тертый чеснок, соль и перец, доводят до кипения и кипятят 2–3 минуты. Разливают кипящим в подготовленные банки, закатывают. Употребляют как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Г Р У Ш И

Плоды груши содержат 6–13% сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы), 0,1–0,2% органических кислот, среди которых преобладают яблочная и лимонная, 2,5% клетчатки, 0,4% азотистых, 0,03% дубильных, 0,35% минеральных веществ. Из микроэлементов имеются железо, медь, бор, йод; из макроэлементов — соли калия, кальция, фосфора. Груши содержат витамины

С, РР, В₁, имеются следы каротина. Грушевый сок, благодаря наличию витаминов группы В, Р, С и каротиноидов, используется в диетическом питании как профилактическое и лечебное средство, особенно при диабете.

Свежие груши, принимаемые в небольшом количестве, регулируют пищеварение и отлично усваиваются организмом человека. Отвар груш применяется в научной и народной медицине при бактериоурии и почечнокаменной болезни, при поносах. Микроэлементы груш играют важную роль в различных жизненных процессах организма. Широко используется груша в народной медицине как желчегонное и мочегонное средство, а при желудочно-кишечных заболеваниях оказывает закрепляющее действие.

Консервируют самые лучшие плоды. Плоды с тонкой кожицей консервируют неочищенными, толстую кожицу снимают слоем не более 1 мм. Перед обработкой у плодов груши вырезают чашелистики, удаляют сердцевину и плодоножки. Нарезанные груши, чтобы не потемнели, хранят в 0,1-процентном растворе лимонной кислоты (1 г кислоты на 1 л воды). Для варения используют плоды с плотной мякотью. Для маринования берут зрелые, но еще достаточно твердые груши.

Плоды недозрелые и перезрелые непригодны для переработки.

☞ Сок грушевый с мякотью ☞

Сок из груши извлекается так же, как и из яблок. Но свежееотжатый сок из груш быстро темнеет, плохо осветляется. На вкус он пресный, из-за недостаточной кислотности плодов, а из некоторых сортов груш — терпковат из-за большого количества дубильных веществ. Но груши содержат значительное количество

сахара, солей железа, а также соли калия, поэтому сок из них — ценный питательный напиток.

Чтобы улучшить вкус и увеличить кислотность, грушевый сок смешивают с другими.

Чаще всего грушевый сок купажируют с яблочным. Улучшается не только его вкус, но и предотвращается развитие вредных для организма бактерий. На 1 л грушевого сока добавляют 2—2,5 л яблочного. Сок становится более светлым, так как дубильные вещества грушевого сока способствуют осветлению яблочного.

Ароматны и вкусны смеси грушевого сока с соком культурной рябины и айвы (на 3 л грушевого берут 1 л рябинового сока или айвового). Можно на 1 л грушевого сока добавить сок из нескольких плодов японской айвы. В тех случаях, когда сок готовят из одних груш, улучшить его можно, добавив на каждый литр 2 г лимонной кислоты. После мойки и отбраковки груши быстро пропускают через шинковку из нержавеющей стали или дробят на мясорубке из нержавеющей стали с крупной решеткой (отверстия 6—7 мм). Раздробленную мезгу немедленно прессуют и фильтруют через 3 слоя марли. Отфильтрованный скупажированный сок немедленно консервируют способом горячего розлива или пастеризацией. Стерильный грушевый сок очень удобно получать, пользуясь алюминиевой соковаркой, которую можно одновременно загружать грушей и любимыми дополнителями по выбору (рябина, яблоки и др.).

Сок, сделанный любым способом, прогревают до 85°C, разливают в прокипяченные бутылки (до половины высоты горлышка) или в банки (на 1,5 см ниже края банки), прикрывают стерильными крышками, а бутылки — резиновыми пластинками (размером 8×8 см) или пробками и ставят в кастрюлю с горячей водой (50°C). Пастеризуют при 85°C пол-литровые

банки и бутылки 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут, после чего немедленно укупоривают и охлаждают, перевернув на крышку, а бутылки, уложив набок.

Бутылки, укупоренные пробками, через 10 минут лежки осмаливают. Бутылки, закрытые резиновыми пластинками, класть набок на следует.

В крупной таре (емкость не менее 2 л) сок можно консервировать и способом горячего розлива.

Сок подогревают, помешивая, в эмалированной посуде до 95°C, разливают в прошпаренные кипятком банки или бутылки до самого верха, немедленно укупоривают и охлаждают, перевернув банки на крышку, а бутылки, уложив набок.

• Сок грушевый с мякотью и ягодами клюквы •

1 кг груш, 2 кг клюквы, 1–2 кг сахара.

Груши очищают от кожицы и режут дольками. Опускают в кастрюлю, добавляют несколько ложек воды и тушат под крышкой, потом добавляют ягоды и подогревают, пока они не пустят сок. Всю массу протирают через сито, смешивают с сахаром по вкусу, подогревают, не доводя до кипения.

Разливают в банки и пастеризуют при 90°C: поллитровые — 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут.

Е Ж Ё В И К А

Ежевика — очень ценная ягода, потому что в ней содержится целый ряд очень важных для человека веществ.

Химический состав: вода — 80%, белок — 1%, жир — 1%, углеводы — 14%, клетчатка — 2,92%.

Она содержит глюкозу (2–3%), фруктозу (3,1–3,2%),

сахарозу (0,3–0,5%), органические кислоты (до 2,2%) – яблочную, винную, лимонную и в небольших количествах салициловую, пектиновые вещества (0,3–0,5%), а также витамины: С (5–38 мг%), каротин (0,5–0,8 мг%), В₂ (0,03 мг%), В₁ (0,033 мг%), РР (1,6 мг%), К (0,4 мг%), Е (0,02 мг%).

В семенах ежевики содержится до 12,9% жирного масла.

Плоды ежевики, когда они незрелые, используются в народной медицине как лечебное средство, обладающее вяжущими свойствами. А зрелые плоды ежевики – как легкое слабительное при запорах. Отвар из листьев ежевики используют для полоскания при ангинах, при энтеритах, как противоглистное средство.

Ягоды и сок ежевики хорошо утоляют жажду и являются жаропонижающим средством. Свежие и сухие ягоды, а также настои и отвары применяют при лечении острых респираторных заболеваний и пневмонии, а также при воспалительных заболеваниях печени и желчного пузыря.

Из ежевики варят варенье, компоты, готовят настойки, наливки, соки, сиропы, употребляют в пищу в свежем виде.

❧ Сок из ежевики ❧

Натуральный сок из ежевики получают отжимом отсортированного, мытого под струей воды (душем) и нагретого до 75–80°C сырья или в соковарке с последующим фильтрованием и пастеризацией.

❧ Сок из ежевики с сахаром ❧

Наиболее целесообразно получать следующим образом: подготовленные (отсортированные, мытые и с

отделенными чашелистиками и плодоножками) ягоды пересыпают сахаром (на 1 кг ягод 1 кг сахара) в эмалированной посуде (кастрюле, миске, ведре) и ставят на 14–16 часов в прохладное место или в холодильник. Утром образовавшийся сок сливают, а ягоды заливают горячим 50-процентным сиропом в количестве, равном половине объема ягод, т. е. на 1 кг ягод 0,5 л сиропа. Настаивают на сиропе при комнатной температуре 4–6 часов, затем сок сливают, а ягоды прессуют.

Все три порции сока смешивают, доводят до кипения, снимают пену с поднявшимися вверх остатками мякоти, разливают в подготовленные банки и герметически укупоривают.

Из оставшегося жмыха можно приготовить начинку для пирогов, добавив в него сахар (0,5 кг на 1 кг жмыха) и лимонной кислоты по вкусу.

Подготовленную массу уваривают на медленном огне при непрерывном помешивании 20–25 минут.

На 10 кг натурального ежевичного сока расходуют 15 кг ягод.

Таким способом можно приготовить земляничный, малиновый, черничный, клюквенный, голубичный и брусничный соки.

Ж И М О Л О С Т Ь

Жимолость — это кустарниковое растение. Сейчас популярно среди садоводов-любителей. Ягоды жимолости обладают хорошим вкусом, а также ценными питательными свойствами. Они содержат 13–16% сухих веществ, 8% сахаров, от 1 до 5% пектиновых веществ, 0,3% дубильных веществ. Ягоды жимолости имеют провитамин А, витамины В₁, В₂, С. Количество магния достигает 21 мг%, натрия — 35 мг%, калия — 70 мг%, фосфора — 3,5 мг%, кальция — 19 мг%.

Биологически активные соединения плодов жимолости представлены преимущественно антоцианами и лейкоантоцианами (эти группы преобладают), катехинами, флавонолами и хлорогеновой кислотой.

Жимолость считается хорошим витаминным и общеукрепляющим средством, используется для возбуждения аппетита и нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

Свежие ягоды жимолости как лечебное средство используется при ряде кожных и глазных заболеваний. Большое содержание витаминов С и В позволяет использовать это растение в диетпитании для профилактики атеросклероза и гипертонии, лечении сердечно-сосудистых заболеваний, малярии, малокровии, ожирении. Соком жимолости лечат язвы и лишай.

Плоды жимолости съедобной употребляют в свежем и переработанном виде. Из них варят компоты, варенье, сироп, джем, готовят сок, пекут пироги и используют как пищевой краситель.

❧ Сок из жимолости ❧

Спелые плоды моют, дают стечь воде и измельчают деревянным пестиком. Отжимают сок и к мезге добавляют горячую (80°C) воду из расчета 1–1,5 стакана на 1 кг мезги, настаивают 30 минут и снова отжимают. Обе фракции смешивают. Можно горячую воду (1,5 стакана) добавлять сразу к измельченным плодам, подогреть до 60°C, настаивать 30 минут и отжимать. Затем к мезге после первого отжатия добавляют еще стакан горячей воды и настаивают 30 минут. Обе фракции смешивают, процеживают, расфасовывают в банки и пастеризуют при температуре 85°C пол-литровые 15 минут, литровые — 20 минут.

Можно консервировать сок и способом горячего розлива.

При получении сока с помощью соковарки плоды предварительно слегка размельчают и добавляют 200 г сахара на 1 кг плодов. Выход сока 60–80%.

Сок имеет интенсивную окраску, высокую концентрацию кислот, сахаров и биологически активных веществ. Перед употреблением сок необходимо разбавлять по вкусу кипяченой водой.

☛ Сок натуральный из жимолости ☚

Приготовленные ягоды измельчают (дробят) и ставят нагревать на водяную баню. Доводят до температуры 60°C и в горячем виде отжимают через ткань (капрон, марлю и т. д.), соковыжималку или ручной пресс. Готовый сок процеживают и разливают в банки, бутылки, пастеризуют с момента закипания воды 20–25 минут пол-литровые и литровые емкости. Герметически укупоривают. При использовании банок большей емкости сок доводят до кипения и сразу же разливают в горячие банки и немедленно герметически укупоривают.

З Е М Л Я Н И И Ж А С А Д О В А Я И Л Ё С И А Я

Земляника по праву занимает первое место среди ягодных культур благодаря отменному вкусу, красивому внешнему виду, раннему созреванию.

В обиходе крупноплодную землянику часто неправильно называют клубникой. Клубника — это самостоятельное садовое растение, не получившее распространения из-за низкой урожайности. Клубника в отличие от земляники — растение двудомное. Кроме того, плоды клубники значительно меньше, чем у земляники, они имеют особый аромат. Листья клубники светлее и более опушенные.

В землянике содержится до 15% сухих веществ, основную часть которых составляют сахара, и прежде всего наиболее ценные — глюкоза и фруктоза. Содержание сахара в ягодах земляники колеблется от 3,7 до 5,8%, пектиновых веществ — от 0,65 до 1,4%, органических кислот — от 1,59 до 2,0%. Железа в землянике больше, чем в яблоках, вишне и в самых железистых минеральных водах. Ягоды земляники относительно богаты витаминами: С (17—54 мг%), каротином (0,03—0,05 мг%), В₂ (0,07 мг%), РР (0,03 мг%), К (0,1 мг%), Е (0,78 мг%). Вещества Р-витаминного действия составляют 50—125 мг%.

Ягоды земляники в свежем виде — отличный диетический продукт. Их употребляют в большом количестве при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, запорах.

В медицинской практике отмечено положительное действие ягод при нарушениях жирового обмена, что имеет важное значение в профилактике и лечении атеросклероза. Соки, настои, отвары и свежие ягоды дают лечебный эффект при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе сосудов сердца и гипертонической болезни.

Настои из ягод применяют при камнях в печени и почках, при подагре, авитаминозе, простудных заболеваниях и как мочегонное средство. Землянику употребляют и при заболеваниях сердца и как общеукрепляющее средство. Зрелая земляника полезна при туберкулезе, ангине, дизентерии.

• Сок земляничный натуральный •

Сок из земляники — приятный и ароматный напиток. Для приготовления его рекомендуется использовать мелкие, плотные, интенсивно окрашенные ягоды.

Крупные ягоды столовых сортов для этой цели менее пригодны, так как сок из них менее ароматный и беднее экстрактивными веществами.

Ягоды тщательно моют. Для этого 2—3 кг земляники высыпают в ведро, на $\frac{3}{4}$ наполненное водой, и осторожно помешивают рукой. Земляника всплывает, а земля и песок оседают на дно. Ягоды руками вынимают на дуршлаг, чтобы стекла вода, и очищают от чашелистиков, которые могут придать соку неприятный травянистый привкус. Раздавливают плоды деревянной толкушкой в эмалированной кастрюле, прикрывают крышкой и оставляют *при комнатной температуре на 3—4 часа, но не более. Процесс выдержки способствует понижению вязкости сока. Затем на 1 кг мезги добавляют 100 г воды и массу прессуют. Если прессование идет трудно, то мезгу нагревают при помешивании до 60°C, выдерживают при этой температуре 3 минуты и немедленно прессуют. Пастеризуют сок в бутылках при температуре 85°C.

Пол-литровые банки и бутылки пастеризуют 15 минут, литровые — 20 минут и трехлитровые — 30 минут, после чего немедленно укупоривают и охлаждают.

Способ горячего розлива для консервирования сока из земляники менее пригоден, так как при открытом нагревании частично теряется ее аромат. Но когда сок консервируют в крупной таре, то используют именно этот метод.

Сок подогревают, помешивая, в эмалированной посуде до 95°C, разливают в прошпаренные кипятком банки или бутылки до самого верха, немедленно укупоривают и охлаждают, перевернув банки на крышки, а бутылки укладывают набок.

☞ Сок земляничный, приготовленный в соковарке ☞

Ягоды варят в соковарке в течение 50 минут. Затем сок наливают в кастрюлю и подогревают до температуры 80–90°С. Горячим его переливают в банки, которые тут же закатывают.

Таким же образом в соковарке можно готовить сок с сахаром.

☞ Сок земляничный с сахаром ☞

В чистую стеклянную банку укладывают землянику слоями, пересыпая каждый сахаром. Наполненную таким образом банку оставляют постоять, пока ягоды не выпустят сок. После этого всю массу выжимают сквозь сито или марлю. Сок разливают в бутылки, добавляя в каждую из них по рюмке рома или коньяка. Хранят сок на холоде.

И Р Г Л

Распространено четыре вида ирги: обыкновенная, крупнолистная, колосистая и канадская. Последняя отличается высокорослостью и лучшей морозостойкостью. Плоды ирги красные, а при полном созревании темно-фиолетовые, почти черные, по вкусу напоминают изюм. Они содержат 8–12% сахаров, среди которых преобладают фруктоза и глюкоза. Органических кислот немного — до 0,7%, преимущественно яблочная, имеются также хинная и янтарная кислоты, пектиновые (1,5–3,7%) и дубильные (0,5%) вещества, витамины: С (38,7%), каротиноиды (0,47%). Плоды ирги отличаются высоким содержанием витамина В₂. Имеются микроэлементы: медь, свинец, кобальт, марганец, йод.

Плоды ирги и продукты ее переработки использу-

ют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Плоды ирги также рекомендуется (в свежем и переработанном виде) употреблять больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как ирга является ценным источником веществ капилляроукрепляющего, противосклеротического и противовоспалительного действия.

В народной медицине сок плодов ирги используется для полоскания горла, а его смесь с соками груш и яблок — как диетический и лечебный напиток с вяжущими свойствами. Плоды могут быть использованы для профилактики атеросклероза, так как содержащийся в них β -ситостерин является антогонистом холестерина.

Ягоды ирги применяют для профилактики гипо- и авитаминозов. Настои используют для полоскания горла при ангине.

Плоды ирги собирают в несколько приемов или один раз при полном созревании. Их употребляют в свежем виде, из них готовят и различные консервы.

❧ Сок из ирги ❧

Ирга является низкокислотным продуктом (0,4–0,5%), поэтому сок из одной ирги чрезвычайно пресный. Но если к нему добавить 1/5 часть (20%) сока красной или белой смородины, получается очень красивый на цвет и вкусный, с легкой терпкостью напиток.

Ягоды ирги рекомендуют слегка подвялить — это увеличивает их сахаристость и улучшает аромат.

Иргу и смородину моют, перетирают, добавляют воду (1 стакан на 1 кг ягод), нагревают до размягчения. Горячим отпрессовывают. Заливают жмых водой (чтобы покрыло), нагревают и снова прессуют. Соединяют обе порции, пастеризуют, доведя до кипения, и разливают в подготовленную тару, после чего укупоривают.

☞ Сок иргово-черносмородиновый ☞

250 мл сока из ирги, 350 мл черносмородинового сока, 1,5 стакана воды, 110–120 г сахара.

К свежеприготовленным сокам из ирги и черной смородины прибавляют сахарный сироп, подогревают и разливают в подготовленные банки или бутылки. Пастеризуют при 85°C пол-литровые банки 15 минут, литровые — 20.

☞ Сок иргово-яблочный ☞

180 мл сока из ирги, 720 мл яблочного сока, 0,5 стакана воды, 100 г сахара.

Готовят, как сок иргово-черносмородиновый.

КАЛИНА

Плоды калины на вид очень заманчивы, но на вкус горько-кислые, из-за чего их считают ядовитыми и часто называют волчьими ягодами. На самом деле плоды калины от морозов со временем теряют горечь, и их можно есть в свежем виде.

В плодах калины находятся каротин (1,4–2,5 мг%), витамин С; содержат они также сахара (6,5–7,8%), органические кислоты (1,67–1,9%), пектиновые вещества (0,38–0,58%), фолиевую кислоту. Обнаружены хлорогеновые кислоты (до 270 мг%).

В медицине используют и плоды калины, и ее кору, в которой содержатся дубильные вещества, смолы, органические кислоты, гликозид вибурнин. Кору собирают ранней весной, сушат на открытом воздухе в сухом месте, а ягоды — в печах или духовке.

В народной медицине плоды калины употребляются в качестве успокаивающего и сосудорасширяющего средства при неврозах, сосудистых спазмах, бессоннице, гипертонической болезни; применяется при лечении

атеросклероза, простудных заболеваний, пониженной кислотности желудочного сока, желчных камней. Плоды калины обладают мочегонным свойством.

Настой из ягод калины пьют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, наружно употребляют при язвенных и гнойничковых заболеваниях кожи. Отвар из ягод калины с медом дает хороший эффект при простудных заболеваниях с сильным болезненным кашлем, потерей голоса, а также при гипертонии и заболеваниях сердца. Сок калины рекомендуется против лишая, прыщей, веснушек.

Калину рекомендуется собирать после заморозков, когда в ягодах исчезает горьковатый привкус.

Консервы из калины обладают высокой биологической ценностью, отличаются хорошим вкусом и ароматом.

☞ Сок из калины ☜

Приготовленные ягоды помещают в эмалированный таз, заливают холодной водой так, чтобы она только покрыла ягоды, и варят на слабом огне до полного размягчения. Когда ягоды станут мягкими и пустят сок, их следует раздавить тыльной стороной ложки. Проваренные ягоды вместе с жидкостью в горячем состоянии выливают в дуршлаг, устланный двумя слоями марли и установленный на эмалированной кастрюле, выжимки, оставшиеся в марле после стекания сока, отжимают в ту же кастрюлю.

Полученному соку дают отстояться 2–3 часа, а затем осторожно сливают его с осадка в чистую кастрюлю. К соку добавляют сахар, ставят смесь на огонь и нагревают до полного растворения сахара. Полученный сироп фильтруют через 3–4 слоя марли, затем нагревают до кипения и разливают в сухие подогретые банки, наполняя их доверху, накрывают банки проки-

пяченными крышками, герметически укупоривают, переворачивают вниз горлышком, охлаждают.

Сок из ягод калины получают и методом выпаривания, однако выход сока при этом составляет только 25–30%.

❧ Сок из калины с мякотью ❧

Подготовить ягоды, удалить горечь, поместить плоды в духовку при температуре 110–120°C на 1–1,5 часа. После этого протереть сквозь сито или пропустить через электросоковыжималку типа «Журавинка». Протертую массу смешать с сахарным сиропом (1 л сока из калины, 1 л 35-процентного сахарного сиропа), разлить в подготовленные стеклянные банки и пастеризовать при 95°C в течение 20 минут.

К И З И Л

Ягоды сладко-кислые на вкус, темно-красные на цвет. Содержат до 17,4% сахаров. Органические кислоты представлены яблочной (до 3%), а также салициловой, галловой и винной кислотами. Содержание витамина С — до 122 мг%. По количеству дубильных веществ кизил превосходит многие плодовые растения (до 2,4%). Среди них особое значение имеют катехины (до 390 мг%), антоцианы (до 500 мг%), флавонолы (до 120 мг%). Содержание хлорогеновых кислот и каротиноидов невелико.

Плоды кизила и продукты их переработки обладают вяжущими свойствами и используются в народной медицине при расстройствах желудочно-кишечного тракта, именно отвар и настой из сухих плодов оказывают хорошее лечебное действие при поносах. Кизил используется как противогинготное средство, при на-

рушениях обмена веществ, малокровии, подагре и кожных заболеваниях.

Является ценным сырьем для консервирования.

☞ Сок из кизила с сахаром ☜

3 кг перезрелого кизила, 4 стакана воды, 2 кг сахара.

Разминают кизил и оставляют его бродить с косточками на 24 часа. Затем процеживают и доливают 4 стакана воды. Полученный сок варят с сахаром, не добавляя лимонной кислоты. Затем разливают в подготовленные банки, стерилизуют при температуре 80°C пол-литровые банки и бутылки 10 минут, литровые — 15.

Ж Л Ю Ж В А

Клюква — необыкновенная ягода. Плоды клюквы и продукты из них богаты органическими кислотами (лимонной, яблочной, бензойной, хинной и др.), пектиновыми веществами, флавоноидами, витамином С. В ягодах клюквы содержится 2,9—4,2% сахаров, представлены они в основном моносахарами. Ягоды богаты хинной кислотой (до 1 г на 100 г сырой массы). Бензойная кислота предохраняет от порчи при хранении свежие ягоды и продукты их переработки.

Клюкву собирают осенью и весной. Наиболее богата ценными веществами, за исключением витамина С, клюква весеннего сбора. Она, однако, содержит меньше сахара и других биологически активных веществ и более подвержена порче при хранении.

Ягоды, предназначенные для переработки, тщательно моют, перебирают, удаляя поврежденные и подсохшие, а также плодоножки. Затем сортируют по степени зрелости и перерабатывают.

Клюква улучшает вкусовые качества пищи, способствует ее перевариванию и усвоению, обладает

лечебными свойствами. Клюкву применяют как средство, утоляющее жажду при лихорадке. Экстракт из ягод усиливает секрецию желудка и поджелудочной железы, поэтому клюкву рекомендуют при гастритах с пониженной кислотностью. Однако эта ягода противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Ягоды клюквы используют для лечения и профилактики различных заболеваний почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря.

Клюквенный сок с медом полезен при сильном кашле, связанном с простудой или ангиной.

❧ Сок клюквенный натуральный ❧

Ягоды измельчают деревянным пестиком или пропускают через мясорубку, перекалывают в кастрюлю и нагревают до 60–70°C. Чтобы увеличить выход сока, на каждый килограмм дробленой массы добавляют 3/4 стакана воды. Подогретую массу прессуют, сок процеживают и нагревают до 75–78°C для осаждения белковых веществ. Снова процеживают сок, доводят до кипения, кипятят 2–4 минуты, разливают в бутылки или банки, сразу же закупоривают и кладут на бок (бутылки) или ставят вверх дном (банки) до полного остывания.

В выжимках еще остается значительное количество биологически активных веществ. Для их извлечения выжимки заливают горячей водой и прессуют. Получают сок так называемого второго отжима. Его используют для приготовления купажированных соков.

❧ Сок из замороженных ягод клюквы ❧

Неразмороженную клюкву толкут, слегка надавливая, отжимают сок через ткань. Он будет понемногу стекать. Потом сок прогревают и разливают в приготовленные бутылки. По желанию можно добавить

сахар. Оставшуюся клюквенную массу замораживают, потом толкут, процеживают и сливают полученный сок в бутылки. Подобным образом сок отжимают несколько раз.

☞ Сок клюквенный с сахаром ☜

0,6 л клюквенного сока, 0,4 л сахарного сиропа 45-процентного.

Свежеприготовленный клюквенный сок (см. выше) смешивают с сахарным сиропом, доводят до кипения, кипятят 2–4 минуты, сразу же разливают в банки или бутылки, укупоривают и переворачивают вверх дном до полного остывания.

☞ Сок клюквенный с мякотью ☜

1 кг клюквы, 0,65 л сахарного сиропа 50-процентного.

Клюкву разминают деревянным пестиком в эмалированной посуде, подогревают до 65–70°C и протирают через сито. Сахарный сироп смешивают с клюквенным пюре, подогревают массу до 60–65°C и разливают в банки или бутылки. Стерилизуют в кипящей воде пол-литровые банки и бутылки 20 минут, литровые – 25–30.

☞ Сок клюквенно-яблочный ☜

0,7 л яблочного сока, 0,12 л клюквенного сока, 0,18 л сахарного сиропа 70-процентного.

Свежеотжатый яблочный сок и клюквенный сок второго отжима смешивают, добавляют сахарный сироп, доводят до кипения и кипятят 2–4 минуты. Сразу же разливают сок в банки или бутылки, укупоривают и переворачивают вверх дном до полного остывания.

Ж Н Я Ж Ё Н И Ж А

Плоды княженики содержат до 7% сахара (глюкозы и фруктозы), 2% лимонной кислоты, дубильные вещества, органические кислоты, витамин С. Плоды княженики приятно кисло-сладковатого вкуса, с ароматом, напоминающим ананас. Это одна из лучших по вкусу ягод северного полушария. Вкусовые качества блюд и приправ из княженики очень высокие. Ягоды употребляют в свежем виде, а также перерабатывают для длительного хранения. Для утоления жажды и как жаропонижающее средство настои из ягод дают пить больным. Отвары и настои ягод применяют внутрь при катарах верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, для полоскания горла, пьют при поносах. Листья прикладывают к ранам, чтобы ускорить их заживление.

Из молодых листьев приготавливают вкусный фруктовый чай.

☛ Сок из княженики ☚

Ягоды подготавливают, промывают. Затем обдают кипятком на сите и сразу же выжимают сок через марлю. Длительное время сок не хранят.

Ж О С Ш Я Н И Ж А

Многолетнее травянистое растение, имеет ярко-красные сочные кисловатые ягоды, соединенные в гроздь. По вкусу они очень похожи на гранат. По мере созревания становятся сладкими. Содержат флавоноиды, витамин С, пектиновые вещества и фитонциды. В лечебных целях костянику применяют при цинге и геморрое. В народной медицине ее используют при желудочных заболеваниях и удушье, а также при простуде, малокровии, подагре, ревматизме.

Плоды употребляют в свежем виде. Реже из них готовят соки, кисели, компоты, сиропы, квас, приправы, едят с молоком и сахаром.

⇒ Сок из костяники ⇐

Промывают ягоды костяники вместе с плодоножками и заливают кипящей водой, дают остыть и протирают через сито. Мезгу отжимают, добавляют к соку сахар (500 г на 1 л воды), доводят до кипения, разливают в чистые бутылки и ставят на хранение в прохладное место.

Ж Р Ы Ж О В И И Ж

Крыжовник часто называют северным виноградом. Его ягоды содержат 5–10% сахаров (в основном глюкозу и фруктозу), 1,3% яблочной и лимонной (в основном яблочной) кислоты, до 50 мг% витамина С. Ягоды крыжовника богаты пектиновыми веществами (до 1,42%), имеются также витамины В₁ (0,04 мг%), В₂ (0,02 мг%), РР (0,1 мг%), каротин (0,1 мг%). Минеральные вещества представлены солями калия, натрия, кальция, магния. Р-активные соединения представлены в основном катехинами, а в красноплодных сортах еще и антоцианами; содержатся также алюминий, железо, марганец, цинк, медь, бор, стронций, никель, хром, кобальт. Ягоды крыжовника рекомендуются детям как высоковитаминный продукт, а пожилым людям — для улучшения обмена веществ, а также как желчегонное и мочегонное средство. Благодаря ценному химическому составу зрелые плоды крыжовника относятся к полезным продуктам питания, в том числе и диетическим.

Народная медицина рекомендует употреблять их в пищу при заболеваниях желудочно-кишечного тракта,

при нарушении обмена веществ, особенно при излишней полноте, при заболевании почек и мочевого пузыря, для укрепления кровеносных сосудов, при малокровии и авитаминозе. Ягоды крыжовника обладают слабительным действием и используются при хронических запорах, гастроэнтеритах.

Для переработки используют крыжовник разной степени зрелости: незрелый, зрелый, но еще твердый — для компотов, полупрозрачный — для варенья, зрелый — для десерта. Свежесобранный крыжовник сортируют, разделяя ягоды по величине и степени зрелости. Гнилые и поврежденные ягоды выбрасывают. Плодоножки и сухие чашелистики обрезают. Крыжовенный сок имеет не совсем привлекательный цвет, поэтому для улучшения внешнего вида в него добавляют несколько ложек вишневого, земляничного или черносмородинового сока. Сахар добавляют по вкусу. Ягоды крыжовника обладают хорошо выраженным освежающим действием. Напиток, приготовленный на крыжовенном соке, является прекрасным средством, утоляющим жажду.

❖ Сок крыжовенный ❖

1 кг крыжовника, 100–150 г сахара, 3–5 столовых ложек вишневого, земляничного или черносмородинового сока, 0,5 л воды.

Зрелые ягоды разминают деревянным пестиком или пропускают через мясорубку, перекалывают в эмалированную посуду и заливают горячей водой. Подогревают до 60°C и выдерживают при этой температуре 30 минут или доводят до кипения и кипятят 5–10 минут. Охлаждают, выделяют сок, фильтруют его и осветляют. Пастеризуют при 80°C пол-литровые бутылки или банки 10 минут, литровые — 15 минут.

☞ Сок крыжовенный с мякотью ☞

1 кг крыжовника, 1 стакан сахара, 0,5 л воды.

Ягоды тщательно разминают деревянным пестиком и перекладывают в эмалированную кастрюлю. Добавляют стакан воды, нагретой до 80°C. Массу подогревают, перемешивая, до 60°C и протирают через сито. Варят сироп из 1 стакана сахара и 1,5 стакана воды. Крыжовенное пюре перекладывают в кастрюлю, доводят до кипения, прибавляют сахарный сироп, разливают массу в банки и сразу же укупоривают. Банки с соком переворачивают вверх дном, а бутылки кладут набок до полного остывания.

**☞ Сок крыжовенный натуральный
(подслащенный) ☞**

Подслащенный сок можно приготовить из натурального сока крыжовника, полученного прессованием, добавляя к нему сахар (150 г на 1 л сока). Смесь доводят до кипения, чтобы полностью растворился сахар, и при температуре 95°C разливают в сухие подогретые банки. При наличии соковарки подслащенный сок получают добавлением сахара непосредственно в соковарку с ягодами. Банки с соком герметически укупоривают крышками, устанавливают вниз горлышком, накрывают плотной тканью и медленно охлаждают. Если из выжимок сок не получают, из них можно приготовить повидло или джем.

☞ Крыжовник в черничном соку ☞

Ягоды крыжовника и черники засыпают сахаром, добавляют небольшое количество воды и подогревают под крышкой до полного размягчения. Подогретую массу протирают через сито и сразу же переливают в банки с ягодами крыжовника. Пастеризуют при 90°C

пол-литровые банки 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут.

ЛИМОН

Лимон — полезный, освежающий плод.

Его средний химический состав: вода — 90%, сахара — 1%, лимонная кислота — 6%, белки — 0,05%, зола — 0,02%.

Содержит немного витамина А, большое количество витаминов В₁, В₂, Р и С. В отличие от других плодов витамин С в лимоне обладает высокой стойкостью.

Плоды лимона используют в свежем виде. Ввиду сильной кислотности лимон не годится для приема в пищу как фруктовый десерт — апельсины, мандарины, яблоки, виноград или груша. Но он дает очень хороший сок, в котором содержится 6–8% лимонной кислоты и до 100 мг/100 г витамина С. Лимон незаменим в кулинарии, для приготовления лимонада, в косметике, для производства лимонного масла, цитрусовой кислоты и пектина. Засахаренная кожура плодов лимона — лучший источник витамина Р. Из лимонных корок приготавливают десертные прохладительные напитки.

Как видим, в лимоне ценится не только мякоть, но и цедра. Специфический лимонный аромат обусловлен наличием эфирных масел. Качество лимонного определяется ароматом кожуры, ее тонкостью, высокой кислотностью мякоти и отсутствием горечи.

Лимонная кислота содержит сахар, щелочные (алкалоидные) соли (кальцевые и калиевые).

Благодаря своим выщелачиваемым свойствам лимон очень полезен при ревматических и некоторых неврологических заболеваниях.

Сок лимона хорошо утоляет жажду при лихорадке. Его применяют для полоскания при воспалительных заболеваниях ротовой полости и горла.

❧ Лимонный сок ❧

Для переработки на сок пригодны зрелые плоды лимона без признаков порчи. Их тщательно моют и отжимают сок с мякотью на ручном стеклянном конусе. Полученный сок процеживают через один слой редкой марли, затем быстро нагревают в эмалированной кастрюле до 85°C, немедленно разливают в прокипяченные бутылки, закрывают прокипяченными пробками и заливают смолой или парафином. Поскольку пастеризация несколько изменяет вкус соков из плодов цитрусовых, то при наличии холодильника, если заготавливают небольшое количество сока, его можно заморозить. Сок, предназначенный для замораживания, заливают в бутылки или пол-литровые консервные стеклянные банки, оставляют 1/10 объема незаполненной, чтобы при замораживании емкость не лопнула от расширения сока. Посуду закрывают прокипяченными пробками или крышками, ставят в холодильник в морозильное отделение.

❧ Лимонный сок, полученный в соковарке ❧

Наиболее целесообразно получить лимонный сок с помощью паровой соковарки. Подготовленные дольки лимонов загружают в соковарку, послойно пересыпая сахаром (300—400 г на 1 кг подготовленных лимонов). Готовый сок через отводной шланг расфасовывают в горячие сухие банки, герметически укупоривают их лакированными крышками, переворачивают вниз горлышком и охлаждают.

ЛИМОННИК

Плоды лимонника известны давно, еще в V веке в Китае врачи использовали их в лечебной практике.

Сочные оранжево-красные ягоды его не отличаются высокими вкусовыми качествами и в свежем виде в пищу не употребляются. Чаще они находят применение в качестве лекарственного сырья. Из ягод лимонника готовят продукты, которые также обладают целебным действием.

Зрелые плоды лимонника очень кислые, так как содержат до 9,8% органических кислот: лимонную, яблочную, винную. Сахаров всего 0,7—2,0%. Витамина С немного — до 35 мг%, обнаружен также витамин Е — до 3%. Лечебное действие обусловлено прежде всего схиндрином, который содержится в семенах, мякоти и кожце плодов, корнях, коре и плодоножках.

Лимонник в китайской народной медицине по своей популярности лишь немного уступает женьшеню и элеутерококку. Плоды его находят все более широкое применение в диетотерапии. Его назначают лицам пожилого возраста, при напряженной умственной работе, для усиления остроты зрения, снятия нервно-эмоциональных стрессов.

В медицинской практике используют не только плоды лимонника, но и его семена. Их отвар снимает усталость, вялость, сонливость. Охотники Дальнего Востока брали сушеные ягоды лимонника на охоту, чтобы быть более выносливыми — не уставать и не страдать от холода. Применение лимонника не вызывает побочных явлений.

В последние годы лимонник стал любимой культурой многих садоводов-любителей и занял достойное место в их садах.

Из плодов лимонника готовят компоты, сиропы,

морсы, соки, начинку для конфет, напитки, специальные сорта шоколада и мармелада.

❧ Сок натуральный из лимонника ❧

Плоды лимонника промывают в проточной воде, обсушивают на полотенце, разминают в эмалированной кастрюле деревянным пестиком и отжимают в капроновом мешочке. Полученный сок расфасовывают в подготовленные бутылки и пастеризуют, как сок из аронии черноплодной. Употребляют с чаем, но не более 1 чайной ложки на стакан.

❧ Сок из лимонника подслащенный ❧

1 л сока из лимонника, 1 кг сахара или 75-процентный сахарный сироп по вкусу.

Из свежих плодов лимонника отжимают сок, подогревают на слабом огне до его полного растворения или смешивают с сахарным сиропом. После этого смесь подогревают до 90°C, разливают в горячие простерилизованные бутылки и герметично укупоривают.

❧ Сок из сушеных ягод лимонника ❧

Чтобы приготовить сок из сушеных ягод, их кипятят в течение 10 минут в закрытой эмалированной посуде (1 столовая ложка ягод на 1 стакан воды). Затем сутки настаивают, плотно закрыв кастрюлю крышкой, процеживают через марлю и добавляют по вкусу сахар.

М А Л И Н А

Малина — одно из древнейших растений, плоды которых использует человек. Они ароматны, богаты питательными веществами, витаминами.

В ягодах малины содержатся сахара (8%), пектиновые вещества (до 3,6%), отличающиеся высокой актив-

ностью желирования, органические кислоты (от 1,3% до 1,5%).

Ягоды малины содержат витамин С (9–50 мг%), В₁ (10,02 мг%), В₂ (0,06 мг%), РР (25 мг%), каротин (0,25 мг%). Доказано наличие в ягодах малины большого количества стероидов, в том числе β-ситостерина, являющегося антогонистом холестерина. Его присутствие в пище предупреждает развитие атеросклероза. Свежие и консервированные ягоды малины — хорошее потогонное средство при простудных заболеваниях, это постоянный дополнительный источник витаминов.

Эфирные масла, содержащиеся в ягодах малины, обладают хорошо выраженными бактериостатическими свойствами.

Для переработки используют только свежесобранные ягоды. Если в них попадутся личинки малинового жука, ягоды погружают в 1–2-процентный раствор поваренной соли (10–20 г соли на 1 л воды). Всплывающих личинок собирают ложкой. После этого ягоды ополаскивают холодной водой и обсушивают.

☛ *Сок малиновый натуральный* ☚

1 кг малины, 150–200 г воды.

Сок малины — густой ароматный напиток. Из-за высокой кислотности его рекомендуют употреблять не в натуральном виде, а купаживать с другими, менее кислыми соками или разбавлять водой. Натуральный сок малины может служить в качестве ароматного дополнения к сокам, не обладающим характерным запахом.

Для приготовления сока ягоды осторожно вымывают, разминают деревянным пестиком и перекладывают в эмалированную кастрюлю с предварительно

подогретой водой (до 60°C). Подогревают ягоды при помешивании до 60°C, снимают с огня, накрывают крышкой и через 15 минут извлекают сок. Затем его отфильтровывают, доводят до кипения, сразу разливают в банки или бутылки и укупоривают. Можно стерилизовать при 85°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут.

Натуральный сок можно приготовить способом горячего розлива.

❧ *Малиновый сок с сахаром* ❧

1 л малинового сока, 0,2 л 40-процентного сахарного сиропа.

Свежеприготовленный малиновый сок смешивают с сахарным сиропом, укупоривают и пастеризуют при температуре 85°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые — 20 минут.

❧ *Сок малиново-яблочный* ❧

50–80% малинового и 50–20% яблочного сока.

Смешивают свежеприготовленные соки малиновый и яблочный (см. соответствующие рецепты). Доводят до кипения, сразу разливают в тару и укупоривают.

❧ *Сок малиново-смородиновый* ❧

50–80% малинового и 50–20% красносмородинового сока.

Смешивают свежеприготовленные соки: малины и красной смородины (см. соответствующие рецепты). Смешивают соки по вкусу, доводят до кипения, сразу же разливают в тару и укупоривают.









➤ **Малина, консервированная** ➤
с черносмородиновым соком

500 г малины, 500 г черной смородины, 1,25 кг сахара.

Ягоды черной смородины растирают в эмалированной кастрюле с небольшим количеством сахара. Из черной смородины извлекают сок (см. соответствующий рецепт) и выливают в кастрюлю с малиной. Подогревают малину на слабом огне и при помешивании добавляют сахар. Когда сахар весь растворится, раскладывают малину в сухие банки и сразу же укупывают жестяными крышками.

М А Н Д А Р И Н Ы

Мандарины, как и апельсины, имеют много витаминов. Они различаются внешним видом, формой и цветом, а также наличием питательных и лечебных свойств. Близки по химическому составу к апельсинам. Мякоть плодов содержит 7,6–8,3% сахаров, 0,7–1,1% кислот. Содержат мандарины витамины А, В, С (35 мг/100 г), гликозид танжерин.

Мандарины используют в основном в свежем виде, как десерт, а также для приготовления сока и консервирования сегментов.

Мякоть плодов является деликатесом, диетическим и освежающим продуктом. Благодаря фитонцидным свойствам мандарин и его сок оказывают антимикробное действие, тормозя двигательную деятельность кишечника, оказывая слабое закрепляющее действие, обладают общеукрепляющими и улучшающими пищеварение свойствами.

Кожуру плодов используют для повышения аппетита, а настойка из сухой кожуры смягчает кашель, улучшает отхаркивание мокроты.

Питательная активность мандаринового сока оказывает антигрибковое действие, которое нашло применение при лечении некоторых кожных и грибковых заболеваний.

❧ Сок из мандаринов ❧

Сок из мандаринов готовят так же, как сок из апельсинов и лимонов.

М О Р О Ш И К А

Ягоды морошкипряно-кисловатого вкуса, ароматные.

В них содержится 83,3% воды, 0,8% белков, от 3 до 7% сахаров и 30–20% аскорбиновой кислоты. Кроме того, они содержат пектиновые вещества (0,3–2%), клетчатку (9,8%), органические кислоты – лимонную, яблочную, салициловую (до 1,3%), каротиноиды, магний, кальций, железо, алюминий, фосфор и кремний. Сок из плодов морошки содержит фитонциды, обладает сильным бактерицидным действием.

В северных районах морошка служит хорошим противогрибковым средством, а в законсервированном виде вместе с плодоножками оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее и мочегонное действие. Морошка находит применение в лечебном и диетическом питании.

Свежие зрелые ягоды морошки не рекомендуется хранить без переработки более 2–3 дней. Недозрелые же можно хранить до двух недель.

Из ягод морошки можно готовить сок, кисель, компоты, варенье, желе, наливки, мармелад, вина, начинки для пирогов и ватрушек.

Ягоды употребляют в свежем виде, мочеными, маринованными и пареными.

☛ Сок из морошки без сахара ☛

Промывают ягоды, бланшируют в горячей воде, пропускают через соковыжималку. Затем сок пастеризуют, разливают в прокипяченные бутылки, закрывают пробками, заделывают смолой или воском, хранят в прохладном месте.

☛ Сок из морошки с сахаром ☛

На 1 л сока — 500 г сахара.

Промытые ягоды морошки ошпаривают кипятком, затем протирают через сито, добавляют сахар. Для длительного хранения сок необходимо пастеризовать и держать в прохладном месте.

О Б Л Е П И Х А

В последние годы облепиха приобрела необычайную популярность. Ее ягоды содержат сахара (2,3–3%), пектиновые вещества (0,46–0,5%), органические кислоты (2,3–3,2%), жиры (8–12,5%).

Облепиха — поливитаминное растение. В плодах ее имеются почти все жиро- и водорастворимые витамины: каротин (3–4 мг%), С (115–450 мг%), В₁ (0,1–0,4 мг%), В₂ (0,4–0,5 мг%), а также фолиевая кислота (0,5–0,8 мг%).

По количеству содержания витамина Е облепихе нет равных. Известно, что в 100 г ее плодов содержится 5–6 дневных доз провитамина А (11 мг), до 10 доз витамина С (316–1000 мг), большое количество витамина Е (от 8 до 18 мг), до 1000 мг сосудостроительного витамина Р.

Количество ценного облепихового масла, богатого линолевой, линоленовой кислотами, достигает 9% в мякоти и 12% в семечках. По количеству микроэлементов облепиха занимает одно из ведущих мест. В ней

обнаружено 156 различных микроэлементов, в том числе марганец, алюминий, магний, кремний, титан.

Листья растения богаты дубильными веществами, бактерицидными веществами — фитонцидами и витаминами.

Фрукты облепихи в свежем и переработанном виде — отличное профилактическое средство при многих заболеваниях. Особую ценность они приобретают из-за наличия в них ценного масла, которое широко применяется в научной и народной медицине.

Биологически активные соединения облепихи эффективно используются при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, мышечных дистрофий, ожогов и последствий действия рентгеновских лучей, оказывают профилактическое и лечебное действие при атеросклерозе.

Облепиха оказывает успокоительное действие на центральную нервную систему, нормализует работу печени, улучшает жировой и белковый обмен, регулирует кровяное давление.

Облепиховое масло используют как ранозаживляющее средство, для лечения экзем, диабета, заболеваний крови и гипертонии, при выпадении волос и в косметике.

Из ягод облепихи готовят соки, кисели, компоты, мармелад, повидло, вино.

Для переработки ягоды перебирают, обрезают плодоножки, моют в холодной воде и обсушивают. При изготовлении сока из облепихи следует иметь в виду, что большинство биологически активных веществ, содержащихся в ягодах, нерастворимы в воде и поэтому не переходят в сок.

В натуральном облепиховом соке содержатся главным образом витамин С, органические кислоты, сахара, гликозиды, флавоноиды и минеральные соли.

Из листьев облепихи готовят чай, их кладут также в супы и бульоны для улучшения вкусовых качеств блюд.

❧ *Натуральный облепиховый сок* ❧

Для получения сока собирают зрелые ягоды. Можно перерабатывать как свежие, так и мороженые плоды. Ягоды промывают, затем дробят на плодовой дробилке или дном толстостенной бутылки на деревянном лоточке. Мороженые ягоды дробятся легче. В мезгу добавляют воду, подогретую до 40°C (200 г воды на 1 кг ягод), массу слегка подогревают и прессуют теплой. Выход сока из облепихи большой — около 70% в пересчете на чистый сок (без воды).

Сок расфасовывают и консервируют. При хранении на поверхности сока всплывает ярко-оранжевое масло. Удалять его не следует, так как оно содержит до 100 мг% каротина и обладает целебными свойствами.

Благодаря большому содержанию каротина оно прекрасно действует при лечении ожогов, различных кожных и желудочно-кишечных заболеваний.

❧ *Сок облепиховый с сахаром* ❧

0,55 л сока облепихи, 0,45 л 45-процентного сахарного сиропа.

Берут свежеприготовленный облепиховый сок, смешивают с сахарным сиропом, подогревают до температуры 75–80°C для лучшего смешивания, затем процеживают, разливают в бутылки и пастеризуют пол-литровые банки 15 минут, литровые — 20 минут.

❧ *Сок облепиховый с мякотью* ❧

1 кг облепихи, 300–400 г сахара, 2 стакана воды.

Ягоды облепихи на 2–3 минуты опускают в кипящую воду, затем протирают через сито. В полученное

пюре добавляют сахарный сироп, подогревают до температуры 75–80°C и пастеризуют или консервируют способом горячего розлива.

♣ Сок облепихово-яблочный ♣

0,2 л облепихового сока, 0,8 л яблочного сока, 50–70 г сахара.

Облепиховый сок (см. рецепт «Натуральный облепиховый сок») и яблочный смешивают, добавляют по вкусу сахар, подогревают до температуры 95°C, быстро разливают в тару до самого верха и укупоривают.

♣ Сок облепихово-черноплодной рябиновый ♣

0,35 л облепихового сока, 0,25 л сока черноплодной рябины, 0,4 л сахарного сиропа 40-процентного.

Сахарный сироп готовят на соке черноплодной рябины второго отжима.

Облепиховый сок смешивают с сахарным сиропом, подогревают до 75–80°C и пастеризуют или консервируют способом горячего розлива.

П Е Р С И К И

Родина персиков — Китай, где они до сих пор произрастают в диком виде.

Зрелые плоды их содержат 6–14% сахаров, 0,08–1,02% органических кислот, 0,56–1,26% пектиновых веществ, а также дубильные и красящие вещества (до 0,29%). Содержание витаминов незначительное, а именно: витамина С — 4–11 мг%, каротина — 0,6–1 мг%, В₁ — 0,1 мг%. Имеются в персиках также азотистые вещества. Минеральные вещества представлены преимущественно солями калия, кальция, натрия. Магний и железо представлены в очень небольших количествах. Почти все сорта персиков отличаются

сильным ароматом, обуславливаемым линалооловым эфиром муравьиной, валериановой и капроновой кислот и уксусным альдегидом.

Благодаря содержанию большого количества в персиках калия, витаминов, микроэлементов они рекомендуются при атеросклерозе, подагре, заболеваниях почек, печени.

Персики усиливают секрецию пищеварительных соков, способствуют улучшению процессов пищеварения. Отвар и свежий сок из листьев используют как слабительное средство.

Персики очень полезны при нарушении ритма сердца. Их рекомендуют детям, ослабленным лицам, перенесшим тяжелые заболевания, для улучшения аппетита. Персики не только улучшают пищеварение, но и способствуют лучшему перевариванию жирной пищи.

Маски из мякоти персиков придают коже бархатистость, свежесть и упругость.

❧ *Персиковый сок* ❧

10 кг персиков, 400–500 г сахара.

Персики вымывают, разрезают на половинки, удаляют косточки. Подготовленные плоды загружают в соковарку, пересыпая сахаром. Через 2 часа начинают отделение сока. Полученный сок разбавляют водой из конденсированного пара и добавляют по вкусу сахар. Сок разливают при температуре не ниже 70°С и выдерживают банки под одеялом до полного остывания.

❧ *Персиковый сок с мякотью* ❧

12 кг персиков, 2 кг сахара.

Персики вымывают, разрезают на половинки, удаляют косточки и разваривают под крышкой в небольшом количестве воды до полного размягчения. Из-

мельчают в миксере или протирают через сито. Доводят массу до кипения, растворяют сахар, разливают в бутылки или банки, укупоривают и выдерживают под одеялом до полного остывания.

Р Я Б И Н А

Рябина — это дерево, которое с древних пор разводят в садах и огородах, оно также украшает наши улицы. Плоды рябины, созревая, принимают ярко-красную окраску. Они горьковаты на вкус, но содержат очень много полезных для организма человека веществ. В них содержится до 4,8% Фруктозы, 3,8% глюкозы, 0,7% сахарозы и небольшое количество сорбозы. Общее количество органических кислот достигает 3,6%. Из них 2,8% приходится на яблочную, остальные — на винную, янтарную и другие кислоты.

Каротином плоды рябины богаче абрикосов (в плодах рябины его до 18 мг%) и уступают только шиповнику в содержании витамина Р и цитрина. Цитрин способствует усвоению организмом витамина С, повышает устойчивость стенок кровеносных сосудов, благоприятствует излечению гипертонии, оказывает целебное действие при лучевой болезни.

Аскорбиновой кислоты в плодах рябины до 200 мг%, что во много раз больше, чем в лимонах. Витамин К — 1 мг%, витамина Е — 2 мг%, витамина Р — 770 мг%. Из микроэлементов — марганец, железо, цинк, медь, магний. Кроме того, в рябине есть эфирные масла и другие соединения.

Органические кислоты, сахара, пектиновые и другие вещества, эфирное масло и микроэлементы — также составные части рябиновых ягод.

Плоды рябины собирают после полного их созревания, особенно после первых заморозков, когда они

становятся слаще, теряют терпкость и приобретают более приятный вкус.

Плоды можно использовать в пищу в свежем, сушеном и моченом виде.

Из плодов рябины готовят витаминный сок, сироп, варенье, желе, пастилу, начинки для конфет, наливки, ликеры.

Благодаря высокому содержанию витаминов ягоды рябины широко используют в народной медицине. Ягоды рябины применяют в качестве профилактического и лечебного средства при витаминной недостаточности.

Готовят из них различные витаминные препараты.

Отвар из ягод оказывает кровоостанавливающее действие, усиливает работу пищеварительных желез.

Настои из коры и цветков применяются при многих болезнях, в том числе при повышенном кровяном давлении, болезнях печени, камнях в почках, при нарушении обмена веществ, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях.

Наличие сорбита в ягодах рябины позволяет использовать их в качестве желчегонного средства. Он понижает содержание жира в печени и холестерина в крови.

Используют ягоды рябины как эффективное средство при запорах, как мочегонное и противодизентерийное средство.

Употребляют плоды рябины для профилактики и лечения гипертонической болезни, при истощении и малокровии. Цветки рябины используют при заболеваниях легких и ревматизме.

Спиртовая настойка на ягодах рябины известна в народе как хорошее средство против геморроя.

Отварами свежих плодов и листьев лечат золотуху. Сок свежих ягод употребляют при дизентерии, пониженной кислотности желудочного сока.

☞ Сок рябиновый ☞

Наиболее целебным и приятным на вкус является сок из невежинской рябины.

Собранные и промытые ягоды рябины освобождают от кистей, бланшируют паром или опускают в эмалированную посуду с кипящей водой на 2–3 минуты. Затем плоды протирают в горячем виде через сито (можно получить сок и в соковарке). Сок отжимают и пастеризуют в стеклянных банках или бутылках (в поллитровых — 15 минут).

☞ Сок рябиновый с сахаром ☞

Поступают так же, как описано в предыдущем рецепте.

Протертую массу рябины смешивают с таким же количеством кипящего 20-процентного сахарного сиропа. Смесь нагревают до начала кипения и консервируют способом горячего розлива.

Сахарный сироп можно приготовить на воде, в которой бланшировали ягоды.

☞ Сок рябиновый с мякотью ☞

1 кг рябины, 200 г сахара, 2 стакана воды.

1 л воды довести до кипения, бросить в нее 3–4 столовые ложки соли. В соленый раствор на 3–5 минут опустить ягоды рябины, затем сполоснуть их в холодной воде и протереть через сито или пропустить через мясорубку.

Полученную массу смешать с горячим сиропом, переложить в банки и стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки 10 минут, литровые — 15 минут.

СЛИВА

В плодах сливы содержится около 9% сахаров, 1% органических кислот, витамины группы В, каротин. Слива полезна не только в свежем, но и в переработанном виде.

В медицинской практике слива рекомендуется для улучшения работы кишечника. Она повышает аппетит и улучшает пищеварение. Применяют ее как легкое слабительное средство при запорах.

Из плодов сливы готовят компоты, для которых пригодны сорта с мясистой мякотью, небольшой косточкой.

Джем можно готовить из плодов любых сортов, важно, чтобы они были зрелые и здоровые.

Из плодов худшего качества, которые не пригодны для компотов, варенья и сушки, можно готовить мармелад. Самый хороший мармелад получается из слив Венгерка. Такое же сырье используют для приготовления повидла.

Для соков также можно использовать плоды различных сортов, важно, чтобы они были зрелые, здоровые.

☛ Сок сливовый ☛

Сливы содержат кроме сахара пектиновое вещество, поэтому прозрачный сок из сливы извлечь трудно. Но, учитывая высокие вкусовые и питательные свойства этих плодов, сок рекомендуется готовить неосветленный или с мякотью. Последний тягуч и имеет густую консистенцию.

Для приготовления соков пригодны почти все позднесозревающие сорта сливы, особенно Венгерка и ее разновидности, а также различные ренклоды. Сорта

с очень высокой кислотностью, как алыча, ткемали, для получения сока менее пригодны.

Сливы тщательно отбирают и вымывают, кладут 1–2 слоя в сетку для бланширования и проводят обработку паром, опуская в бак с кипящей водой, накрывая крышкой.

Воды в баке должно быть немного, чтобы обработка проводилась паром.

Сливы считают готовыми к прессованию, когда их кожица покрыта сеткой мелких морщин и капельками выступающего сока. Если сливы шпарить более продолжительное время, они будут прессоваться с трудом.

Ошпаренные сливы дробят и немедленно прессуют. Для получения сока с мякотью ошпаривают более продолжительное время — до размягчения, после чего протирают на сите.

В обоих случаях сок (неосветленный или с мякотью) смешивают с 30-процентным сахарным сиропом в равных количествах. Затем сок подогревают до 85°C, разливают в прокипяченные бутылки (до половины высоты горлышка) или в банки (на 1,5 см ниже края банки), прикрывают стерильными крышками, а бутылки — резиновыми пластинками (размером 8 × 8 см) или пробками, ставят в кастрюлю с горячей водой (50°C) и пастеризуют при температуре 85°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут, после чего немедленно укупоривают и охлаждают, перевернув банки на крышки, а бутылки, уложив набок. Бутылки, укупоренные пробками, через 10 минут осмаливают.

Бутылки, закрытые резиновыми пластинками, класть набок не следует.

В крупной таре (емкостью не менее 2 л) сок можно консервировать и способом горячего розлива. Сок подогревают, помешивая, в эмалированной посуде до

95°C, разливают в прошпаренные кипятком банки или бутылки до самого верха, немедленно укупоривают и ставят, перевернув банки на крышки, бутылки, уложив набок.

Сок с мякотью консервируйте методом горячего розлива, а неосветленный сок можно заготовить и методом пастеризации.

❖ Сливовый сок с сахаром ❖

Из слив вынимают косточки, крупные плоды разрезают пополам, складывают в посуду, пересыпают сахарным песком (0,4–0,45 кг сахара на 1 кг слив), выдерживают 5–6 часов при комнатной температуре или 16–18 часов в холодильнике. Затем сок сливают, доводят до кипения, снимая пену, разливают горячим и укупоривают.

С М О Р О Д И Н А К Р А С Н А Я

В зависимости от сорта ягоды красной смородины имеют разнообразную окраску — от белой до темно-вишневой.

По содержанию витамина С красная смородина значительно уступает черной (25 против 200 мг%), однако в некоторых сортах при благоприятных погодных условиях оно может повышаться до 100 мг%.

В ягодах красной смородины содержатся также витамины В₁, В₂, РР, β-каротин, сахара (7,3%), органические кислоты (2,5%), минеральные соли.

Красная смородина в медицинской практике используется для улучшения аппетита, она стимулирует двигательную активность кишечника. Ягоды красной смородины обладают высокой способностью связывать и выводить из организма холестерин, поэтому полезны при атеросклерозе.

Красная смородина при большом урожае может

быть прекрасным продуктом переработки. Из нее не только готовят компоты, соки, варенья, желе, маринованная красная смородина — хорошая приправа к мясным и рыбным блюдам.

☞ Сок из красной смородины ☜

Ягоды красной смородины очень нежные и перерабатывать их на сок надо в день сбора. Ягоды моют, удаляют испорченные, отделяют вручную от кистей (они могут придать соку неприятный травянистый привкус) и раздавливают в эмалированной посуде деревянной толкушкой. Из мезги чрезвычайно легко отделяется сок. Можно отделить сок вручную, отжав мезгу через мешочек из канвы, можно использовать для этой цели любой прибор, имеющийся в хозяйстве, — пресс, соковыжималку и т. д. Полученный сок подвергают тепловой обработке. Получить стерильный сок можно, пользуясь алюминиевой соковаркой.

Соки из красной и белой смородины не обладают характерным вкусом и ароматом, кислы, а поэтому для употребления в натуральном виде непригодны. Соки из этих ягод для улучшения аромата рекомендуется купажировать с малиновым, а для улучшения вкуса — с нектаром из яблок или ирги и сдабривать сахаром. Если нет других соков для купажа, соки из белой и красной смородины нужно консервировать натуральными, а перед употреблением разбавлять по вкусу 20-процентным сахарным сиропом.

☞ Сок ассорти с красной смородиной ☜

3 стакана сока красной смородины, 1 стакан малинового сока, 2 стакана яблочного сока.

Сок из красной смородины смешивают с малиновым соком для улучшения аромата, с яблочным — для улучшения вкуса. Консервируют обычным способом.

Горячий сок (до 95°C) разливают в банки, чтобы он слегка пролился через край. Укупоривают крышками, переворачивают банки вверх дном и оставляют так до полного остывания.

С М О Р О Д И Н А Ч Е Р Н А Я

Ягоды черной смородины ценятся не только за вкус, но и за высокую пищевую ценность. В них содержатся витамины С (200 мг%), В₁, В₂, РР, Е, β-каротин, много флавоноидов. Черная смородина — хороший источник пектиновых веществ (1—1,5%), в ней много калия (до 350 мг%), кальция, магния, железа, фосфора, меди. Из органических кислот преобладают лимонная и яблочная.

В ягодах черной смородины содержится мало окислительных ферментов, поэтому витамин С хорошо сохраняется в процессе переработки.

Листья черной смородины употребляются как приправа при консервировании овощей.

Продукты переработки черной смородины часто обладают лечебными и диетическими свойствами. Ягоды черной смородины улучшают аппетит, стимулируют деятельность желудка и кишечника, прекращают колики и понос. Благодаря высокому содержанию витаминов, минеральных, пектиновых, дубильных и других ценных веществ черная смородина оказывает общеукрепляющее действие.

Черная смородина полезна при нарушении ритма сердца, неврозах, пороках сердца, а также при атеросклерозе.

Употребление ягод черной смородины усиливает выделение молока у женщин. Ягоды и листья в виде отвара используют как мочегонное средство при водянке, а также при камнях в мочевом пузыре.

Сок с медом и сахаром назначают при сильном кашле и охриплости.

Сок черной смородины восстанавливает блеск поседевших волос. Для этого надо сделать сок из 1 кг смородины, добавить 4 г сульфата железа и довести смесь до кипения. Жидкостью смачивать волосы каждый день в течение двух недель.

При атеросклерозе, гипертонической болезни, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхов, легких, аллергии, анемии, дополнительной терапии злокачественных новообразований, при повышенной кровоточивости, как легкое слабительное используют сушеные и свежие ягоды, отвары, настой плодов и листьев черной смородины. 2 столовые ложки сушеных плодов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в течение 10 минут на слабом огне, настаивают в течение 1 часа, процеживают. Принимают по 1/4 стакана отвара 4 раза в день. Или 3–5 г сушеных (10–15 г свежих) листьев заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 10–20 минут, процеживают и пьют, как чай, по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день. Настой можно заменить свежим соком, отваром.

Свежим соком черной смородины лечат воспалительные процессы глотки и полости рта, причем добиваются хорошего эффекта.

При головных болях и гастритах с пониженной кислотностью свежий сок черной смородины принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

Сироп из ягод черной смородины назначают при коклюше, заболеваниях горла.

☞ Сок из черной смородины ☞

Сок из черной смородины является одним из лучших источников витамина С, которого содержит до 400 мг%. Сок имеет темно-красную окраску, очень

ароматный и густой. Однако в связи с высокой кислотностью (3% и выше) он в натуральном виде к употреблению непригоден. В готовый сок необходимо перед употреблением добавить по вкусу 40-процентный сахарный сироп.

Для изготовления сока вполне годятся зрелые ягоды всех сортов черной смородины. Собранные, отсортированные и промытые ягоды раздавливают деревянной толкушкой в эмалированном ведре. На 1 кг мезги добавляют 300 мл подогретой до 80°C воды. Массу подогревают при помешивании до 60°C и при этой температуре выдерживают 30 минут в этом же ведре под крышкой. Затем из горячей мезги отжимают сок через мешочек из канвы руками или на прессе и подвергают тепловой обработке.

☛ Сок из черной смородины с мякотью ☛

Из черной смородины лучше готовить натуральный сок с мякотью. Для этого промытые ягоды помещают в кастрюлю, в которую предварительно наливают подогретую воду (200 г воды на 1 кг черной смородины).

Ягоды при непрерывном помешивании нагревают до 65°C, затем быстро протирают через сито. В полученный густой сок с мякотью добавляют кипящий 40-процентный сахарный сироп по вкусу и консервируют методом горячего розлива. Употребляется сок из черной смородины при всех заболеваниях, где требуются повышенные дозы витамина С.

☛ Купажированный черносмородиновый сок ☛

Сок черной смородины можно купажировать с соками других плодов и ягод, бедных витамином С и другими биоактивными веществами. Несколько рецептов купажированного сока с черной смородиной:

0,35 л сока черной смородины, 0,25 л сока из ирги, 0,4 л 25-процентного сахарного сиропа;

0,3 л яблочного сока, 0,2 л сока аронии, 0,25 л сока черной смородины, 0,25 л 50-процентного сахарного сиропа, приготовленного на соке черной смородины второго отжима;

0,6 л яблочного сока, 0,15 л сока из голубики, 0,15 л сока из черной смородины второго отжима, 100 г сахара;

0,45 л черничного сока, 0,3 л сока из черной смородины второго отжима, 0,23 л 60-процентного сахарного сиропа, приготовленного на соке черной смородины второго отжима;

0,3 л сока из голубики, 0,4 л сока из черной смородины второго отжима, 0,3 л 60-процентного сахарного сиропа.

Ч Е Р Е М У Х А

Плоды черемухи богаты сахарами, дубильными веществами, кислотами (яблочной, лимонной), фитонцидами. В них содержатся до 0,2 мг% железа, 1 мг% марганца, 0,3 мг% цинка, 0,1 мг% меди, 1 мг% кобальта, 0,9 мг% магния. В листьях, коре, цветках и семенах — гликозид амигдалин. Фитонцидная активность черемухи довольно высока. Летучие вещества черемухи убивают не только микробов, но и насекомых.

Плоды черемухи вкусные и полезные. Их едят свежими и в переработанном виде, используют в ликероводочном производстве для подкраски вин.

Свежие плоды, листья, цветки, кора, почки обладают бактерицидными, фунгицидными и инсектицидными свойствами, их широко используют в медицине.

Отвары из коры применяют как потогонное и мочегонное средство, а также против подагры и ревматизма. Отвары и настои из плодов и листьев черемухи используют в медицине как вяжущее и закрепляющее

средство при желудочно-кишечных заболеваниях, заменяющее плоды черники.

Настой из цветов черемухи — «черемуховуюводу» — применяют при глазных болезнях в виде примочек. Отвары плодов, а также морсы и кисели употребляют в качестве противопоносного средства. Плоды входят в состав желудочного чая. Заваренные кипятком листья черемухи применяют при болезнях легких. Из коры получают бурую и зеленую краски. Древесина черемухи вязкая, твердая, упругая. Идет для изготовления мебели, на токарные изделия, дуги и мелкие поделки. Прутья идут на обручи.

Для приготовления различных блюд используют черемуховую муку, черемуховый сок и сироп. Из них можно готовить кисели, компоты, пироги, ватрушки, пряники и хлебцы, освежающие напитки, квасы, наливки, настойки.

♣ Сок черемуховый с сахаром ♣

Собранные ягоды черемухи оставляют при комнатной температуре на 24 часа. Затем заливают необходимым количеством воды, нагревают на плите до 80—90°C в течение 5—4 минут. Энергично перемешивают деревянной лопаткой, чтобы отделить мякоть от косточек. После этого перетирают массу через сито, добавляют 1 л воды и 1 кг сахара на 1 кг мякоти. Затем кипятят, разливают по бутылкам, предварительно обработанным, укупоривают и хранят в прохладном месте.

Ч Ё Р Ё Ш Н Я

Плоды черешни созревают раньше других культур и потому употребляются в основном в свежем виде.

Вместе с тем черешня — прекрасное сырье для консервирования.

Плоды черешни полезны всем. В них содержится много сахаров (16%), небольшое количество витаминов А, С, группы В, минеральные вещества, от 0,5 до 1,3% кислот. Особенно полезна черешня детям, она стимулирует деятельность печени, почек, кишечника.

В медицинской практике черешня известна как ягода, улучшающая аппетит, способствующая пищеварению. Черешню используют как противопоносное средство. Рекомендуются при слабости кишечника, гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при изжоге.

При простудных заболеваниях с лечебной целью используют листья и цветы черешни.

❧ Сок из черешни натуральный ❧

Хорошо вызревшие здоровые ягоды тщательно моют, удаляют косточки.

Из дробленых ягод извлекают сок, фильтруют, переливают в эмалированную посуду и подогревают до 70°C. Добавляют по вкусу сахар и лимонную кислоту. Горячий сок разливают в банки или бутылки и пастеризуют при 80—82°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут.

Ч Е Р Н И К А

Черника — одна из самых полезных дикорастущих ягод.

Ягоды черники очень богаты яблочной, виннокаменной и хинной кислотами, они содержат до 5% лимонной кислоты, до 25% сахара, около 12% дубиль-

ных веществ. Витамина С в ягодах мало, но зато они содержат витамин РР и каротин, которыми черника в 2 раза богаче, чем молоко.

Ягоды черники полезно принимать в любом виде: свежем, сушеном, консервированном. Из них готовят кисели, соки, сиропы, джемы, начиняют ими пироги.

Ягоды используют виноделы для приготовления лечебных вин.

Благодаря содержанию кислот, минеральных солей, витаминов, дубильных веществ черника считается и прекрасным лекарством. «Если в доме едят чернику и землянику, врачу делать нечего» — говорили еще наши предки.

Черника благотворно влияет на работу желудка. Особенно полезна сушеная черника, кисели, отвары из которой имеют приятный вкус, совершенно безвредны и потому необходимы детям любого, даже грудного, возраста.

Черника оказывает вяжущее и антисептическое действие на желудочно-кишечный тракт, поглощает вредные и ядовитые продукты в кишечнике. Она рекомендуется при дизентерии.

Отвар из черники полезен при ангине, является хорошим средством для полоскания при воспалении десен, слизистых оболочек ротовой полости, зева и гортани, а густо сваренные ягоды в компрессах и примочках помогают при лечении ожогов, мокнущей экземы, чешуйчатого лишая и других болезней кожи.

Полезны и листья черники, настои из них пьют при коликах в желудке, при хронических энтеритах, желчнокаменной и мочекаменной болезнях.

Их употребляют при диабете.

В последнее время обнаружено, что экстракты черники содержат вещества, которые усиливают ост-

роту зрения, уменьшают усталость глаз в сумерках и ночью.

Сок из ягод черники содержит небольшое количество витаминов (витамина С около 5 мг%), но благодаря большому количеству дубильных веществ обладает сильным вяжущим свойством, поэтому имеет лечебное значение при желудочных заболеваниях. Это свойство сока проявляется только при употреблении его до еды. Черника содержит 6,5% сахар, лимонную и яблочную кислоты. Перерабатывать ягоды черники необходимо немедленно после сбора, так как они очень нежные. После мойки и сортировки чернику раздавливают деревянной толкушкой, отжимают сок через канву и немедленно консервируют путем пастеризации или горячего розлива.

❧ Сок из черники с мякотью ❧

800 г черники, 0,2 л сахарного 60-процентного сиропа.

Ягоды перебирают, моют и разминают деревянным пестиком (или пропускают через мясорубку). Полученную массу подогревают до 60–70°C и протирают через сито. Готовят сахарный сироп: на 1 кг сахара 0,66 л воды. Черничное пюре смешивают с горячим сахарным сиропом, подогревая до 60–65°C, разливают в банки и пастеризуют при 85°C пол-литровые банки 25 минут, литровые — 30–35 минут.

❧ Сок черничный стерилизованный ❧

1 кг черники, 100–150 г сахара.

Из ягод черники извлекают сок, снимают его с осадка, подогревают, добавляют по вкусу сахар. Разливают горячий сок в тару и стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые банки — 7 минут, литровые — 10 минут, трехлитровые — 20 минут.

❧ Черника с яблоками в яблочном соку ❧

На 800 г черники берут 200 г яблок кислых сортов.

Яблоки бланшируют вместе с ягодами укладывают в банки, заливают свежеежатым яблочным соком (на 1 л сока 300 г сахара) и прогревают при температуре 85°C пол-литровые банки 10 минут, литровые — 15 минут или в кипящей воде — 5—8 минут.

Ш И П О В Н И К

Шиповник — ценный природный поливитаминный концентрат, который по содержанию витаминов С и Р превосходит все плодовые и ягодные растения. Например, витамина С в шиповнике в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 раз больше, чем в лимоне.

В плодах шиповника до 9000 мг% сосудокрепляющего витамина Р, а также нормализующего свертывание крови витамина К и витаминов В₁, В₂, играющих важную роль в регуляции функций нервной системы, обмене углеводов, белков и ферментов.

Плоды шиповника богаты органическими кислотами (яблочной, лимонной) и пектиновыми веществами, содержание которых колеблется от 2 до 14%. В 100 г сухих плодов содержится до 20 мг% магния, 58 мг% калия, до 20 мг% фосфора, 50—60 мг% кальция, 5—10 мг% натрия, от 8 до 100 мг% марганца, 100 мг% меди.

Плоды шиповника имеют большое значение как пищевое и лекарственное сырье. Их используют для приготовления диетических напитков, настоев, отваров, концентратов, а также для получения аскорбиновой кислоты, хотя в настоящее время аскорбиновую

кислоту получают главным образом синтетическим путем.

Шиповник — уникальное средство от многих недугов для всех возрастов без исключения. Чрезвычайно важно и то, что потребление его отваров, настоев и просто свежей мякоти по объему не ограничивается, любая доза безвредна.

С лечебной целью используют плоды шиповника, а в народной медицине также корни, семена, цветы. Еще в XIV веке шиповник применялся в народе для лечения цинги, болезней глаз, сердца, желудка.

Плоды обладают антисептическим, желчегонным, противосклеротическим, кровоостанавливающим и общетонизирующим действием на организм.

Экстракты и настои из плодов шиповника эффективно помогают при заболеваниях печени и желчных путей, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для лечения холецистита и гепатита производится специальный препарат холосас — сироп, приготовленный на сгущенном водном экстракте плодов шиповника и сахаре.

Настои плодов без косточек или отвар корней способствуют выведению камней из почек и печени.

Хороший эффект шиповник дает при атеросклерозе и гипертонической болезни, при нарушении обмена веществ, в том числе при сахарном диабете, при различных кровоизменениях.

Шиповник рекомендуется при анемии (малокровии) и вообще при ослабленном состоянии организма человека.

Настой из плодов шиповника очень полезен при резком снижении кислотности желудочного сока, так как стимулирует его переваривающую способность в

значительно большей степени, чем раствор чистого витамина С той же концентрации.

Масло, полученное из шишек шиповника, рекомендуют для лечения различных кожных заболеваний, им смазывают трещины, ожоги, пролежни, лучевые поражения кожи. При дерматозах назначают масло наружно и внутрь.

В народной медицине применяется настой шиповника при неврастении, атеросклерозе и туберкулезе легких.

Препараты шиповника не следует применять при тромбофлебите и других заболеваниях, сопровождающихся образованием тромбов.

Чай и отвар шиповника рекомендуется пить с целью предупреждения старости.

Из шиповника готовят настои, отвары, сиропы, кисели, коктейли, конфеты, муссы, физы, кофе, наливки, начинки, целебные чаи, джемы, пастилу, пюре, супы, цукаты — всего более 100 блюд, приправ и напитков.

❖ Сок из шиповника с мякотью ❖

Спелые плоды моют, очищают от семян, разрезая на половинки, удаляют плодоножку и цветоложе и еще несколько раз моют, чтобы полностью удалить колючие волоски.

Подготовленный шиповник укладывают в кастрюлю, добавляют на 1 кг плодов 1 стакан воды, нагревают до 50–60°C и горячим отжимают любым способом. Затем сок фильтруют через плотную ткань, нагревают до 90°C и разливают в приготовленную тару с последующей укупоркой.

На 10 л сока расходуют 30 кг неподготовленного шиповника.

☛ Сок из шиповника с сахаром ☛

Половинки плодов бланшируют кипятком в течение 1,5 минут, дают воде стечь, пересыпают сахарным песком (0,4 кг на литровую банку плодов), выдерживают при комнатной температуре 6–8 и в холодильнике 12–16 часов, сок сливают и консервируют.

☛ Напиток из плодов шиповника ☛

Для приготовления напитка плоды шиповника собирают в августе или сентябре, когда они приобретут красный или оранжево-красный цвет и накопят наибольшее количество витамина С. Во время сбора нельзя обрывать с плодов чашелистики, так как во время сушки они предохраняют плоды от порчи.

Во избежание потерь витамина С шиповник необходимо немедленно высушить. Ни в коем случае нельзя сушить его на солнце. При сушке на солнце любых плодов и ягод витамин С полностью разрушается. Если нет возможности высушить шиповник немедленно, то его не более чем на двое суток можно рассыпать тонким слоем на досках в прохладном, затененном, проветриваемом помещении. Если плоды будут лежать толстым слоем и начнут портиться, то витамин С также будет разрушаться.

Сушить шиповник можно в плодовых сушилках, русской печи, духовом шкафу газовой плиты при температуре до 100°C, рассыпанным в один слой на противне.

Чем быстрее будет высушен шиповник, тем больше сохранится в нем витамина С. Сушка должна продолжаться не более 7 часов. В русской печи шиповник сушат на противнях и решетках, установленных на кирпичи. Для циркуляции воздуха заслонку ставят наклонно, чтобы вверху и внизу образовались щели.

Высушенные плоды шиповника перетирают руками для отделения чашелистиков и хранят в плетеных корзинах в сухом прохладном и проветриваемом помещении. Периодически плоды просматривают и испорченные выбрасывают.

Из подготовленных таким образом плодов шиповника ежедневно готовят свежий напиток. Для этого 1 полную столовую ложку плодов промывают холодной водой, раздавливают в фарфоровой или каменной ступке (медную употреблять нельзя во избежание потери витамина С) или деревянной скалкой на деревянном лоточке, заливают 1 стаканом кипятка и кипятят в течение 10 минут в эмалированной посуде, плотно закрыв ее крышкой. Посуду надо подобрать такой величины, чтобы при приготовлении суточного количества витаминного напитка она была полной. После кипячения посуду укрывают и настаивают отвар 2—3 часа. Можно готовить напиток и из целых плодов шиповника, но тогда время настоя продлевается до суток.

Готовый напиток процеживают через два слоя марли и употребляют по 1 стакану в день, добавляя чайную ложку меда или сахара.

Я Б Л О Ж И

Яблоки принадлежат к числу распространенных плодов.

Средний химический состав их таков: воды — 84%, белка — 0,4%, сахара — 8—15%, яблочной кислоты — 0,5%, таниновых веществ — 0,1%, золы — 0,5%.

Яблоки весьма разнообразны по своему составу, в частности, по содержанию в них витаминов и минеральных веществ. Часто благодаря их свойствам применяются при лечении ревматизма, подагры, расстройств обмена веществ. Яблочные соки активизируют деятельность почек, противодействуют образованию

почечных камней. Их рекомендуют употреблять при болезнях мочевого пузыря. Сырые, печеные и вареные яблоки применяют как мочегонное средство при водянке и различных отеках как сердечно-сосудистого, так и почечного происхождения.

Яблочный сок улучшает пищеварение. При лечении диабета и тучности применяют диетические фруктовые компоты из яблок.

В лечебной практике употребляют и настой из листьев яблони с добавлением сахара по вкусу при охриплости и простуде.

❧ Сок яблочный (1 способ) ❧

Наиболее приятен сок из яблок осенне-зимних сортов — Антоновки, Пармена зимнего золотого, Славянки, Аниса и др. Из летних сортов очень ароматный сок получается из Грушовки московской. Сок хорошего качества можно получить из ранеток и китаек, которые содержат больше витамина С, сахара и солей железа. Но из-за высокой кислотности сок их разбавляют водой или смешивают с менее кислым яблочным соком.

Хороший сок получают из смеси сортов здоровой падалицы. Яблоки с низкой кислотностью перерабатывают на сок вместе с кислыми яблоками.

Из мучнистых яблок получают небольшое количество трудноосветляемого сока.

Зимние сорта яблок предварительно подвергают лежке, но из яблок, успевших созреть на дереве, сок получается более ароматный.

Кроме того, из яблок, которые перерабатывают сразу после съема, гораздо легче извлекается сок. Поэтому яблокам, нуждающимся в дозревании, дают лежать непродолжительное время.

Из одних дикорастущих яблок сок не готовят. Хороший яблочный сок получается в смеси сортов или в купаже с соком айвы или малины.

Яблоки тщательно моют, вырезают порченные части, пропускают через шинковку или овощерезку. Измельченные яблоки быстро прессуют, разогревают до 80°C и сразу охлаждают до комнатной температуры.

Для этого ведро с соком ставят в бак с холодной водой. Через 2 часа сок с помощью сифона снимают с осадка и фильтруют через мешочный фильтр. Затем нагревают этот сок до 95°C, разливают в горячие банки или бутылки и немедленно закатывают крышками или закрывают пробками. Посуду с соком кладут набок и накрывают одеялом до полного остывания. Если бутылки закрывают пробками, то после остывания их заливают парафином, воском или сургучом.

♣ Сок яблочный (2 способ) ♣

Сок можно консервировать и способом пастеризации. Полученный предыдущим образом сок подогревают до 85°C, разливают в подготовленные прокипяченные бутылки, банки, прикрывают стерильными крышками, а бутылки — резиновыми пробками и ставят в кастрюлю с горячей водой (50°C). Пастеризуют при 85°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут, после чего немедленно укупоривают и охлаждают, перевенув банки на крышку, а бутылки, уложив набок.

Бутылки, укупоренные пробками, через 10 минут лежи осмаливают.

Бутылки, закрытые резиновыми пластинками, класть набок не следует.

❧ Сок из яблок летних сортов в соковарке ❧

1 кг яблок, 50–150 г сахара.

Зрелые яблоки ранних сортов тщательно моют, измельчают и перемешивают с сахаром. Заправляют в соковарку и варят массу 45–60 минут, считая от момента закипания воды в соковарке. Горячий сок разливают и пастеризуют при 85°C 15 минут.

❧ Сок яблочный с мякотью ❧

Зрелые яблоки тщательно моют, нарезают кусочками вместе со кожицей и сердцевинкой, перекладывают в кастрюлю, добавляют несколько ложек воды и распаривают на слабом огне под крышкой.

Затем массу протирают через частое сито, подогревают, не доводя до кипения, добавляют по вкусу сахар и разливают в банки. Нужно следить, чтобы из сока вышли пузыри воздуха. Их можно вывести деревянной палочкой. Пастеризуют при 90°C (пол-литровые банки – 25 минут).

❧ Яблочно-шиповниковый сок ❧

Яблочный сок с мякотью можно обогатить витаминами С и провитамином А, соединив яблоки с шиповником по следующему рецепту: 300 г протертых яблок, 250 г протертого шиповника, 0,45 л 30-процентного сахарного сиропа.

❧ Консервированный яблочный сок ❧

Несколько рецептов такого сока:

0,7 л яблочного и 0,1 л клюквенного сока, 0,2 л 70-процентного сахарного сиропа;

0,8 л яблочного и 0,15 л черничного сока, 50 г сахара;

0,45 л яблочного сока и 0,25 л сока из аронии черноплодной, 0,3 л 40-процентного сахарного сиропа;

0,9 л яблочного и 50 мл рябинового сока, 50 г сахара;
0,4 л сока из сладких яблок, 0,2 л сока из барбариса,
0,4 л 40-процентного сахарного сиропа, приготовленного
на воде или барбарисовом соке второго отжима;

0,7 л яблочного сока и 0,2 л сока из плодов ирги,
0,1 л 10-процентного сахарного сиропа.

❧ Сборный яблочный сок ❧

1 кг яблок, 1 кг груш, 1 кг слив, 1 кг помидоров,
300–900 г сахара.

Яблоки, груши, сливы и помидоры тщательно моют, удаляют плодоножки. Сливы разрезают на половинки и удаляют косточки. Все плоды нарезают мелкими кусочками, перемешивают с сахаром.

Заправляют соковарку и варят плоды 45–60 минут, считая с момента закипания воды в соковарке. Горячий сок разливают в бутылки и банки и пастеризуют при 85°C: пол-литровые — 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут.

❧ Сок яблочно-черноплодно-рябиновый с сахаром ❧

450 мл яблочного сока, 250 мл черноплодно-рябинового сока, 300 мл сиропа.

Натуральный яблочный и черноплодно-рябиновый соки смешивают с 45-процентным сахарным сиропом (450 г сахара, 550 мл воды), фильтруют через марлю, сложенную в 2–3 слоя, нагревают до 75–80°C, расфасовывают в прогретые банки. Стерилизуют по режимам, указанным в предыдущем рецепте.

❧ Сок яблочно-смородиновый ❧

0,65 л яблочного сока, 0,35 л сока черной или красной смородины, 150 г сахара.

Свежеотжатый яблочный сок и сок из черной или красной смородины смешивают, добавляют по вкусу сахар, подогревают до 85°C, разливают в бутылки или банки и пастеризуют при 85°C: пол-литровые — 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут.

❧ Сок яблочно-вишневый ❧

*0,65 л яблочного сока, 0,35 л вишневого сока,
150 г сахара.*

Свежеотжатый яблочный и вишневый соки смешивают, добавляют по вкусу сахар, подогревают до 85°C, разливают в тару и пастеризуют при 85°C пол-литровые бутылки и банки 20 минут, трехлитровые — 30 минут.

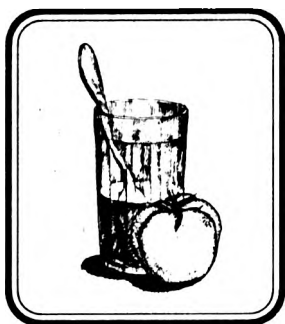
❧ Яблоки в смородиновом соке ❧

*1 кг яблок, 1 кг черной и красной смородины или
только красной.*

Ягоды черной и красной смородины или только красной снимают с кистей, удаляют больные и незрелые, тщательно вымывают и распаривают в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды. Горячую массу протирают через сито и наполняют банки до половины. Яблоки нарезают пополам или на четыре доли, очищают и удаляют сердцевину, укладывают в банки так, чтобы они были полностью погружены в сок. Уровень сока должен быть на 1–2 см ниже горлышка. Пастеризуют в кипящей воде пол-литровые банки 25–30 минут, литровые и двухлитровые — 30–35 минут.



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ОВОЩНЫХ СОКОВ



ПОЛЕЗНЫЕ
СВОЙСТВА
ОВОЩНЫХ СОКОВ

АРБУЗНЫЙ СОК

Арбуз — высокопитательный, сахаристый и освежающий продукт, который по праву приравнивают к лучшим плодово-ягодным культурам. Относится к тыквенным овощам. Родиной арбузов является тропическая Африка. Обычно арбузы едят свежими. Из сгущенного сока можно изготовить вязкий «арбузный мед», содержащий 60—80% сахара. Поджаренные семена арбуза являются лакомством, примерно таким же, как плоды подсолнечника.

Средний химический состав: вода — 95%, сахара — 4%, белки — 0,72%, углеводы — 4,13%, жиры — 0,1%, клетчатка — 0,1%, зола — 0,3%. В мякоти арбузов содержатся витамины группы В, витамин С (от 4 до 8 мг на 100 г), следы каротина, органические кислоты, калий, железо. Довольно много, примерно столько же, сколько в зеленых овощах, в арбузах фолиевой кислоты и железа, играющих важную роль в кроветворении. Кроме того, много клетчатки.

Врачи вполне обоснованно рекомендуют арбузы для лечения заболеваний почек, подагры.

Арбуз используют в медицине как средство, об-

ладающее выраженным антисклеротическим действием, а также при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Арбуз считается хорошим мочегонным средством, назначается при воспалении мочевыводящих путей. Он эффективен и как жаропонижающее средство. Клетчатка регулирует работу кишечника, способствует выделению из организма холестерина.

❖ Арбузный сок (нардек) ❖

Арбузный сок имеет недостаточное количество сахара, кислоты и экстрактивных веществ, поэтому его рекомендуется сгущать. Сгущенный арбузный сок называют арбузным медом (нардек).

Для приготовления нардека пригодны зрелые, совершенно здоровые арбузы любого столового сорта. Плоды моют, разрезают пополам и выбирают ложкой всю мякоть в эмалированное ведро. Мякоть откидывают на дуршлаг над эмалированным тазом. Выделившийся сок уваривают в этом же тазу вместе с соком, полученным после прессования мякоти на прессе, который выстилают изнутри редкой холстиной.

Арбузный сок уваривают так же, как и виноградный, только первый нужно уваривать гораздо дольше — до 1/8—1/10 объема. Нардек не стерилизуют. Хранят его в стеклянных банках.

СОК ИЗ ДЫНИ

Дыня в диком состоянии не произрастает. Ее родиной считают Среднюю Азию, где она была известна еще за 4000 лет до н. э. Сортов дыни очень много. Наиболее распространены сорта Алтайская, Десертная, Новинка Дона, Харьковская и др.

Мякоть дыни содержит 88,5% воды, 0,6% клетчатки, 0,6% золы, до 18% сахаров, 0,4% пектиновых веществ, 0,2% органических кислот, жиры, летучие

ароматические соединения, минеральные вещества (особенно соли железа), витамины С, В₁, В₂, В₆, Е, РР, каротин, пантотеновую, фолиевую кислоты.

В медицине используют сок дыни при ревматизмах и подагре. Дыню применяют в небольших количествах при нарушении функций сердечно-сосудистой системы. Она рекомендуется больным пожилого и старческого возраста, страдающим атеросклерозом сосудов головного мозга и сердца.

Дыня оказывает хорошее мочегонное действие. Для лечения заболеваний почек рекомендуется употреблять мякоть дыни или настои ее семян.

Имеются сведения о положительном действии дыни при геморрое.

Для приготовления сока достаточно дыню очистить, кусочки размять вилкой или протереть на мелкой пластмассовой терке. Отжать сок можно через марлю.

СОК ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки — однолетнее растение семейства тыквенных. Растут во всех областях России, кроме Крайнего Севера. Существует несколько сортов кабачков, но наиболее распространен Грибовский.

Кабачки — урожайная культура. Плоды содержат воду, белки, жиры, углеводы, сухие вещества, сахара, витамины, больше всего витамина С — словом, компоненты, необходимые для правильного питания человека. Кабачки богаты минеральными солями, очень важными для обмена веществ в организме человека. В большом количестве содержат соли калия, фосфора, кальция, магния, а в меньшем количестве — соли натрия, железа, серы.

Особую ценность они имеют в стадии потребительской спелости (недозрелые, молодые с незагрубевшей кожей).

Кабачки содержат соединения щелочного характера, которые, в свою очередь, способствуют более полному усвоению белков и поддержанию щелочной реакции крови, поэтому их используют как лечебный и диетический продукт при гипертонии, болезнях внутренних органов. Это хорошая и нужная пища для страдающих желудочно-кишечными заболеваниями.

В семенах кабачков содержится 34–57% пищевого масла, а также сантонин, применяемый в медицине.

СОК ИЗ КАПУСТЫ

Различают много видов капусты. Они отличаются по внешнему виду, способности к переработке и хранению.

Капуста, особенно белокочанная, может храниться всю зиму. Поэтому ее можно перерабатывать не только в осенний период, но в течение всего периода хранения. В особенности это касается квашеной капусты. Общим для всех видов капусты, культивируемых в средней полосе России (бело- и краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби), является более высокое по сравнению с другими овощами содержание белка. Этим определяются потребительские свойства белокочанной капусты: сахаров — 3–5%, азотистых веществ — 2–4%, органических кислот — 0,05–0,5%, преимущественно лимонной.

Любая капуста — существенный источник витамина С (аскорбиновой кислоты), витаминов Р, В₁, В₂, РР.

Микроэлементы представлены цинком, марганцем, йодом.

Белокочанная капуста, конечно, пользуется наивысшим спросом. Состав краснокочанной капусты по содержанию сахаров, азотистых веществ не отличается от белокочанной. Красящие вещества представлены каротином, ксантофилом и цианином. Содержание

витамина С достигает 42 мг%. Вкус ее обуславливают горчичные масла.

Цветная капуста содержит сахара (до 3,1%), белки (2,33%), растительные жиры (2,5%), клетчатку (1,18%), витамин С (до 61 мг%). По калорийности значительно превосходит белокочанную капусту, по биологическим и лечебным свойствам равноценна ей.

Сложный биохимический состав кочанной капусты ставит ее в ряд незаменимых продуктов питания и делает ценным лечебным средством, как в свежем, так и квашеном виде, при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта, геморрое. Ее употребление увеличивает секреторную функцию желез пищеварительного тракта. Капуста считается хорошим противогинготным и мочегонным средством. Употреблять ее можно в неограниченном количестве. Сок сырой капусты повышает аппетит, улучшает пищеварение, оказывает легкое слабительное действие. Его используют также для лечения гастритов с пониженной секреторной функцией желудка.

Капуста полезна для профилактики и лечения атеросклеротических поражений кровеносных сосудов, так как ее клетчатка усиливает выведение холестерина из организма.

Сок, как правило, получают за счет квашения белокочанной капусты. Квасят ее по обычной технологии. Затем образовавшийся сок сцеживают в стерилизованную эмалированную, стеклянную или деревянную посуду. Выдерживают 3—5 часов для осветления. Когда сок станет прозрачным, его осторожно процеживают через двойной слой марли или фланель, подогревают до 70—80°С и разливают в банки и бутылки.

Уменьшить кислостый вкус капустного сока можно, добавив небольшое количество сахарного сиропа. Пастеризацию банок, бутылей с капустным соком про-

водят в течение 25–30 минут при 80°С. После этого банки укупуривают. Хранят сок в темном прохладном месте.

Так же готовят сок из свежей капусты. Только надо иметь в виду, что период осветления длится в этом случае 12–14 часов. Добавляют в этот сок не только сахарный сироп, но и небольшое количество (15–20%) других ароматных соков (лимона, например). Стерилизуют сок 10–15 минут в кипящей воде.

Пастеризованный сок теряет многие вкусовые качества, но сохраняет лечебные и диетические свойства.

☛ Сок из свежей капусты ☛

Благодаря содержанию в капусте витамина U (противоязвенного фактора) свежий сок из нее является желудочно-кишечным средством широкого действия. Им лечат колиты, гастриты и желудочно-кишечные заболевания. Проводить лечение капустным соком можно только под наблюдением врача.

Свежий капустный сок нестойк, поэтому готовить его необходимо в день употребления.

Свежий твердый кочан очищают от загрязненных верхних листьев, нарезают ломтиками и пропускают через шинковку с мелкими отверстиями в диске или через мясорубку. Ввиду того, что в мезге содержится витамина U больше, чем в вытекающем соке, следует протертую любым способом мезгу с соком отжимать посильнее в любой соковыжималке или руками через мешочек из канвы.

Отжатый сок можно хранить в течение 24 часов на холоде. Принимать капустный сок рекомендуется 3–4 раза в день за 1 час до еды в дозах и в течение времени, предписанных врачом.

☛ Капустно-свекольный сок пастеризованный ☛

Корнеплоды столовой свеклы тщательно моют, соскабливают и измельчают кожицу на терке. На 1 кг

свекольной массы добавляют 15 г соли, перемешивают и выдерживают 1–2 часа, после чего отжимают. На 1 л сока добавляют 5–7 г лимонной кислоты. Сок из столовой свеклы смешивают с соком квашеной капусты в соотношении 1:1 или 1:2. Пастеризуют при 90°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые и двухлитровые – 20–25 минут.

Капустно-клюквенный сок

Одну часть свежотжатого клюквенного сока смешивают с 2–3 частями сока из квашеной капусты и 2–3 частями сока из столовой свеклы. Пастеризуют при 90°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые и двухлитровые – 20–25 минут.

Сок из квашеной капусты с сахаром

Отжимают сок из полностью сквашенной капусты. Такой сок содержит много кислот и соли, но в нем почти нет сахара. Для улучшения вкуса добавляют воду (от 100 до 500 мл на 1 л сока) и сахар (20–40 г на 1 л разведенного сока). Разливают сок в банки и бутылки, укупоривают и хранят при температуре, близкой к 0°C.

Сок хорошего качества должен содержать 1,5–1,8% поваренной соли и 1,4% молочной кислоты, поэтому при засоле капусты более 1,8% соли употреблять не рекомендуется.

Нельзя использовать сок квашеной капусты, если в ней начнут развиваться гнилостные процессы или она начнет покрываться пленкой плесени. Лучше заготовить сок сразу же, когда капуста приобретет приятную кислотность.

Капустно-сельдерейный сок

Моют корнеплоды сельдерея под проточной водой, измельчают на терке и отжимают сок. Из кваше-

ной капусты и квашеной свеклы извлекают сок и смешивают с соком сельдерея в соотношении 2:2:1 или 1:1:1. Пастеризуют при 90°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые и двухлитровые — 20–25 минут.

СОК ИЗ КАРТОФЕЛЯ

По калорийности картофель превосходит все овощи. В нем содержится 13–16% крахмала, есть другие углеводы, пектиновые вещества, клетчатка, белок, органические кислоты и минеральные соли. В нем сравнительно много витамина С (в 200 г картофеля содержится суточная потребность человека в витамине). Из минеральных веществ картофель наиболее богат калием (426–568 мг%).

В клубнях картофеля все наиболее ценные вещества сосредоточены под кожурой, поэтому лучше всего готовить картофель вареный «в мундире» или печеный. Полезно сочетание картофеля с хлебом, а также с растительным маслом. К набору аминокислот, содержащихся в картофеле, добавляются жирные кислоты — и это очень полезно для человеческого организма.

Чтобы сохранить в картофеле аскорбиновую кислоту, рекомендуется не держать очищенный картофель долго в воде, не начинать варить картофель в холодной воде, а заливать его сразу кипятком. Готовое картофельное блюдо тотчас ставить на стол.

Картофель широко используют в народной медицине. Именно соком сырого картофеля, который содержит витамин U, лечат гастрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, используют его и при запорах.

Сок свежего сырого картофеля, выращенного без искусственных удобрений, очень вкусен, и многие его любят.

Сырой картофельный сок хорошо очищает организм и особенно полезен в смеси с морковным.

При нарушении пищеварения сок сырого картофеля употребляют с морковным и сельдерейным. Смесь этих же соков хорошо помогает при нервных заболеваниях (ишиазе), а также при лечении зоба. В этих случаях надо также ежедневно употреблять пол-литра смеси морковного, свекольного и огуречного соков, а мясные и рыбные блюда исключить.

Больным эмфиземой рекомендуется употреблять смесь соков моркови, картофеля и петрушки.

Сладкий картофель отличается от обычного тем, что содержит значительно больше углеводов в виде натуральных сахаров, в три раза больше кальция, в два раза больше натрия, более чем в два раза кремния и более чем в четыре раза хлора. Поэтому сок сладкого картофеля более ценен, чем сок обыкновенного картофеля. Надо только выбирать клубни без повреждений и гнилых пятен.

Свежий сок картофеля тормозит секрецию пищеварительных желез, поэтому эффективен при гастритах и язвенной болезни. 0,5 стакана сока, принятого за 30–40 минут до еды, улучшает пищеварение и нормализует функцию кишечника. Лучше всего, если курс лечения продлится 1 месяц.

При головных болях натирают очищенный сырой картофель на терке, отжимают сок и пьют по 1/4 стакана.

СОК ИЗ ЛУКА

Существует несколько видов лука, зелень которого используют для салатов и получения сока.

Лук-батун очень холодостоек, и его часто называют зимним. Зеленые листья его содержат 35–95,2 мг% аскорбиновой кислоты, 2,1–3 мг% каротина, витами-

ны В₁, В₂, РР, соли магния, калия, железа, 6% сухих веществ, 2,2–3% сахара, 1,7% белка. Витамина С почти в два раза больше, чем в зеленом пере репчатого лука.

Лук-порей отличается от предыдущего вида в первую очередь тем, что он слабоострый на вкус. Содержит большое количество питательных веществ: 40–50 мг% витамина С, соли калия, до 37 мг% эфирного масла, больше, чем в луке репчатом, каротина и витамина В.

В медицине лук-порей рекомендуется при камнях в почках, ревматизме, подагре и ожирении. Он повышает аппетит, улучшает деятельность печени и желчного пузыря, а благодаря высокому содержанию солей калия является к тому же хорошим мочегонным средством.

Лук-слизун также употребляется в пищу человеком (листья и луковицы). Плоские, толстые, сочные листья по вкусу слабоострые. В листьях и луковице содержится до 90 мг% аскорбиновой кислоты, до 10% сухих веществ, до 3% сахара.

В медицине лук-слизун применяют при малокровии.

Лук-шалот по внешнему виду и своим свойствам сходен с луком репчатым.

В зависимости от сорта содержит от 13,5 до 19% сухих веществ, 10–17% сахаров, 6–8,6 мг% аскорбиновой кислоты.

Его часто используют для выгонки, особенно для получения зеленого лука в июле–августе. Он быстро отрастает, практически через 15–20 дней.

Лук-шнитт (лук-резанец) в молодых листьях содержит около 80 мг% витамина С и 2,5 мг% каротина. Листья срезают первый раз в мае, когда перо достигает высоты 20–25 см, и в течение лета повторяют несколько раз.

Сок лука любого сорта очень полезен для здоровья человека. Запах его менее едок, чем чеснока, а польза от него такая же.

Главное достоинство лука — наличие фитонцидов — летучих веществ, которые обладают противомикробными свойствами, губительно действуют на гнилостные и болезнетворные организмы. Лук повышает устойчивость организма к инфекциям, оказывает глистогонное действие, стимулирует заживление ран и язв. Сок лука закапывают в нос при насморке, а его кашицей лечат грибковые заболевания ногтей, бородавки. В последнем случае кусочки лука предварительно замачивают в уксусе, а затем прикладывают к бородавке, оберегая здоровую кожу.

Лучше всего есть свежий лук. Горечь исчезает, если его кольца подержать в течение 10—15 минут в растворе обычного яблочного уксуса. Лук противопоказан при обострениях заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек.

В народе с давних пор известны рецепты приготовления лекарств из лука. Например, полезен сок лука с медом (1:1) при кашле, бронхите, коклюше — по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Чтобы избавиться от гриппа, натирают на терке луковицу, заливают 1/2 л кипящего молока (но не кипятить!), настаивают в теплом месте, выпивают на ночь половину горячего настоя, а другую — утром тоже в горячем виде. Через несколько дней грипп пройдет без всяких осложнений. Поступают еще иначе: натирают 1 столовую ложку лука, опускают в кипящее молоко (не менее 1 стакана), смесь принимают 3 раза в день по 1 столовой ложке (хорошо, если лук натирает сам больной или кто-то делает это вблизи него).

Делают также еще один состав: растительное масло выдерживают 30—40 минут на водяной бане, охлажда-

ют, затем мелко нарезают 3—4 дольки чеснока и 1/4 луковицы и заливают маслом, через 2 часа процеживают и смазывают этим настоем слизистую носа; или 3 столовые ложки мелконарезанного лука заливают 50 мл теплой воды и добавляют 1/4 чайной ложки меда, настаивают 30 минут. Настой используют для промывания носа и как капли.

Все эти средства хорошо применять при гриппе и простуде. При гриппозном насморке можно просто закладывать в нос ватные тампоны, смоченные луковым соком.

Лук и приготовленные из него лекарства всегда приносят только пользу. Если вас укусила пчела или оса, следует смочить это место соком лука (или просто потереть разрезанной луковицей) — боль пройдет и не будет никакой опухоли.

Луком лечат фурункулы. Луковицу, испеченную в золе, растирают с медом и прикладывают к фурункулам. Таким образом очищают рану от гноя, уменьшают болезненность и отечность. Это способствует быстрому заживлению раны и ее рубцеванию. Водный раствор, в котором варилась кожа лука, также применяют в качестве средства, заживляющего раны и язвы.

Известно, что в народной медицине используют бузину черную, красную и черную рябину, морковь и лук для лечения рака. Японские медики обнаружили, что многие овощи обладают противораковым действием. Эксперименты доказывают, что лук, капуста, морковь, баклажаны, лопух содержат вещества, подавляющие развитие злокачественных опухолей.

Разумеется, полного излечения этой болезни не наступало, а наблюдалось улучшение общего состояния и уменьшение размеров опухолей, приостановка их роста.

Свежий сок лука усиливает аппетит, способствует повышенному выделению пищеварительных соков, улучшает пищеварение, обладает легким слабительным действием, предупреждает запоры, снимает боль. Сок лука оказывает благоприятное действие при воспалительных заболеваниях кишечника и геморрое. Его принимают внутрь по чайной ложке 3—4 раза в день. Свежий лук, сок и настойка из него противопоказаны при болезнях печени. Зеленым луком лечат хроническую дизентерию, употребляя по 100 г в день, и колиты, используя для клизмы 70 г свежего сока лука и 140 г слабого раствора поваренной соли.

Препарат «аллилген», выпускаемый фармацевтической промышленностью из репчатого лука, назначают при слабой работе кишечника и при поносах. В. А. Доценко в книге «Овощи и плоды в питании» приводит рецепт из лука людям, страдающим заболеваниями печени: 1 кг измельченного на мясорубке лука смешивают с 2 стаканами сахара и томят в духовом шкафу до тех пор, пока не станет желтым. Пьют по столовой ложке натощак в течение нескольких месяцев. На такой курс требуется 5 кг лука.

СОК ИЗ МОРКОВИ

Морковь — одна из наиболее употребляемых овощных культур. Общеизвестно, сколь большое значение имеет морковь для нашего здоровья. Неприхотливое травянистое растение успешно культивируется повсеместно. В пищу употребляется утолщенный стержневой корень.

Средний химический состав: вода — 85%, углеводы — 9%, белки — 1,18%, жиры — 0,3%, минеральные соли — 1,0%, клетчатка — 1,5%, волокнистые вещества — 1,0%.

Количество органических кислот незначительно (0,1–0,2%), но их физиологическая роль существенна.

В белках моркови найдены свободные аминокислоты (аланин, аспарагиновая и глутаминовая кислоты, глутамин, глицин, серин и др.).

Морковь в изобилии содержит каротин, известно, что по его содержанию она превосходит остальные овощи. Это и обуславливает исключительное значение моркови как пищевого продукта. Каротин (5,4–19,8 мг%) в сочетании с ксантофилом обуславливает окраску моркови. В печени человека каротин сразу превращается в витамин А. Морковь в любом виде — сырая, вареная, тушеная — очень полезна, и в первую очередь детям.

Содержание других витаминов в моркови невелико. Она содержит также немного легкоусвояемых сахаров (до 6%), около 0,6% пектиновых веществ, около 1% белка. Характерный вкус и запах моркови обусловлены наличием в ней морковного эфирного масла. Имеются также витамины В₁, В₂, В₃, минеральные вещества: натрий, калий, железо, цинк, медь, алюминий, марганец, йод, которые способствуют нормальному обмену веществ, физическому и умственному развитию человека, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, обеспечивают нормальную функцию органов зрения.

Морковь — это ценнейшая овощная культура, которая никогда не приедается. Она полезна при самых различных заболеваниях: малокровии, бронхитах, некоторых кожных, сердечно-сосудистых заболеваниях, при заживлении ран. Особенно важна морковь для поддержания зрения. Морковь и морковный сок находят применение при лечении заболеваний, связанных с нарушением минерального обмена (желчно-каменная болезнь, обменные полиартриты), как лег-

кое слабительное и мочегонное средство. Морковный сок рекомендуется употреблять в первые дни при инфаркте миокарде.

Морковь издавна используется как поливитаминное растение при авитаминозах, при общем упадке сил, как средство, улучшающее пищеварение. Корнеплоды и сок применяют как легкое слабительное при запорах, геморрое.

Семена моркови служат основой для приготовления медицинского препарата даукарина, который применяют при хронической сердечной недостаточности и острых приступах стенокардии, так как он способствует расширению сосудов сердца. В старых лечебниках указано на свойство моркови усиливать работу половых желез.

При почечнокаменной болезни морковный сок употребляют в течение нескольких месяцев в качестве ветрогонного средства, способствующего отхождению газов, скапливающихся в желудочно-кишечном тракте.

Свежий сок, смешанный с медом, употребляют при простудном кашле и охриплости.

При большой психической или физической нагрузке с профилактической и лечебной целью рекомендуется употреблять 100–200 г моркови или ее сока в день.

❧ Свежий морковный сок ❧

Морковь моют, чистят, еще раз моют, натирают на очень мелкой терке или пропускают через шинковку с диском, у которого самые мелкие отверстия. Протертую массу отжимают через прокипяченный мешочек из канвы, чтобы отделить только грубые частицы. Полученный сок разбавляют на 1/4 любым соком из ягод (смородины, клюквы, брусники и т. д.) или добавляют на полстакана сока ломтик лимона, подслащивают по вкусу сахаром и употребляют свежеприго-

товленным. Для лучшего усвоения каротина морковный сок закусывают хлебом с маслом.

☛ Сок морковный консервированный ☚

Для приготовления сока берут молодые, свежие, но достаточно зрелые корнеплоды. Их тщательно моют, очищают, измельчают и выделяют сок. Соку дают отстояться, снимают с осадка и процеживают через 2–3 слоя марли. Нагревают до 80–95°C и сразу же переливают в бутылки или банки, не доливая до краев бутылок 3–3,5 см, банок — 1–1,5 см. Укупоривают и стерилизуют при 108°C 30 минут. Чтобы достичь такой температуры, добавляют в стерилизатор соль (400 г на 1 л воды). Пробки и крышки дополнительно укрепляют скобами, чтобы их не сорвало во время стерилизации.

☛ Сок морковный с мякотью ☚

Морковный сок, полученный традиционным способом, беден биологически активными веществами. Поэтому целесообразнее из моркови готовить сок с мякотью, в котором сохраняются все ценные свойства.

Морковь тщательно моют и очищают, заливают небольшим количеством воды и разваривают до мягкости. Отвар процеживают, морковь протирают через сито. Если полученное пюре слишком густое, разбавляют его небольшим количеством прокипяченной воды. Перекладывают в банки и стерилизуют, как описано в предыдущем рецепте.

СОК ИЗ ОГУРЦОВ

Огурцы — одна из самых древних и распространенных овощных культур. Родиной огурцов является влажная тропическая и субтропическая Восточная Азия, где и сейчас можно встретить их диких родичей. Культурные огурцы возделываются во многих странах.

Сортов их — большое множество. Наиболее распространенные — Муромский, Вязниковский, Нежинский, Неросимый, Воронежский, Алтайский и т. д.

Ценность огурцов определяется главным образом их вкусовыми качествами. Огурцы способствуют лучшему усвоению пищи. Питательных веществ в огурцах не очень много, но они способны накапливать в себе жидкость. Кстати, по количеству жидкости, которой в огурцах 95–96,5%, они превосходят многие другие овощи. В них содержится также 0,6–0,8% белков, 1,8–2,5% сахаров, 0,1% крахмала, 0,5–0,7% клетчатки. Кроме того, в огурцах достаточное количество витаминов В и С. Минеральных веществ в огурцах немного, но удачное их соотношение обуславливает то, что никакие другие овощи, кроме редьки, и никакие фрукты не могут идти в сравнение с огурцами. Это очень важно для поддержания щелочно-кислотного равновесия в крови и тканях человека.

В огурцах много калия (141 мг% — в грунтовых, 196 мг% — в парниковых), который способствует выведению жидкости из организма. Пектиновые вещества, которые в огурцах содержатся в количестве 0,4%, положительно влияют на процесс пищеварения, а тартроновая кислота сдерживает в организме превращения углеводов в жиры. Органические кислоты, содержащиеся в огурцах, обуславливают освежающий вкус, а эфирные масла — их аромат. Лучшие огурцы выращивают в открытом грунте, они богаче минеральными веществами, микроэлементами, витаминами. Но огурцы, выращенные в парнике, содержат больше солей калия, а значит, обладают лучшими противотечными свойствами.

Плоды первого сбора значительно богаче сухими веществами и сахарами, чем плоды второго и последующих.

Огурцы возбуждают аппетит и секрецию пищеварительных соков, улучшают процессы всасывания жиров и белков. Их используют как легкое слабительное средство при запорах. Огуречный сок, смешанный с медом, снимает боли при желудочно-кишечных коликах.

Огурцы способствуют выведению из организма продуктов обмена. Они оказывают благоприятное действие на работу мышц сердца. Настой огуречной ботвы применяют при неврозах сердца. Чистый огуречный сок или в смеси с медом используют при заболеваниях верхних дыхательных путей. Принимают по 2—3 столовые ложки 2—3 раза в день.

Огурцы без ограничения включают в противодиабетические лечебные диеты.

☛ Сок огуречный натуральный (1 способ) ☚

- 13—15 кг огурцов, 100—180 г соли, 35—50 г семян укропа или тмина, 10—20 г корня хрена, 1—2 г черного перца, 1—2 г душистого перца, 0,5 стручка острого красного перца.

Для приготовления сока отбирают огурцы, которые не используются для других видов переработки: переросшие, недоразвитые, неправильной формы, с механическими повреждениями и т. д.

Огурцы тщательно моют, нарезают кусочками, вымачивают в подсоленной воде (20 г соли на 1 л воды), промывают и измельчают. Затем отжимают. Полученный сок фильтруют, добавляют по вкусу соль (100—180 г на 1 л сока). Хрен и перец моют, мелко нарезают, смешивают с сухими приправами и разделяют на части в зависимости от величины и количества бутылок и банок. Приправы разливают в бутылки и заливают соком, не доходя 6—8 см до краев горлышка.

Ставят в теплое место с температурой 18–20°C. Через 2–3 дня, когда сок перебродит, бутылки переносят в холодное место с температурой около 0°C и укупоривают после охлаждения.

❧ **Сок огуречный натуральный (2 способ)** ❧

13–15 кг огурцов, 100–180 г соли, 35–50 г семян укропа или тмина, 10–20 г корня хрена, 30–40 г семян горчицы, 20–30 г зелени эстрагона, 0,5 стручка красного острого перца.

Готовят так же, как в первом варианте.

❧ **Сок из соленых огурцов (1 способ)** ❧

Рассол, в котором засолены огурцы, по содержанию биологически активных веществ мало отличается от самих огурцов, поэтому целесообразно его также использовать в пищу, например, для приготовления сока.

Рассол хорошо засоленных огурцов, приятного вкуса и без признаков какой-либо порчи, процеживают через плотную ткань (лучше всего фланель). Разливают в бутылки до краев горлышка, закрывают пробками и ставят в холодное место при температуре, близкой к 0°C. Перед употреблением прибавляют по вкусу сахар (20–40 г на 1 л).

❧ **Сок из соленых огурцов (2 способ)** ❧

Хорошо посоленные огурцы измельчают (например, на мясорубке), отжимают сок и фильтруют.

Если рассол хорошего вкуса и без признаков порчи, также фильтруют его и смешивают с соком 1:1. Разливают в бутылки до краев горлышка, укупоривают пробкой и хранят при температуре, близкой к 0°C.

СОК ИЗ ПЕТРУШКИ

Петрушка — пряное растение. Распространены две ее разновидности: корневая и листовая.

Корень у петрушки конический, желто-белой окраски, мякоть белая, с пряным запахом.

Листья собраны в розетку, блестящие, зеленые или желто-зеленые, на длинных черешках. В розетке корневой петрушки от 15 до 40 листьев.

Известно, что петрушка придает аромат и вкус пище. Она также обогащает пищу минеральными солями железа, кальция и фосфора. Особенно богата витаминами молодая зелень. В ней содержится до 300 мг% витамина С и до 20 мг% провитамина А.

Листья срезают, когда розетки достигают 30–40 см высоты. За сезон можно проводить две–три срезки. Молодые листья петрушки в свежем виде добавляют к различным блюдам из овощей, мяса, рыбы. Корнеплоды используют в супах, тушат с мясом вместе с корнеплодами сельдерея, пастернака и моркови, применяют для приготовления закусочных консервов, фаршированного перца.

В народной медицине петрушка рекомендуется для снятия воспалительных заболеваний почек, мочевого пузыря. Обладает сильным мочегонным действием. Так как она богата эфирными маслами, содержит витамины С, К, Е, каротин, калий, то используется как средство, возбуждающее аппетит. Сок петрушки хорошо нейтрализует газы в кишечнике, устраняет боли, колики, полезен при мочекаменной болезни.

Сырой сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечных и щитовидных желез.

Сок петрушки — это отличное лекарство при заболеваниях мочеполового тракта и очень помогает при

камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, когда белок в моче, и других заболеваниях почек. Его используют при водянке.

Сок петрушки, смешанный с морковным и соком сельдерея, является эффективным средством при заболевании глаз (катаракта, конъюнктивит, вялость зрачка).

Сок петрушки в смеси со свекольным и свекольно-морковным, а также огуречным соками успешно применяется для снятия спазм, при менструальных кровотечениях.

СОК ИЗ РЕВЕНЯ

Ревень — многолетнее овощное растение, которое весной и в начале лета успешно заменяет фрукты и овощи. В пищу употребляют мясистые черешки прикорневых листьев. Известно, что ревень, или «большой желтый корень», был завезен в Европу из-за его лечебных свойств. Ревень — очень полезное растение. Он содержит сахара (0,6–5,6%), органические кислоты (1,4–2,5%) — яблочную, лимонную, щавелевую. В ревете имеются витамины А, В₁, В₂, С и РР, но количество их невелико. Питательная ценность ревеня определяется содержанием в нем минеральных солей кальция и железа, пектиновых веществ (0,94%). Высокое содержание в ревете калия (325 мг%) способствует регуляции кровообращения.

Наличие в ревете щавелевой кислоты дает возможность использовать его для снижения кальция в крови. Однако употребление ревеня в пищу способствует образованию в организме камней (оксалатов). При варке ревеня щавелевая кислота разрушается. При приготовлении блюд для детей его отваривают в молоке. Употреблять сырой ревень, особенно детям, нельзя.

В пищу используют сочные молодые листовые черешки прикорневых листьев, которые имеют розовый цвет. Старые черешки в пищу не употребляют, так как в них накапливается большое количество щавелевой кислоты. При сборе ревеня не срезают, а выламывают (выкручивают) у самого основания.

Ревень широко используется в лечебной практике при малокровии, туберкулезе легких, как слабительное средство при лечении больных, страдающих хроническими запорами, трещинами прямой кишки и геморроем. В детской лечебной практике в малых дозах применяется как желчегонное средство при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Считается хорошим средством для возбуждения аппетита.

Для приготовления сока берут только молодые, незагрубевшие черешки ревеня, содержащие относительно много яблочной кислоты и небольшое количество щавелевой. Они более сочные и менее волокнистые. Черешки осторожно выкручивают. Листовые пластины удаляют, так как они содержат много щавелевой кислоты. Черешки очищают от наружных волокон, вымывают в холодной воде, нарезают на кусочки длиной 1–1,5 см, помещают в дуршлаг и на 1–3 минуты опускают в кипящую воду, затем охлаждают в проточной воде, дают ей стечь, отжимают сок на любом прессе. Для удаления щавелевой кислоты к соку добавляют химически чистого мела (на 1 л сока 1,5 г мела), лучше всего для этой цели купить углекислый кальций. Смесь тщательно размешивают, выдерживают 6–8 часов, фильтруют через фланель или несколько слоев марли, фильтрат смешивают с сахаром, подогревают до полного его растворения. Сок расфасовывают горячим (95°C) в подогретые банки. Стерилизуют при 100°C поллитровые банки 15 минут, литровые — 20 минут.

☛ Сок из ревеня по-польски ☚

Черешки листьев ревеня моют, обрезают концы, снимают кожицу, нарезают кусочками и пропускают через мясорубку. Сок отжимают, подогревают до 65°C, слегка остужают и разливают в бутылки.

Выжимки ревеня заливают водой (1:1), оставляют на 10–12 часов и снова отжимают сок. Этот сок также подогревают слегка, остужают и разливают в бутылки. Чтобы нейтрализовать щавелевую кислоту, в сок добавляют школьного мела или зубного порошка из расчета 2 г на 1 л сока. Через 2 дня сок сливают с осадка с помощью резиновой трубки, заправляют по вкусу сахаром и стерилизуют в кипящей воде пол-литровые бутылки 15–20 минут.

☛ Ревенно-земляничный сок ☚

1,5 кг ревеня, 1,5 кг земляники, 750 г сахара.

Ревень моют, очищают, мелко нарезают, перемешивают с сахаром. Землянику моют, кладут в соковарку. Через 45–60 минут, считая с момента закипания воды на дне соковарки, сок сливают. Пастеризуют при 85°C пол-литровые банки (бутылки) 15 минут.

☛ Ревенно-малиновый сок ☚

1 кг черешков ревеня, 0,2 л малинового сока.

Для получения сока берут молодые, неогрубевшие черешки листьев летнего сбора.

Очищенные черешки нарезают небольшими кусочками, опускают на 2–3 минуты в кипящую воду и отжимают сок на прессе. Ревенный сок фильтруют, смешивают с малиновым, доводят до кипения, разливают в бутылки, стерилизуют в кипящей воде 15 минут.

СОК ИЗ РЕДИСА

Редис — ценный продукт. Он скороспелый и устойчив к холодам, благодаря чему появляется очень рано в рационе, когда нет еще других овощей.

Редис содержит 4,7—9% сухих веществ, 0,8—4,0% сахаров, 0,8—1,3% сырого белка, 0,7% золы, 11,4—35,0 мг% аскорбиновой кислоты, а также аминокислоты, никотиновую кислоту, тиамин, рибофлавин. Ценным свойством редиса является наличие в нем бактерицидных веществ, тормозящих рост ряда микроорганизмов.

В редисе содержатся ценные химические вещества, способствующие обмену веществ и улучшению пищеварения.

Сок редиса очень богат калием, содержит также натрий, так необходимый организму человека. Высоко содержание железа, магния.

Сок редиски добывают из листьев и корней. Пить его отдельно не следует, поскольку он вызывает сильную реакцию. Употребление его в сочетании с морковным соком помогает восстанавливать тонус слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Сок редиса особенно эффективен, если его пить в течение часа после принятия сока хрена.

Этот сок успокаивает, исцеляет болячки и очищает организм от слизи, которую растворяет сок хрена.

СОК ИЗ РЕДЬКИ

Существует несколько сортов редьки, наиболее же распространены Зимняя круглая черная, Зимняя круглая белая, Одесская.

В корнеплодах редьки содержится 5,7—16,9% сухих веществ, 4,1—8,3% сахаров, 11,3—39,0 мг% аскорбиновой кислоты, а также ценные химические вещества и

ферменты, способствующие обмену веществ и пищеварению. В редьке содержатся бактерицидные вещества — рафанол, катакол и другие, тормозящие рост ряда микроорганизмов. По содержанию калия редька уступает только картофелю.

Корнеплоды редьки должны быть целыми, здоровыми, плотными, сочными, неогрубевшими, без пустот, незастволившимися, незагрязненными, не уродливыми, иметь форму и окраску, свойственные ботаническому сорту, с черешками листьев длиной не более 20 см.

Корнеплоды редьки употребляют в пищу для салатов с использованием растительного масла, сметаны или майонеза с добавлением зелени эстрагона, мяты лимонной и лука-шнитта.

Сок редьки служит лекарственным средством при простудных заболеваниях.

Обладает также желчегонным и мочегонным действием, стимулирует выделение желудочного сока, усиливает перистальтику, ускоряет растворение почечных камней, лечит подагру (сок редьки с медом 1:1). Сок редьки в своем составе содержит лизоцим, благодаря чему обладает противомикробным действием, стимулирует заживление ран.

Редька противопоказана людям с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалительных заболеваниях кишечника и печени. И в целом ее надо вводить в рацион постепенно, с осторожностью.

Людям, хорошо ее переносящим, она оказывает неоценимую услугу: возбуждает аппетит, помогает работе кишечника. Сок редьки обладает антисептическим и желчегонным свойствами, способствует как образованию, так и выделению желчи из желчного пузыря в кишечник. Для получения сока в корнеплоде

удаляют полость, заполняют ее сахаром, лучше медом, на 4 часа.

В лечебных целях сок редьки рекомендуют употреблять на ночь в возрастающих дозах от 100 до 400 г в сутки (по 50–90 г за один раз). Дозировку повышают постепенно. Курс лечения 6–8 недель.

Известен препарат «Холозан», приготовленный из экстракта редьки и употребляемый как желчегонное средство.

Редька является хорошим средством для выведения холестерина из организма.

Имеются также свидетельства положительных результатов при лечении нарушений сердечного ритма и неврозов сердца, сопровождающихся сердцебиением и другими неприятными ощущениями.

Сок редьки используют для примочек при лечении различных микробных поражений кожи, сопровождающихся осложнениями.

Свежий сок редьки хорошо помогает при сильных болях в пояснице, межреберье и мышцах, связанных с заболеваниями нервных стволов или их ветвей (радикулит, миозит, невралгия и др.). С этой целью готовят сок и тотчас втирают его в кожу.

СОК ИЗ РЕПЫ

Репа — старинный овощ, который возделывается в России с древних времен. До появления картофеля репа и брюква являлись основными продуктами питания и возделывались на больших площадях.

В настоящее время распространено три основных сорта репы: Наманганская местная, Петровская I и Самарская местная.

Наиболее распространен старинный русский сорт Петровская I, образующий корнеплод плоской и плос-

ко-округлой с донцем вогнутой формы, с золотисто-желтой, гладкой, блестящей коркой. Мякоть золотисто-желтая, твердая, сочная, сладкая.

Резьба — источник витамина С, других витаминов и минеральных веществ — калия, кальция, фосфора, магния, железа и серы.

В ней содержится сухих веществ 9,2—12,5%, сахаров — 4,5—6,5%, аскорбиновой кислоты — 30,1—58,9 мг%. Репу употребляют в салатах, в тушеном виде, а также фаршированную манной кашей, рисом, яблоками, используют для супов-пюре из овощей.

Листья репы содержат очень много кальция, поэтому из них готовят сок, который является великолепным напитком для детей и людей, страдающих размягчением костей и зубов. Смешивая сок репы с морковным соком и соком одуванчика, можно получить самое эффективное средство для оздоровления организма.

Магний, содержащийся в одуванчике, и кальций, имеющийся в листьях репы и морковном соке, придают костям твердость и крепость.

Содержание калия в листьях репы такое высокое, что придает этому соку способность увеличивать щелочной состав организма, особенно, если смешивать этот сок с сельдерейным и морковным. Поэтому сок репы является отличным средством для понижения кислотности. Листья репы содержат также много натрия и железа.

Геморрой — довольно распространенная болезнь, возникающая зачастую из-за неправильного питания и образа жизни, — довольно быстро поддается лечению, если употреблять в пищу сырые овощи и фрукты и пить смесь соков репы, моркови и шпината.

СОК ИЗ САЛАТА

Салат — холодостойкая культура, скороспелая, с хорошими пищевыми и лечебными свойствами. Он имеет пять разновидностей: листовой, срывной, кочанный, салат ромен и скарневый.

Салат содержит много целебных веществ: витамины С, А, В₁, В₂, РР, Р, Е, К; из микроэлементов — марганец, йод, железо, молибден, медь, бор и другие; органические кислоты — яблочную, лимонную, щавелевую, янтарную, а также белок, сахара, клетчатку. В млечном соке салата содержится аякалоид — лактуцин, который улучшает пищеварение, обмен веществ, благотворно действует на нервную систему, улучшает сон, снижает кровяное давление и укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Листья салата обладают наибольшей целительной силой до образования цветочной стрелки. Особенно ценно в нем содержание легкоусвояемого белка и сахаров, а соли кальция и йод вместе с комплексом витаминов делают эту зелень необычайно полезной для тех, кто страдает заболеваниями щитовидной железы.

Полезно включать в рацион все виды салата при ожирении и сахарном диабете.

В медицине применяют листья и настой из семян салата для увеличения выделения молока у женщин.

Салат оказывает желчегонное действие, способствует выведению холестерина из организма.

Настой из листьев салата (20 г на 20 мл воды) действует как успокаивающее, а на ночь можно принимать его как снотворное средство. Известно, что знаменитый римский врач Клавдий Гален (II век), признанный отец народной медицины, на старости лет успешно лечился салатом от бессоницы: содержащаяся в нем медь успокаивает нервную систему.

Благодаря присутствию большого количества рутина, способствующего укреплению стенок сосудов, салат защищает организм от атеросклероза. Как все ранние овощи, он незаменим в питании людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Известно, что малокровие (анемия) характеризуется изменением числа красных кровяных телец и снижением гемоглобина в крови. В пищевой рацион при этом заболевании включают овощи, ягоды и фрукты, способствующие кроветворению, в том числе и салат.

Магний, содержащийся в салате, обладает исключительно оживляющей способностью, особенно для мышечных тканей, мозга, нервов. Органические соли магния служат строительным материалом для клеток, главным образом нервной системы и легочных тканей. Они способствуют поддержанию нормального кровообращения и других функций, без которых невозможен правильный обмен веществ.

Эффективное действие солей магния происходит только при достаточном наличии кальция. Сочетание этих элементов в салате делает его исключительно ценным именно с этой точки зрения.

Очень полезен сок салата в смеси с морковным, обогащенным витамином А.

Кремний, фосфор и сера, содержащиеся в салате, необходимы для нормального состояния кожи, сухожилий и роста волос. А ежедневное употребление смеси соков салата, шпината, моркови обеспечит пищей нервы и корни волос.

Для улучшения роста волос и восстановления их естественного цвета можно использовать смесь соков салата, моркови, зеленого перца и мандарина. Ежедневное использование этой смеси (0,5 л) в значительной степени поможет росту волос.

Сок салата полезен людям, страдающим туберкулезом и желудочными заболеваниями. Он является также мочегонным средством.

Являясь богатым источником железа и других ценных элементов, сок салата в сочетании с морковным рекомендуется детям (как грудным, так и более старшего возраста).

Для получения сока лучше всего использовать листья темно-зеленого цвета, а не бледно-зеленого (т. е. внутренние), ибо первые намного богаче хлорофиллом и другими элементами.

СОК ИЗ СВЕКЛЫ

Свекла столовая — один из любимых овощей. Корнеплоды ее имеют красную окраску с различными оттенками, которая зависит от наличия в них антоциана бетанина. Чем темнее окраска корнеплода и меньше светлых (древесных) колец на разрезе, тем выше ценят свеклу в кулинарии, так как корнеплоды со светлыми кольцами содержат много клетчатки и мало сахара.

Мякоть свеклы содержит 86,5% воды, 1,7% белков и до 11% углеводов, причем в отличие от других овощей преимущественно сахарозы. Свекла содержит значительное количество клетчатки и пектина.

В корнеплодах и листьях свеклы имеются органические кислоты — яблочная, винная, молочная, лимонная и другие, витамины В₁, В₂, В₆, РР, Р и Е, а также пантотеновая и фолиевая кислоты. Найден в свекле и витамин U, хотя в ней его меньше, чем в белокочанной капусте, но зато он сохраняется при тепловой обработке (если ее продолжительность, правда, не более часа).

В свекле необычайное разнообразие микро- и макроэлементов. Так, этот овощ занимает одно из

первых мест в обеспечении организма фосфором, калием, кальцием, натрием, магнием, хлором, кобальтом и др.

Традиционно в пищу используют корнеплоды столовой свеклы. Листья же употребляют значительно реже. В них содержится белок, которого здесь в 2—3 раза больше, чем в корнеплоде.

Сорта столовой свеклы были выведены в древности. Тогда же начали использовать свеклу как лекарственное растение.

Свекла широко используется в лечебном питании. Клетчатка, как известно, способствует усилению перистальтики кишечника и стимулирует выделение пищеварительных соков и желчи.

Пектиновые вещества оказывают чувствительное воздействие на жизнедеятельность гнилостных бактерий кишечника, принимают участие в образовании животного сахара-гликогена, являющегося важнейшим резервным продуктом для энергетических процессов.

Свекла широко используется в лечебном питании больных, страдающих ожирением, запорами, гипертонической болезнью, заболеваниями почек и печени.

Витамин U, имеющийся в свекле, способствует заживлению ран, язв, а также оказывает противосклеротическое и антиаллергическое действие.

Полезен овощ и при гипертонической болезни, что связано с наличием магния, регулирующего сосудистый тонус и препятствующего образованию тромбов. Йод, содержащийся в свекле, помогает лечению и профилактике атеросклероза.

Комплекс витаминов В оказывает значительное влияние на кроветворение, нормализует обменные процессы.

Свекла широко применяется в кулинарии. С этой

целью используют сорта Египетской плоской с темно-красной поверхностью кожицы и фиолетово-красной мякотью, Бордо — округлой формы и фиолетово-красной поверхностью кожицы и др.

Для приготовления сока пригодны корнеплоды не больше 9 см в диаметре с интенсивной равномерной окраской.

Так же, как и из моркови, сок из свеклы для консервации рекомендуется готовить в первые месяцы ее хранения. Корнеплоды должны быть упругие и сочные. Вялая свекла для этой цели непригодна.

Корнеплоды моют, бланшируют в течение 30 минут паром в соковарке, пароварке или подвесив в марлевом мешочке к внутренней стороне крышки бачка, на дне которого кипит вода. От кожицы свеклу не очищают. Проваренную свеклу пропускают через шинковку, мясорубку или натирают на терке. Величина отверстий в диске должна быть 5–6 мм.

Полученную массу немедленно прессуют на прессе. При закладке дробленой свеклы в корзинку пресса следует через каждые 10 см мезги прокладывать дренажную решетку. Можно отжать мезгу свеклы и через соковыжималку. Выход сока составляет около 50 %.

Поскольку кислотность сока свеклы ничтожная, необходимо разбавлять его соком кислых ягод, например, смородины, клюквы, брусники. На 2/3 сока свеклы берут 1/3 сока ягод. Вместо сока можно добавить 7 г лимонной кислоты на 1 л сока. Сахар добавляют по желанию. Сок немедленно подогревают до 80°C, разливают в стерильные бутылки и закупоривают прикипяченными пробками. Пробки обвязывают веревочкой. Стерилизуют сок так же, как и томатный, т. е. пол-литровые банки и бутылки 10 минут, литровые — 15 минут.

❧ **Сок свекольно-черносмородиновый** ❧

0,7 л свекольного сока, 0,3 л черносмородинового сока.

Смешивают свекольный (см. выше) и черносмородиновый соки, подогревают до температуры 80°C, разливают в тару и стерилизуют в кипящей воде пол-литровые банки и бутылки 10 минут, литровые — 15 минут.

❧ **Сок свекольно-капустный** ❧

1 кг свеклы, 250 г квашеной капусты, цедра лимона.

Свеклу вымывают, очищают, натирают на крупной терке. Свеклу и цедру лимона кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют 0,4–0,5 л воды и кипятят на слабом огне под крышкой 20–25 минут. Сок сливают, а в оставшуюся массу вновь заливают 0,3–0,4 л воды и кипятят 5–10 минут. Сок сливают еще раз и снова добавляют в массу воду. Сок квашеной капусты смешивают со свекольным, подогревают до температуры 80°C, разливают в бутылки или банки и стерилизуют в кипящей воде пол-литровые банки и бутылки 10 минут, литровые — 15 минут.

❧ **Сок свекольный сквашенный** ❧

Свежеприготовленный свекольный сок разливают в бутылки и закупоривают ватной пробкой. В течение месяца соку дают перебродить, пока он не превратится в густую массу. Эту массу используют для приготовления сладких паштетов, пряников, конфет.

❧ **Сок свекольно-клюквенный** ❧

0,7 л свекольного сока, 0,3 л клюквенного сока.

Смешивают свекольный и клюквенный соки, подогревают до температуры 80°C, разливают в тару и

стерилизуют в кипящей воде пол-литровые банки и бутылки 10 минут, литровые — 15 минут.

☛ Сок свекольно-капустный (диетический) ☚

Это сок имеет лечебное значение. Хорошего качества свеклу с темноокрашенной мякотью моют щеткой, срезают кожицу и концы, разрезают на 2 или 4 части каждый корень и ополаскивают. Строгают на терке. Кладут в эмалированную кастрюлю 800–850 г свекольной стружки и 200–250 г хорошего качества квашеной капусты и по желанию немного лимонной цедры. В кастрюлю добавляют 0,4–0,5 л воды, накрывают крышкой и кипятят на слабом огне 20–30 минут. Затем сок сливают в другую кастрюлю через дуршлаг, а в оставшуюся массу снова доливают воды 0,3–0,4 л, кипятят 5–10 минут. В третий раз заливают водой и сливают.

Так можно получить 1 л свекольно-капустного сока. Сок нагревают до кипения и наполняют банки, заранее прогретые горячей водой. Банки накрывают прокипяченными крышками, прогревают в слабокипящей воде: пол-литровые — 10 минут, литровые — 15 минут. Затем банки укупоривают и охлаждают.

СОК ИЗ СЕЛЬДЕРЯ

Сельдерей — овощное растение. Имеет три разновидности: корневой (корнеплодный), черешковый (салатный) и листовой. В России наиболее распространены корнеплодные сорта: Яблочный, Грибовский, Деликатес.

Они образуют крупные корнеплоды, округлые и плоско-круглые 4–10 см в диаметре, 4–8 см длиной и весом 60–150 и до 600 г, серовато-белые, с рыхлой, мраморной мякотью.

Листья сельдерея темно-зеленые, блестящие, с

ребристыми, полыми внутри черешками. Они содержат около 80 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 7 мг/100 г каротина, около 50 мг/100 г витамина В₁, 40–100 мг/100 г витамина В₂, витамин РР и витамин U – противоязвенный фактор, а также амарагин, тирозин, сахар маннит, пектиновые вещества, гликозид, атеин, холин, фурукумарины. Богат солями калия, кальция, магния, железа.

В пищу употребляют и корни, и листья. Корневой сельдерей употребляют в свежем, отварном и тушеном виде, а жарят его, как картофель. В свежем виде сельдерей употребляют очищенным и натертым на крупной терке. К нему хорошо добавить тертые сырые яблоки и морковь, пряную зелень, майонез и сок лимона. Вкусны отварные (в течение 15–20 минут) корнеплоды с приправой из растительного масла, соли и горчицы.

Очищенные от кожицы, сочные черешки сельдерея едят в сыром виде с солью, а в нарезанном виде вместе с луком прибавляют как гарнир к сельди, мясу, рыбе, кладут в супы, жаркое, используют для приготовления овощного сока. Молодые листья сельдерея применяют как приправу, их заготавливают впрок.

Для этого листья измельчают, пересыпают солью (на 1 кг зелени 200 г соли) и плотно укладывают в банки.

С давних пор в народной медицине используют целебные свойства сельдерея. Из корнеплодов готовят настойку, а также сок, который используют для усиления аппетита, улучшения пищеварения.

Сок сельдерея полезен при отеках, используют его как мочегонное средство.

Сельдерей употребляют при гипертонической, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, пиелонефрите и цистите. Сельдерей укрепляет сон.

СОК ИЗ ТОМАТОВ

Помидоры по своей питательности занимают одно из первых мест среди всех овощей.

Средний химический состав их таков: белки — 0,95%, жиры — 0,2%, углеводы — 4%, клетчатка — 0,86%, соль — 0,6%, вода — 93%.

В помидорах содержится много витамина С (100 мг%), каротина (1 мг%). Помидоры богаты органическими кислотами (яблочная, лимонная и шавелевая), минеральными веществами (железо, калий, кальций, магний, сера, хлор, кремний).

Помидоры содержат 3% сахаров, в основном глюкозу и фруктозу, 84% клетчатки, 13% пектиновых веществ, группу витаминов В₁, В₂, Д.

Окраску плодов обуславливают каротин, мекопин, ксантофил.

Питательная ценность помидоров велика: в 100 г плодов содержится 31 ккал.

В сыром соке или в консервированном виде помидоры сохраняют свои витамины, поэтому являются незаменимой, полезной пищей.

Благодаря богатому биохимическому составу томаты широко используются в питании и лечении. Они являются дополнительным источником пополнения организма витаминами и минеральными солями.

Помидоры нейтрализуют кислоту в крови и алкализуют ее, помогая при обмене веществ в организме. Они усиливают секрецию желудочного сока и деятельность кишечника. Плоды, пюре и соки полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся пониженной кислотностью.

Помидоры полезны для страдающих от наличия песка в почках, для больных диабетом и язвой желудка.

Употребление свежих плодов, соков, пюре оказы-

вает благоприятное действие на функцию сердечно-сосудистой системы.

Не все сорта помидоров пригодны для приготовления соков. Наиболее подходят для этой цели сорта: в средней полосе СНГ — Лучший из всех, Грунтовый грибовский, Грунтовый Алпатьева, Штамбовый Алпатьева, Маяк и другие; на юге — Чудо рынка, Анант, Балтимора. Плоды этих сортов содержат достаточное количество пектиновых веществ, что предохраняет сок во время хранения от расслаивания. Плоды, отобранные для приготовления сока, должны быть мягкими, красными, с приятным вкусом. Дозаренные помидоры для приготовления сока непригодны.

Плоды хорошо промывают, отрывают плодоножки, вырезают ножом невызревшие, зеленые и желтые части и бланшируют паром. Для этого на дно пароварки наливают немного воды, а лучше отжатый томатный сок. Когда вода закипит, в верхнее отделение пароварки на решетку помещают очищенные плоды и кастрюлю закрывают крышкой. После пропаривания в течение 3—4 минут, плоды в этой же кастрюле протирают. За неимением кастрюли-пароварки помидоры можно бланшировать в марле. Для этого на дно кастрюли наливают свежотжатый сок, разрезанные плоды слегка отжимают и укладывают в марлю, которой обвязывают кастрюлю. Кастрюлю закрывают крышкой и пропаривают помидоры 3—4 минуты, после чего их протирают и консервируют.

Из-за низкой кислотности томатный сок стерилизуют при кипении в пол-литровых банках и бутылках 10 минут в литровых — 15 минут. Если томатного сока много, то его можно консервировать способом горячего розлива. Но перед розливом сок необходимо прокипятить в течение 1—2 минут.

☞ Сок из томатов с мякотью ☞

Берут только зрелые помидоры. Тщательно вымывают, кладут в дуршлаг и опускают в кастрюлю с горячей водой на 1–2 минуты, а потом на такое же время — в кастрюлю с холодной водой.

Снимают кожицу и деревянной толкушкой протирают через дуршлаг в эмалированную миску. Фильтруют через марлю или сито и в полученный сок добавляют соль (1 чайную ложку на 0,5 л сока). Разливают сок в банки, укупоривают и стерилизуют в скороварке 10 минут.

☞ Сок томатно-огуречный ☞

1 л томатного сока, 1 л рассола из-под соленых огурцов, 50–100 г сахара.

Смешивают томатный сок и рассол из-под соленых огурцов, подогревают, растворяют в нем сахар, разливают в горячем виде в банки и бутылки.

Пастеризуют при 80°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые и двухлитровые — 20 минут.

☞ Сок томатно-вишневый ☞

1 л томатного сока, 0,15–0,2 л вишневого сока, 40–50 г сахара.

Смешивают томатный сок с вишневым (см. соответствующие рецепты), подогревают, растворяют в соке сахар и разливают в горячем виде в банки и бутылки.

Пастеризуют при 80°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые и двухлитровые — 20 минут.

☞ Сок томатно-капустный ☞

1 л томатного сока, 0,25 л сока кислой капусты, соль, сахар.

Смешивают томатный сок и сок квашеной капусты (см. соответствующие рецепты), добавляют по вкусу соль, сахар, подогревают, разливают в горячем виде в банки и бутылки.

Пастеризуют при 80°C пол-литровые банки и бутылки 15 минут, литровые и двухлитровые — 20 минут.

☛ Сок из помидоров и сладкого перца ☚

1 л томатного сока, 0,2 л сока из сладкого перца, соль, сахар, черный и красный острый перец.

Свежеприготовленный томатный сок и сок из сладкого перца смешивают, подогревают, добавляют по вкусу соль, сахар, молотый перец и в горячем виде разливают в банки и бутылки. Стерилизуют в кипящей воде пол-литровые банки и бутылки 30 минут, литровые — 40 минут.

СОК ИЗ ТЫКВЫ

К столовым сортам тыквы относятся такие виды, как твердокорая, крупноплодная, мускатная.

Наиболее распространенные сорта: Мозолевская, Миндальная, Грибовская, Волжская и др. Особенно ценится мускатный сорт тыквы — Витаминная, в которой много каротина (16 мг%). Известно, что некоторые сорта мускатных тыкв превосходят по содержанию каротина лучшие сорта моркови. Самая сладкая (до 12% сахаров) — Испанская тыква.

Средний химический состав тыквы таков: вода — 92,4%, белки — 1,66%, жиры — 0,08%, углеводы — 3,75%, клетчатка — 1,48%, зола — 0,63%.

В мякоти столовой тыквы содержится до 5% сахаров, 0,6% минеральных веществ, 1% пектиновых веществ. Среди минеральных веществ основное место занимают соли фосфорной кислоты, которая играет

большую роль в обмене веществ в организме человека. Тыква также богата кальцием, железом, особенно калием (170 мг%). Обнаружены в ней и такие важные микроэлементы, как медь, кобальт, магний и органические кислоты. В тыкве много каротина (до 1,5 мг%), отчего тыква имеет желтую окраску. Плоды тыквы содержат фитин, витамины В₁, В₂, РР, Е.

Тыква хорошо усваивается организмом. Биологически активные вещества тыквы способствуют усвоению других продуктов питания. Поэтому нежную, сочную мякоть тыквы широко применяют для диетического и лечебного питания.

Тыквенная мякоть обладает легким слабительным действием при запорах, улучшает пищеварение, способствует ликвидации воспаления толстого кишечника, эффективна как мочегонное и желчегонное средство при атонии желчного пузыря, отеках, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также некоторыми заболеваниями почек и печени. Очень полезны семена тыквы, их применяют как эффективное средство против различных ленточных глистов. Семена тыквы не оказывают токсического действия на организм.

Тыквенный сок с ксилитом улучшает сон, успокоительно действует на центральную нервную систему, регулирует обменные процессы, широко используется при подагре и атеросклерозе. Мякоть тыквы является эффективным противорвотным средством при беременности.

Так как тыква является полезным для здоровья человека плодом, необходимо более широко применять ее в ежедневном рационе.

Недозревшие тыквы весной представляют важную пищу, которая вводит в организм человека соли, витамины и очень разнообразит наш стол.

Спелые тыквы имеют разнообразное применение осенью и зимой. Из них готовят повидло, мармелад, соки, употребляют в натуральном виде — вареной, печеной, с медом, сахаром, виноградным сиропом и повидлом.

Тыкву, предназначенную для длительного хранения (до 6 месяцев), целесообразно убрать в сухую погоду, выдержать ее в течение одного дня на солнце. Тщательно обследовать поверхность кожуры, где не должно быть повреждений и вмятин. Хранить тыкву лучше на стеллаже, выстланном соломой, на дощатом полу, в сухом подвале, в помещении, защищенном от холода.

Перед приготовлением сока тыкву тщательно моют, обсушивают, очищают от кожуры, нарезают вдоль на части, удаляют все семена и волокна. Нарезают тыкву кубиками. Распаривают в кастрюле под крышкой, добавив небольшое количество воды. Горячую массу протирают через сито. Сок подогревают, добавляют по вкусу соль и сахар, разливают в горячем виде в банки или бутылки и стерилизуют.

☞ Сок тыквенно-яблочный ☜

1 кг очищенной тыквы, 1 кг яблок, сахар по вкусу, лимонная корочка.

Тыкву измельчают, отжимают сок, смешивают его с предварительно приготовленным яблочным соком, добавляют сахар по вкусу и лимонную корочку, нагревают до 90°C, выдерживают 3—4 минуты, разливают в горячие стерильные бутылки и пастеризуют при 90°C 8—10 минут и закупоривают.

☞ Тыквенно-клюквенный сок ☜

1 кг очищенной тыквы, 1 кг клюквы, сахар по вкусу.

Готовят так же, как сок тыквенно-яблочный.

☛ Тыквенно-крыжовенный сок ☛

1 кг очищенной тыквы, 1 кг крыжовника, сахар по вкусу, лимонная корочка.

Готовят так же, как сок тыквенно-яблочный.

☛ Тыквенно-смородиновый сок ☛

1 кг очищенной тыквы, 1 кг красной или черной смородины, сахар по вкусу, лимонная корочка.

Готовят так же, как сок тыквенно-яблочный.

СОК ИЗ УКРОПА

Укроп — травянистое растение. Наиболее распространены сорта: Грибовский, Армянский, Узбекский.

Укроп — холодостойкое, светолюбивое растение. Для получения ранней зелени укроп можно высевать под зиму, тогда он вызревает на 2—3 недели раньше, чем при весеннем севе. С целью получения зелени его можно сеять 3—4 раза в течение лета.

Укроп богат витаминами, содержит аскорбиновую и фолиевую кислоты, каротин.

Зелень укропа возбуждает аппетит, усиливает пищеварительную деятельность желудка, гонит газы, расслабляет кишечник и снижает его моторику, обладает послабляющим действием, повышает сопротивляемость организма. Настой из семян возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Его используют как противопоносное средство. При кишечной колике, сопровождаемой вздутием живота, столовую ложку семян отваривают в чашке молока в течение 5—10 минут и выпивают в теплом виде.

Настой зелени используют как мочегонное средство и при болях в мочевом пузыре. Настой семян обладает мочегонным свойством и способствует увеличению молока у кормящих женщин.

В народной медицине зелень укропа используют как отхаркивающее средство при бронхите и как средство, способствующее повышению сопротивляемости организма.

Хороший лечебный эффект дает применение укропа при гипертонической болезни, нарушениях ритма сердца и атеросклерозе.

Сок укропа оказывает общеуспокаивающее действие. Из зелени укропа готовят настои, добавляя и семена, которые применяют при гнойничковых заболеваниях кожи лица.

СОК ИЗ ХРЕНА

Хрен — многолетнее травянистое растение. Одинаково полезны как листья, так и корни хрена. Они богаты аскорбиновой кислотой. В листьях содержится ее 88,4—152,8 мг%, в корнях — 64,5—122 мг%. В корнях хрена содержится также гликозид синигрин, при расщеплении которого образуется аллиловое горчичное масло, обуславливающее острый запах и вкус хрена, а также лизоцим, обладающий бактерицидным действием.

Свежие корни хрена используют при приготовлении приправ к различным блюдам, корни и листья — при мариновании и засоле.

В народной медицине сок хрена используют для возбуждения аппетита, усиления деятельности желудочно-кишечного тракта и улучшения пищеварения. Сок хрена рекомендуют употреблять при усиленном умственном и физическом труде. В больших дозах он вызывает раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника из-за содержания в нем высоких концентраций горчичного масла. Разбавленный водой сок хрена употребляют при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях желчных путей и слабости кишечника. Однако при наличии язвенной болезни

желудка и двенадцатиперстной кишки, при поносах, гастритах с повышенной кислотностью хрен противопоказан.

Употребление сока хрена усиливает выделение мочи, поэтому он используется при водянке, при затруднительном мочеиспускании и образовании камней в мочевом пузыре.

Хрен употребляют при остановке менструации и малокровии.

При болезнях почек сок хрена употреблять не рекомендуется, так как возникает нежелательное раздражение.

Хрен используют как противоцинготное средство, а также как отхаркивающее при лечении бронхита. Компрессы из натертого хрена заменяют горчичники. Кашицей хрена, используя его противомикробные свойства, лечат раны, язвы. Соком хрена с добавлением воды можно полоскать горло или рот, делать примочки и компрессы при гнойничковых болезнях кожи.

Хрен — одно из немногих растений, которое рекомендовано для лечения рака, так как содержит фитонциды, которые замедляют рост раковых клеток.

СОК ИЗ ЧЕСНОКА

Чеснок — многолетнее растение, не боящееся холода. Имеется более 30 сортов чеснока.

По химическому составу и пищевым качествам чеснок — ценный продукт. С ранней весны листья и луковицы его богаты витаминами. В них содержится около 140 мг% витамина С, накапливается инулин. Эфирные масла, входящие в состав чеснока, придают ему особенный запах.

Чеснок обладает многими целебными свойствами. В народной медицине его применяют как средство, возбуждающее аппетит, а также при лечении различ-

ных инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Чеснок полезен при насморке, ангине, кашле. Он оказывает противомикробное, противогрибковое и противоглистное действие, усиливает силу сердечных сокращений, расширяет коронарные и периферийные сосуды. Вследствие этого может уменьшать интенсивность головных болей при спазме сосудов, снижать артериальное давление. Чеснок давно используют для профилактики атеросклероза.

Чеснок входит в состав препарата аллохол, который применяется при заболеваниях печени и желчного пузыря. Чеснок — хорошее мочегонное средство. Имеются сведения о профилактическом действии чеснока в отношении раковых заболеваний органов желудочно-кишечного тракта.

В чесноке содержатся сильные фитонциды, убивающие стрептококки, стафилококки, тифозные бактерии, туберкулезную палочку и другие болезнетворные микробы. Из него выделен антибиотик аллицин, подавляющий даже в очень малой концентрации бактерии.

Противопоказан чеснок беременным женщинам, больным эпилепсией, воспалительными заболеваниями почек.

Чесноком лечат болезни органов дыхания. Он разжиживает и способствует отделению мокроты, оказывает тонизирующее действие на слизистую оболочку дыхательного тракта. Во время простудных заболеваний растирают грудь чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом.

Чеснок возможно применять при лечении гриппа. Кашицу чеснока вводят ватным тампоном в носовой ход; в течение 3—4 минут чеснок убивает бактерии в полости рта, поэтому его рекомендуют при ангине.

При гнойных процессах в легких хорошо помогают

чесночные отвары и вытяжки. Эффективны они при лечении хронического бронхита, пневмонии, бронхиальной астмы, туберкулеза. Туберкулез лечат парами чеснока, которые глубоко вдыхают 5–8 раз в день.

Имеются сведения о лечении коклюша ингаляцией чеснока. Для этого 25–30 г чеснока растирают в ступке. Кашицу помещают в бутылку из-под кефира. Ребенок делает в минуту 15–20 глубоких вдохов через рот и выдохов через нос. Сеанс продолжается 10–15 минут 2 раза в сутки. Курс лечения 6 дней.

Аналогично действуют при дифтерии, но при этом в нос больного дополнительно закапывают по 1–2 капли водного раствора сока чеснока в соотношении 1:1. Для устранения стойкого чесночного запаха после его употребления можно порекомендовать пожевать ломтик лимона или лист петрушки, а также съесть горького миндаля или кедровых орехов. Перебить запах чеснока можно корнем аира, пряными травами — укропом, киндзой и др., а уменьшить — чаем или кофе (без сахара), а также тщательной чисткой зубов.

Чеснок широко применяют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Приведем пример классического рецепта приготовления настойки из чеснока. 40 г размягченного чеснока настаивают в закрытом сосуде в 100 мл спирта или водки. Сосуд держат в темном месте. (Для улучшения вкуса и запаха можно добавить мятные капли.) Принимают по 10 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Существуют также рецепты приготовления чеснока с лимоном, который отбивает его запах и едкость: чеснок (1 головка) пропускают через мясорубку, заливают соком 1 лимона и смешивают с 2 чайными ложками меда. Принимают по 1 чайной ложке смеси в день. Особенно действенным считается чеснок с лимоном в сочетании со свекольным соком.

В настоящее время широкое распространение получила настойка чеснока — как считают многие, изобретение древнекитайской медицины, — употребляемая по определенной схеме. Разумеется, мы не можем обойти этот факт.

Очищают 350 г чеснока, толкут в деревянной ступке, затем массу перекладывают в темный стеклянный сосуд и заливается 200 мл 96-процентного спирта и плотно закрывают. Сосуд выдерживают в темном прохладном месте 10 дней, затем настойку процеживают через марлю и еще отстаивают 2—3 дня.

Принимают с 50 г холодного молока 3 раза в день перед едой строго по следующей схеме:

1 день — 1 капля (завтрак), 2 капли (обед), 3 капли (ужин); *2 день* — 4 капли (завтрак), 5 капель (обед), 6 капель (ужин); *3 день* — 7, 8, 9 капель в том же порядке, доводят до 15 капель к концу 5-ого дня. Затем на 6-ой день — 15, 14, 13 капель (т. е. начинают последовательное снижение их числа и так доходят до 1 капли перед ужином). На 11-ый день начинают принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не будет выпита вся настойка. Повторять лечение рекомендуется не менее чем через пять лет. Считается, что настойка чеснока предупреждает инфаркты, инсульты, стенокардию, лечит от головных болей и восстанавливает зрение.

Сок чеснока или кашичу из него нужно использовать для ускорения созревания нарывов и размягчения мозолей. Для этого делают кашичу из печеного чеснока со сливочным маслом или отваривают кусочек чеснока в молоке и прикладывают к больному месту на некоторое время.

При укусах змей и скорпионов и застарелых гноящихся язвах используют настой чеснока на уксусе или сок с уксусом.

Нельзя не упомянуть и о том, что чеснок, как

продукт, содержащий фитонцид, равно как и хрен, редька, лук, крапива, мята рекомендуется употреблять с целью лечения рака.

СОК ИЗ ЩАВЕЛИ

Щавель — многолетнее травянистое растение. Ценность его в том, что он, как ранний овощ, дает свежую зелень.

Сортов щавеля, которые произрастают в России, много, среди них: Бельвильский, Крупнолистный, Широколистный. Последний — самый распространенный.

Листья щавеля содержат 8,0–8,7% сухих веществ, 0,7–0,8% кислот, 18,9–27,1 мг% аскорбиновой кислоты, 2,0–2,3 мг% каротина, щавелевую, яблочную, лимонную кислоты, дубильные вещества, много железа и магния.

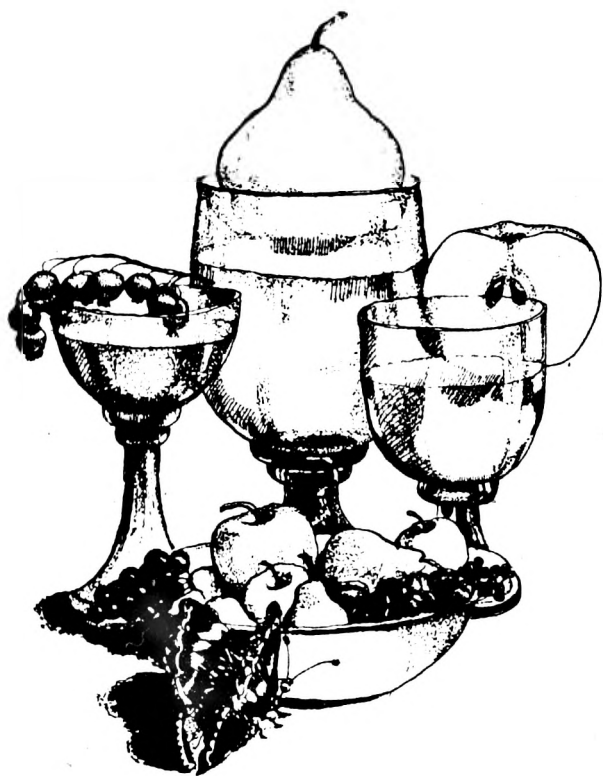
При ранневесеннем и позднезимнем посевах листья можно срезать с июля, а на второй—третий год — с мая.

Наиболее ценным является щавель, собранный в мае—июне. Позже в нем увеличивается содержание щавелевой кислоты, качество снижается.

В пищу употребляют прикорневые, образующие розетку листья.

Щавелевый сок в медицинской практике применяют для улучшения пищеварения, уменьшения процессов гнилостного брожения в кишечнике. Его используют и как желчегонное средство. С этой целью щавелевый сок пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Следует помнить, что людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями, особенно язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, в стадии обострения надо исключать щавель из диеты.



ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ



ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ

В настоящее время наши взоры обращаются вновь к растениям, ягодам, плодам, овощам. Именно они восполняют недостатки питательных веществ, витаминов, так необходимых человеку, особенно

во время болезни. Вот почему, когда наше самочувствие ухудшается, мы начинаем пить соки. Медики-исследователи издавна обращались к ним. Одни разрабатывали и рекомендовали соковые диеты для лечения различных заболеваний, другие их критиковали. Существует мнение о возможности совмещения лечения лекарствами и соками одновременно, разработаны соковые диеты, системы голодания на соках.

Соки являются нашими помощниками в излечение недугов, а иногда и основой лечения. Труды всемирно известных натуропатов Нормана Уокера (США), Вальтера Шененберга (Швейцария), а также немецкого ученого Ойгена Хойна и украинского ученого Б. В. Болотова свидетельствуют об этом.

Сок из свежих ягод, овощей и фруктов — самый доступный источник питания. Комбинации соков, утверждает Норман Уокер, часто становятся основой эффективного лечения различных болезней.

Приведем примеры некоторых рецептов лечения соками.

Аденоиды — очень распространенное заболевание, особенно в детском возрасте. Это своего рода воспаление или увеличение тканей глотки, миндалевидных желез, или аденоидов, являющееся результатом наличия в организме чрезмерного накопления слизи и продуктов распада в кишечнике. Чаще всего это состояние вызывается чрезмерным употреблением коровьего молока, другой пищи, содержащей много крахмала и сахара. Хорошо при этом заболевании принимать морковный сок и смесь морковного и шпинатного соков в соотношении 10:6.

Аллергия — заболевание, вызванное скоплением в организме шлаков, а при употреблении определенной пищи возникает физическое беспокойство или раздражение под действием скопившихся в организме токсинов. Аллергия может быть на клубнику, апельсины и т. д. Иногда она проявляется в виде сыпи. Аллергию можно лечить морковным соком, смесью морковного и шпинатного соков (10:6), а также смесью сока моркови, свеклы и огурца (в соотношении 10:3:3).

Анемия — заболевание, связанное с недостатком кровяных телец. Чаще всего возникает от привычки употреблять пищу, лишенную витаминов, однообразную. Сырые соки успешно лечат это заболевание, рекомендуются смеси морковного и шпинатного соков (10:6); морковного и фенхельного (9:7); морковного, сельдерейного, сока петрушки и шпината (7:4:2:3); сока моркови, свеклы, сельдерея (8:3:5); сока моркови, свеклы, огурца (10:3:3); сока моркови, капусты, сельдерея (7:4:5); сока моркови, свеклы, кокосового ореха (11:3:2); сока моркови, свеклы, салата-латука (9:3:4); сока моркови, одуванчика, салата-латука (9:3:4); сока моркови, салата-латука, шпината (8:5:3); сока морко-

ви, одуванчика, репы (11:3:2); сока моркови, свежих, салата-латука (8:4:4).

Анурия — заболевание, вызванное затрудненным мочеиспусканием. Рекомендовано лечение соками моркови, свеклы, огурца (10:3:3); моркови, сельдерея, петрушки (9:5:2); моркови, свеклы и кокосового ореха (11:3:2).

Апоплексия (паралич) — заболевание, вызванное повышенным кровяным давлением в мозге. Рекомендованы очистительные клизмы и сырая растительная пища с ежедневным употреблением двух и более литров свежих соков.

Аппендицит — это воспаление аппендикса. Если заболевание не острое, то операцию делать не обязательно. Хороших результатов можно достичь частыми клизмами (с перерывами в 15–30 минут) для удаления шлаков и, следовательно, опасности и боли. Одновременно желательно пить соки: морковный; смесь морковного, сельдерейного, сока петрушки, сока шпината (7:4:2:3), а также смеси морковного, свекольного, огуречного (10:3:3); морковного и шпинатного (10:6).

Артериит, артериосклероз — заболевания, возникающие в связи с недостаточным поступлением в организм кальция или избытком неорганического кальция. Кровеносные сосуды теряют эластичность, а кровь свертывается в венах. Неорганический кальций превращает эластичные стенки кровеносных сосудов в твердые трубки. Организм сам может избавиться от этого недуга, только надо ему помочь. По методу доктора Н. Уокера, следует пить смеси соков: морковного и шпинатного (10:6); морковного, сельдерейного, петрушки, шпината (7:4:2:3); сельдерейного, салата-латука, шпината (7:5:4); морковного, свекольного, сельдерейного (8:3:5).

Артрит — заболевание суставов, вызванное отложением неорганического кальция или кристаллов уратов. Характеризуется «хрустением» в суставах и «болевыми атаками», периодически повторяющимися. Одной из причин заболевания является чрезмерное употребление углеводов.

Рекомендовано лечение соком грейпфрута, смесью морковного и шпинатного соков (10:6), соком сельдерея, смесью морковного и сельдерея соков (9:7), морковного, свекольного и сока огурца (10:3:3).

Астигматизм — нарушение зрения, возникающее в результате неправильного питания и других причин, из-за накопления шлаков в органах и железах, непосредственно влияющих на глаза.

Рекомендован в первую очередь морковный сок, смеси соков морковного и шпинатного (10:6); морковного, свекольного и сока огурца (10:3:3); морковного, сока сельдерея, эндивия и петрушки (7:5:2:2).

Астма — аллергическое заболевание, проявляющееся периодическими приступами удушья, обусловленными нарушениями проходимости бронхов вследствие спазм, отека слизистой оболочки.

Больным, страдающим астмой, следует отказаться от пищи и напитков, образующих слизь (белый хлеб в больших количествах, молоко и молочные продукты), поскольку причина астмы — наличие слизи.

Надо употреблять соки, помогающие разложению слизи в местах ее накопления, без повреждения слизистой оболочки. Очень полезен сок одного лимона, смешанный с 4 унциями* протертого хрена, смесь соков: морковного, шпинатного (10:6); морковного и сельдерея (9:7); морковного и редиски (11:5); морковного, сельдерея и редиски (9:5:2).

* 1 унция равна 28,35 г. — Прим. ред.

Афония — полная потеря голоса. Лечится соком моркови, смесью соков: моркови и шпината (10:6); моркови, одуванчика и репы (11:3:2); моркови, салата-латук, люцерны (9:4:3).

Белокровие — быстрое увеличение числа белых кровяных шариков, вызывающее уничтожение красных кровяных шариков. Это результат недостатка органических атомов в диете — слишком много вареной пищи; крахмалов, сахара, мяса, недостаточное количество сырых фруктов, овощей и свежих соков.

Рекомендовано употребление в большом количестве морковного сока, морковно-свекольного (13:3), смеси соков моркови, одуванчика, репы (11:3:2); моркови, салата-латука, люцерны (9:4:3).

Бессоница вызывается нервным напряжением или высокой кислотностью в организме.

Рекомендовано употребление сока грейпфрута, смеси соков моркови, свеклы, огурца (10:3:3); моркови и сельдерея (с листьями) (10:6); моркови и шпината (10:6).

Болезни желчного пузыря — следствие плохого переваривания жиров и чрезмерной ферментации в организме. Причинами заболевания являются жирная пища, чрезмерное употребление алкоголя, включая пиво.

Рекомендовано лечение соками, а именно смесью морковного, свекольного и огуречного (10:3:3); морковного, сельдерея и сока петрушки (9:5:2); соков моркови и шпината (10:6).

Болезни мочевого пузыря (цистит, или воспаление мочевого пузыря) могут быть в любом возрасте. Чаще страдают пожилые женщины. Причиной болезни являются инфекции, а также употребление пищи, оставляющей кислые вещества недостаточно переваренны-

ми или растворившимися. Употребление пищи, насыщенной крахмалами, тоже вредно.

Воспаление мочевого пузыря может помешать нормальному выделению мочи. Сопровождается болями и неприятными ощущениями. В мочевом пузыре могут образоваться камни. У мужчин многие заболевания мочевого пузыря связаны также с простатой.

Рекомендовано лечение соками: морковный, свекольный, огуречный (10:3:3), морковный и шпинатный (10:6).

Боли в спине возникают по различным причинам. Диагноз должен поставить врач, он же назначит лечение.

Рекомендовано употребление морковного сока, смеси морковного, сельдерейного, шпинатного соков и сока петрушки (7:4:2:3), морковного и сока редиски (11:5).

Ботулизм — отравление пищей, плохо обработанной, в которой сохранилась ботулиническая палочка. Этот сильнейший яд часто находится в консервированном продукте, когда бактерии не полностью уничтожены варкой. Он может находиться также в сосисках, мясе, рыбных продуктах. Отравление лечат обязательно врачи. Если вы будете пить свежие сырые соки, вам это не грозит.

Рекомендованы: сок шпината и смесь соков моркови и люцерны (12:4).

Бронхит — воспалительный процесс в слизистой оболочке бронхов. Возбудителями могут быть пневмококки, стрептококки, стафилококки, вирус гриппа и др. Бронхит предупреждает нас о слишком большом накоплении слизи в организме. Если не будет происходить очищение организма, то процесс пойдет дальше, природа наделит другими бактериями, попадание которых в организм вызовет осложнения простуды,

грипп или воспаление легких. Надо провести детоксикацию организма, промывание кишечника, клизмы.

Рекомендованы смеси соков: морковный и шпинатный (10:6); морковный, сельдерейный и сок репы (8:5:3); сок одного лимона, перемешанный с 4 унциями протертого хрена; морковный, свекольный и огуречный (10:3:3); морковный сок в большом количестве; морковный и сельдерейный (8:7); морковный и сок редиски (11:5).

Ветряная оспа — в основном детское заболевание, вызванное вирусом ветряной оспы, который размножается в слизистой среде, особенно в той, которая образуется из отходов переваривания молочных продуктов, концентрированных крахмалов и сахаров. Ветряной оспе особенно подвержены дети, которых кормят коровьим молоком, хлебом (особенно белым), пудингами и другими подобными продуктами. В продуктах распада такого питания и размножается вирус. Мази, применяемые при этом заболевании, лишь вредят. Метод лечения описан ниже (см. «Простуда»).

Водянка — чрезмерное накопление воды в организме вследствие плохого и недостаточного выделения мочи через почки.

Полезны смеси соков: одного лимона с 4 унциями протертого хрена; морковного, свекольного и огуречного (10:3:3); морковного, свекольного с соком кокосового ореха (11:3:2); морковного, сельдерейного с соком петрушки (9:5:2); морковного и сока петрушки (12:4); морковного и сока шпината (10:6).

Лихорадка (высокая температура) появляется вследствие того, что организм «борется», «сжигает» накопившиеся отбросы в клетках. Когда в организме нет чрезмерного количества отбросов и клетки его хорошо питаются, то высокой температуры нет. Де-

токсикация и клизмы снижают температуру до нормальной в удивительно короткий срок.

При лихорадке рекомендованы соки грейпфрута, лимона и апельсина.

Гастрит — острое воспаление слизистой оболочки желудка. Чрезмерное употребление мучных, крупяных изделий и сахара влечет возникновение этого заболевания. Алкогольные напитки, горячие приправы, содержащие перец, горчицу, уксус, табак и т. п. также вызывают гастрит.

Лучше есть сырую растительную пищу, мелко нарезанную или прокрученную через мясорубку, пить соки: морковный и шпинатный (10:6); шпинатный (в неограниченном количестве); смесь морковного, свекольного и огуречного (10:3:3).

Геморрой появляется тогда, когда в нижних частях прямой кишки происходит свертывание фибрина крови в мертвых концах кровеносных сосудов. Происходит это от употребления слишком большого количества хлеба, круп и других продуктов, содержащих крахмал.

Предупреждает это заболевание употребление смеси соков: морковного, сельдерейного, сока петрушки и шпината (7:4:2:3); сока моркови и шпината (10:6); моркови, шпината и жерухи (8,4:2:2).

Гипертония — нарушение кровеносного давления. Существуют различные причины этого заболевания.

Рекомендовано пить смеси соков: моркови, сельдерея, петрушки, шпината (7:4:2:3); моркови и шпината (10:6); моркови, свеклы, огурца (10:3:3); полезен шпинатный сок.

Глухота возникает от наличия слизи в слуховых каналах, а также от давления в черепе на нервы и кровеносные сосуды, связанные со слуховым аппаратом.

Рекомендованы смеси соков: морковного и шпинатного (10:6); одного лимона с 4 унциями протертого хрена; морковного, свекольного и огуречного (10:3:3); морковного, сельдерейного и сока петрушки (9:5:2).

Головная боль часто возникает у человека от того, что организм перегружен продуктами отходов. Это как бы предупреждение, что организм надо основательно очистить, восстановить нормальный состав крови, ликвидировать чрезмерное давление в области головы. Соколечение также необходимо в виде смесей соков: моркови, сельдерея, петрушки, шпината (7:4:2:3); моркови и шпината (10:6); моркови, свеклы, огурца (10:3:3); моркови, салата, шпината (8:5:3), полезен и шпинатный сок.

Головокружение — состояние, возникающее вследствие накопления шлаков в организме.

Организм надо очистить, используя метод детоксикации, и пить соки: морковный; смесь морковного и шпинатного (10:6); смесь морковного, сельдерейного с соком петрушки и шпината (7:4:2:3).

Грибковое заболевание ног — очень распространенное заболевание, связанное с повышенной кислотностью в ногах. Причиной является ношение обуви из толстой кожи, без вентиляции. Накопление токсинов кислоты вызывает заболевание.

Рекомендовано пить сырые соки: смесь морковного и шпинатного (10:6); смесь соков моркови, свеклы, огурца (10:3:3) и просто морковный сок в большом количестве.

Грипп вызывается ослаблением организма из-за чрезмерного накопления в нем отходов пищи и продуктов обмена. Они же являются средой для размножения бактерий, действующих в основном на дыхательные органы. Заболевание сопровождается температурой,

ослаблением нервной системы с последующей слабостью.

Рекомендовано употребление смеси соков морковного, сельдерейного, сока петрушки и шпината (7:4:2:3); сока одного лимона с 4 унциями протертого хрена; смеси соков моркови, свеклы, огурца (10:3:3); моркови, сельдерея и редиски (8:5:3); моркови, салата-латука, шпината (8:5:3); моркови и шпината (10:6).

Грудная жаба — болезнь мышц или клапанов сердца, вызванная шлаками в кровяном потоке, часто является результатом давления газов в толстой кишке.

Болезнь хорошо лечить смесью сырых соков моркови, сельдерея, петрушки, шпината (7:4:2:3); моркови и шпината (10:6); моркови, свеклы и огурца (10:3:3).

Детский паралич. Эта болезнь называется также полиомиелитом. Вирус этого заболевания не может существовать в здоровых тканях. Если он проник в организм, то надо лишить его пищи, т. е. удалить из организма все отходы. Надо правильно питаться, т. е. растительной пищей без варки, обработки. Для восстановления нормальной функции организма это условие является обязательным. Не употреблять пастеризованного молока, сахара, крахмалов, круп.

Рекомендовано употребление в большом количестве морковного сока; смеси соков морковного, сельдерейного, сока петрушки, шпината (7:4:2:3); смеси соков моркови, свеклы, салата-латука и репы (7:3:4:2); смеси соков моркови, сельдерея, петрушки (9:5:2); смеси соков моркови и шпината (10:6).

Диабет — это болезнь, вызванная неправильным питанием. Поджелудочная железа не в состоянии усвоить углеводы из-за большого количества концентрированных крахмалов и сахаров в пище. Болезнь эта ухудшается употреблением мяса и мясных продуктов. Диабетики должны в первую очередь заняться своим

питанием. Неоспорим тот факт, что соки стручковой фасоли и брюссельской капусты содержат элементы, обеспечивающие выделение натурального инсулина для нужд пищеварительных органов.

При диабете необходимо исключить из диеты все концентрированные крахмалы и все сахара (и, конечно, мясные продукты) и выпивать ежедневно 1л смеси соков моркови, салата, стручковой фасоли и брюссельской капусты. Кроме того, необходимо употреблять смесь морковного и шпинатного соков ежедневно, а также смесь соков моркови, сельдерея, цикория-эндивия и петрушки (7:5:2:2). Регулярно делать очистительные клизмы.

Дурной запах изо рта наблюдается у людей, которые неправильно питаются — скапливаются гниющие отходы пищи в организме.

Надо производить детоксикацию и удалять эти отходы, принимать смесь морковного и шпинатного соков (10:6).

Желтуха — результат перегрузки печени, выводящей желчь посредством лимфатической системы через поры кожи.

Рекомендовано употреблять морковный сок; смесь соков морковного, свекольного, сока кокосового ореха (11:3:2); смесь морковного, свекольного и огуречного соков (10:3:3); морковного и шпинатного соков (10:6).

Заболевание сердца возникает в результате того, что происходит закупоривание отдельных кровеносных сосудов, что, в свою очередь, создает чрезмерную нагрузку на сердце. Кровь несет с собой к сердцу все, что набирает в организме. Молекулы крахмала, находящиеся в хлебе, в мучных и крупяных изделиях, будучи нерастворимыми в воде, имеют тенденцию закупоривать кровеносные сосуды. В этом случае со-

здается чрезмерная нагрузка на сердце и болезнь его. Давление газов в области селезеночного угла в левой части поперечной толстой кишки также способствует болезни сердца.

Рекомендованы смеси соков: морковного, сельдерейного, петрушки и шпината (7:4:2:3); морковного, свекольного, огуречного (10:3:3); морковного и шпинатного (10:3).

Запор — распространенное заболевание среди людей, употребляющих в основном вареную пищу. Толстая кишка заполняется токсинами, нарушается естественная работа кишечника. Это результат отсутствия или малого употребления живых атомов в пищу. Живая пища — это пища, содержащая органические атомы и энзимы, имеющиеся только в сырой пище.

Рекомендовано: очищение клизмой, употребление сока моркови в большом количестве, смеси соков моркови и шпината (10:6); сока шпината; смеси соков моркови, свеклы, огурца (10:3:3).

Импотенция — потеря способности к половому акту и размножению.

Рекомендованы: сок моркови в неограниченном количестве; смесь соков моркови, яблока и свеклы (7:6:3); сок шпината; смеси соков морковного, свекольного, огуречного (10:3:3), морковного, свекольного и салата-латука (9:3:4); сока моркови и петрушки (12:4).

Камни в желчном пузыре чаще всего возникают от неправильного питания. Камни — это накопление неорганического кальция и других неорганических веществ вследствие того, что организм не в состоянии их усваивать. Все крахмалы, хлеб и крупяные изделия изобилуют неорганическим кальцием. От этого и скапливается песок и камни в желчном пузыре.

Рекомендовано выпивать сок одного лимона, раз-

бавленный в стакане горячей воды, не подслащивая, несколько раз в день в течение 3—4 недель. Полезны также смеси соков моркови, свеклы, огурца (10:3:3); смеси морковного и шпинатного соков (10:6); соков моркови, сельдерея и петрушки (9:5:2); морковного, свекольного и сока кокосового ореха (11:3:2). Как утверждает доктор Н. Уокер, природа никогда не имела в виду, что желчный пузырь человека должен удаляться хирургическим путем. Он необходим человеку для нормального функционирования печени.

Кашель — результат того, что организм пытается освободиться от слизи в дыхательных путях. Лечение такое же, как при простуде (см. «Простуда»). Хорошо помогает полоскание горла соком лимона или же в смеси его с водой.

Колики — боли в области живота, возникающие из-за скопления газов, образующихся при неправильном питании и накоплении шлаков в организме. У людей, питающихся сырой растительной пищей, их не наблюдается.

Рекомендованы клизмы очистительные, дающие облегчение, и питье смеси соков: морковного, свекольного и сока салата-латука (9:3:4), морковного и сока шпината (10:6).

Колит — воспаление толстой кишки вследствие запоров. Люди, питающиеся сырыми овощами и фруктами, не могут нажить себе такую болезнь. А обильное употребление вареной пищи, молока, которое образует слизи, приводит к этой болезни. Хорошо протертая морковь и другие овощи и фрукты, приготовленные так же, окажут большую пользу.

Рекомендованы: сок морковный, смесь морковного и шпинатного соков (10:6), а также смесь морковного, свекольного и огуречного соков (10:3:3).

Корь — заболевание, при котором бактерии выходят из организма через кожу. Таким образом организм очищается естественным путем. Особенно распространено в детском возрасте.

Рекомендованы: морковный сок, смесь его со шпинатным (10:6); смесь морковного, свекольного и огуречного (10:3:3); смесь морковного сока, соков одуванчика и шпината (10:3:3).

Ларингит — воспаление дыхательного горла вследствие наличия шлаков в организме.

Лечение морковным соком, соком шпината, смесью соков моркови, свеклы и кокосового ореха (11:3:2).

Непроизвольное ночное мочеиспускание — заболевание, которым страдают дети. Медики утверждают, что оно должно прекратиться в годовалом и двухлетнем возрасте. Если этого не происходит, то следует не давать детям жидкости после 16 часов, меньше давать жидкости в течение дня. Будить ребенка ночью за 10-20 минут до «опасного» времени.

Прекрасно помогают вареный шпинат и ревень, а также смесь соков моркови, свеклы, огурца (10:3:3).

Ожирение — это избыток веса в организме. Проблема ожирения имеет три стороны. К ожирению приводят недостаток физических упражнений, плохое питание и трудности в эмоциональной сфере. Чтобы похудеть, человек должен работать в трех этих направлениях. Особенно надо изменить питание.

Чрезмерное образование жировых клеток и тканей вокруг органов уменьшится, если пить соки, а именно: смесь морковного и шпинатного (10:6); морковного, свекольного, огуречного (10:3:3); морковного, сельдерейного и шпинатного (7:5:4), а также один сок шпината.

Опухоли головного мозга — это результат скопления в крови шлаков, свертывающихся в кровеносных

сосудах мозга. Они создают давление внутри черепа, отчего происходит нарушение речи и мышления или человек не может двигаться.

Очень большая смертность при хирургическом вмешательстве. Очень полезно промывание кишечника, очистительные клизмы и смеси соков: морковного и шпинатного (10:6); морковного, шпинатного, сока репы и жерухи (8:4:2:2); морковного, свекольного, огуречного (10:3:3); морковного, сельдерейного, сока петрушки (9:5:2).

Песок в почках возникает вследствие скопления того же неорганического кальция, находящегося в хлебе и других концентрированных крахмалах. Лечение соком одного лимона, смешанного со стаканом горячей воды, имеет аналогичные результаты, как и при лечении камней в желчном пузыре.

Рекомендованы смеси соков: моркови, свеклы и огурца (10:3:3); моркови, сельдерея, петрушки (7:5:4); моркови и петрушки (12:4).

Пониженное кровяное давление — заболевание, связанное с большими пробелами в питании, и прежде всего с употреблением вареной и консервированной пищи. Возникает оно в результате отсутствия в диете свежих, сырых овощных соков, которые очень быстро и эффективно восстанавливают красные кровяные тельца. Одной из причин низкого давления является также отсутствие отдыха.

Рекомендованы: морковный сок; смеси морковного, сельдерейного соков, сока петрушки, шпината (7:4:2:3); морковного, свекольного, огуречного соков (10:3:3); морковного, свекольного и сока кокосового ореха (11:3:2), а также сок шпината.

Простуда — заболевание, при котором идет обильное выделение слизи из носа, потому что организм не в состоянии усваивать продукты и концентрирован-

ные крахмалы. Промывание кишечника и клизмы являются первым необходимым шагом для избавления от простуды. Детоксикация в течение трех дней дает удивительные результаты. После очищения организма от слизи и других шлаков и переключения на пищу, состоящую из сырых фруктов и овощей с прибавлением свежих соков, причина, вызывающая простуду, искореняется; ибо натуральная пища не образует слизи. Поэтому лучше тратить деньги на соки, чем на лекарства.

Полезны сок грейпфрута, разведенный в горячей воде, смеси соков моркови и шпината (10:6), сок одного лимона, смешанный с 4 унциями протертого хрена, смесь морковного, свекольного и огуречного соков (10:3:3), смеси морковного, сельдерейного соков и сока редиски (8:5:3), соков моркови и редиски (11:5).

Прыщи и угри — это не что иное, как нечистоты, от которых организм пытается избавиться через кожу. Не надо испытывать на себе мази, лекарства, облучения и т. д. Попробуйте пить смесь сырых соков: морковного и шпинатного (10:6); морковного, сока салата-латука и сока шпината (8:5:3).

Разрушение зубов — заболевание, возникающее от употребления только вареной пищи, малого употребления сырых овощей и фруктов, их соков.

Рекомендованы: морковный сок; смесь морковного и шпинатного соков (10:6); сок моркови; смесь соков одуванчика и репы (11:3:2); смесь соков моркови, салата-латука и шпината (8:5:3); соков моркови, одуванчика и салата (9:3:4).

Усталость — признак того, что ваше питание некачественное, не поступает достаточное количество живых органических атомов, способных вырабатывать энергию. Если не предпринять соответствующие меры, то последует заболевание. Надо удалить шлаки из

организма, отдохнуть, поспать и пить соки: морковный в большом количестве, смеси морковного и шпинатного (10:6); морковного, свекольного, огуречного (10:3:3).

Фурункул — гнойно-некротическое воспаление волосяного фолликула и окружающих его тканей, т. е. воспалительный узел, наполненный гноем, вызванный через потовые железы или фолликулы волос имеющимися в крови шлаками и инфекцией.

Применение серы и других лекарств опасно. Фурункулы — это продукты отходов, которые организм не смог выгнать посредством главных органов выделения, опять-таки вследствие неправильного питания и отсутствия надлежащего внимания к организму вообще. Когда организм более не в состоянии очищаться от ядов и шлаков через основные органы выделения, то тут же на помощь приходит самый большой орган выделения — кожа и ее поры.

Лечение соками: смеси морковного, свекольного, огуречного (10:3:3); морковного и шпинатного (10:6); морковного, салатного, шпинатного (8:5:3).

Экзема — воспаленное состояние кожи из-за чрезмерной кислотности в лимфатических железах. Вызвать экзему может также и стресс. Она напоминает хронический дерматит. На ранней стадии кожа может зудеть, покраснеть, вздуться, покрыться мелкими пузырьками, которые постоянно мокнут. При экземе выделение отходов происходит через поры, а не через легкие и кишечник.

Рекомендованы соки: моркови и шпината (10:6); моркови, свеклы и огурца (10:3:3); моркови, свеклы, салата (9:5:2); огуречный сок, который традиционно используется, чтобы успокоить кожу.

Энцефалит — воспаление головного мозга в результате нарушения нервной системы.

Рекомендованы многократные клизмы, употребление 60 г петрушки 3 раза в день (утром, в полдень и вечером), а также смеси соков: морковного со шпинатным (10:6); морковного, свекольного, огуречного (10:3:3); морковного, сельдерейного, петрушки (9:5:2); моркови и сельдерея (9:7). Употребление соков неизменно дает хороший результат (при этом безусловно необходимо питаться сырой растительной пищей).

Эпилепсия — это хроническое заболевание, которое характеризуется припадками или приступами с потерей сознания и судорогами. Нервные спазмы вызваны чрезмерной токсимией (отравление металлами), голоданием нервной системы из-за плохого питания.

Рекомендовано употребление смеси соков: моркови, сельдерея, петрушки, шпината (7:4:2:2); моркови, свеклы, огурца (10:3:3); моркови, сельдерея, петрушки (9:5:2); моркови и шпината (10:6), а также сока шпината.



СОКИ И КОСМЕТИКА



СОКИ И КОСМЕТИКА

Соки важны не только своей питательной ценностью. Они оказывают неоценимую услугу человеку как лечебное средство. Об этом свидетельствует множество рецептов, известных в литературе. Фрукты, овощи, ягоды — верные помощники, улучшающие состояние здоровья человека. Они также помогают нам оставаться красивыми. Применение их в домашней косметике сокращает расходы на посещение косметических кабинетов, экономит время и приносит удовольствие от результата их применения.

Использование соков, мякоти плодов и ягод в домашней косметике — не такое уж сложное дело, стоит только попробовать.

А добавки к отдельным косметическим маскам не покажутся вам столь дорогостоящими, когда вы увидите результат своих хлопот. Приводим рецепты домашней косметики.

Маски с абрикосовым соком

Маски с использованием абрикосового сока хорошо освежают кожу лица, разглаживают морщины, улучшают кожный покров, делая кожу эластичной и упругой, предохраняют ее от повышенной сухости. В косметике используют не только сок абрикосов, но и

жирное абрикосовое масло. В основном оно применяется для изготовления мазей.

В домашних условиях маску с абрикосовым соком сделать несложно. Сначала надо отжать сок из абрикосов (не менее 2–3 ст. ложек), затем протереть лицо лосьоном (жирное), сметаной или сливками (сухое). Салфетку опустить в абрикосовый сок и, слегка отжав, наложить на лицо. Через 15–20 минут она подсохнет, тогда ее надо обмакнуть в сок и повторить процедуру. После маски лицо рекомендовано протереть сухим ватным тампоном. Делать маски 2–3 раза в неделю в течение 1,5–2 месяца. (Не забудьте веки и кожу под глазами перед наложением маски смазать питательным кремом!)

Абрикосовое масло полезно для сухой, шелушащейся кожи. Соединив 1 желток с 1 ч. ложкой абрикосового масла, тщательно размешав, нанести на лицо, втирая или вбивая пальцами. Через 15–20 минут снять остатки сухим ватным тампоном.

Абрикосовое масло (1 ст. ложка), смешанное с молоком (1 ст. ложка), 1 ч. ложкой слегка подогретого меда и 1 ст. ложкой измельченных хлопьев геркулеса послужит хорошей маской для сухой и чувствительной кожи. После 20 минут маску смывают теплой водой.

Маски с соком айвы

Сок айвы лучше всего подходит для жирной кожи. Чтобы использовать этот сок для сухой и нормальной кожи, надо вводить добавки животных жиров, крахмала, желтка и т. д.

Для маски берут спелую айву, натирают на мелкой терке, добавляют в кашницу 1 ст. ложку кипятка, 1 ч. ложку толочка, 1 ч. ложку крахмала.

Обычным способом наносят содержимое на лицо

и, выдержав 15–20 минут, смывают теплой водой. Кожа становится эластичной, свежей.

Одним соком айвы, отжатым через марлю, хорошо протирать кожу с ярко выраженной сыпью. Он способствует очищению лица, заживлению ранок.

Для стареющей, вялой кожи полезны маски из смеси: 1 ст. ложка меда, 1 желток, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сока айвы. Тщательно размешанная смесь наносится на 15–20 минут. Эта маска смягчит кожу, разгладит морщины, если делать ее 2–3 раза в неделю в течение 1–1,5 месяца.

Маски с соком апельсина

Свежий апельсиновый сок, отжатый через марлеву или ситечко, можно использовать в домашней косметике для приготовления масок, которые полезны для любой кожи. Просто отжатый апельсиновый сок способствует очищению лица.

Для маски нужно взять 100 г сметаны, 1 желток, 1/4 ст. ложки водки и сок половины апельсина. Смесь смешать, ватным тампоном нанести на лицо и шею. Через 15 минут маску снять сухим тампоном. После этого нанести жирный крем или теплое растительное масло.

Такая маска не только очищает лицо, шею, но и предупреждает появление морщин, устраняет дряблость. Если за один раз масса не израсходована, остатки ее можно хранить в холодильнике.

Для косметических целей можно использовать апельсин вместе с кожурой, так как она содержит очень полезное для кожи лица масло.

Очищенную кожуру можно залить кипятком, настоять, процедить и использовать как туалетную воду.

Самая простая маска из апельсинового сока делается так: отжимают сок, окунают в него марлевую

салфетку и плотно накладывают на лицо и шею (свободными остаются веки или их надо смазать вазелином). Маску снимают через 15–20 минут. Лицо протирают влажным тампоном или моют прохладной водой. Маска хорошо освежает и питает любую кожу.

Маски с соком арбуза

Из мякоти арбуза легко приготовить арбузный сок, который очень необходим в домашней косметике. Его можно использовать тотчас после приготовления, а можно заморозить в морозильной камере и протирать лицо кусочками льда по массажным линиям.

Самый доступный метод — протирание лица ватным тампоном, смоченным соком арбуза, или прямо его ломтиками.

Для сухой кожи неплохо подойдет маска, приготовленная следующим образом: растереть желток куриного яйца, добавить 1 ч. ложку сока арбуза, 1 ч. ложку растительного масла и в самом конце — 1 ч. ложку сметаны. Для густоты добавляют яичную муку или растертый хлеб. Маску накладывают на кожу лица на 15–20 минут, смывают слабым раствором теплого чая. В неделю можно делать 2–3 маски, не менее 15 за курс. Маска полезна как для нормальной кожи, так и для сухой.

В косметические маски с соком арбуза часто добавляют желток куриного яйца, если они предназначены для сухой кожи, и взбитый белок яйца, если кожа жирная. Маскам могут предшествовать паровые ванночки из настоя ромашки или липового цвета. Именно они расширяют поры и делают маску более эффективной.

Маски с соком банана

Банан сейчас стал доступным и не очень дорогим плодом. Многие женщины могут позволить себе ис-

пользовать его сок и мякоть для приготовления масок для лица.

Кашица банана, нанесенная тонким слоем на лицо на 15–20 минут, увлажняет сухую кожу, разглаживает и смягчает морщины.

Для увядшей кожи полезна будет маска из кашицы банана (1 ст. ложка сверху), смешанной с желтком куриного яйца, сметаной и медом. Смесь наносится на лицо на 15–20 минут. Делают маску 2–3 раза в неделю не менее 20 процедур.

Для морщинистой кожи полезна маска, приготовленная таким образом: очень спелый банан хорошо размять, превратив его в кашу. Добавить сливки, картофельную муку при непрерывном помешивании, доведя массу до густоты сметаны. Смазать веки вазелином. Массу нанести тонким слоем на лицо, хорошо наложив на места, где имеются морщины. Прикрыть лицо салфеткой, марлевой повязкой или тонким слоем ваты. Если через некоторое время маска подсохнет, смазать кожу второй раз. Держать маску не менее 30–40 минут, снимать смоченным ватным тампоном. Очень полезна такая маска для сухой кожи. Применять через день—два, курс — 10 процедур.

Маски с соком черной бузины

Из сока бузины черной для тонизирующего утреннего массажа замораживают кусочки льда, которыми делают протирания по массажным линиям.

Часто в домашней косметике используют цветки бузины черной, почки, листья, готовя из них настои.

Для освежающей маски используют кашу из плодов. Подогрев ее слегка, наносят на лицо непосредственно или через тонкое полотно не более чем на 20 минут. Ополаскивают лицо теплой водой.

Для увядающей кожи делают маску из плодов и

листьев бузины черной так: плоды и листья прокручивают через мясорубку. На 1 ст. ложку кашицы берут 1 ч. ложку сметаны (можно кефира, простокваши или сыворотки) и накладывают на лицо. Время действия маски 10–20 минут. Смывают маску холодной водой. Лицо хорошо промокают мягким полотенцем и смазывают кремом.

Чтобы приготовить тонизирующую маску, берут незрелые плоды бузины черной и поступают так же, как в предыдущем случае.

Маски с соком винограда

Сок и мякоть плодов винограда издавна применяется в домашней косметике.

Свежеотжатым соком винограда протирают лицо, предварительно очищенное. Потом моют теплой водой. Кожа становится бархатной и свежей.

Можно делать протирание лица надрезанными виноградинками. Полезно протирать кожу лица и шеи кубиками льда из замороженного сока винограда.

Для сухой стареющей кожи можно делать маску, соединив в равных пропорциях сок винограда и пчелиный мед. Смочить в этой смеси марлевую салфетку и наложить на лицо на 15–20 минут. После маски лицо ополаскивают теплой водой, промокают мягкой сухой салфеткой и наносят питательный крем. Надо проводить процедуры 2–3 раза в неделю не менее 20 раз.

Для тонкой чувствительной кожи к смеси сока винограда и меда добавляют творог, предварительно хорошо его растерев. После снятия маски нужно умыться холодной водой.

Маски с соком вишни

Сок и мякоть вишни используют для приготовления масок лица. Особенно полезен сок вишни для

ухода за жирной кожей. Плоды вишни растирают, отжимают сок и салфетку, смоченную в соке, кладут на предварительно очищенное лицо, можно и шею. Время действия маски 15–20 минут.

Для жирной, пористой кожи в вишневый сок рекомендуют добавлять картофельную муку при непрерывном помешивании. Маска стягивает поры, освежает кожу, делает ее эластичной.

Можно на лицо и шею нанести одну кашлицу растертых плодов вишни. Такая маска тоже питает кожу, улучшает ее структуру.

Маски с соком дыни

Сок и мякоть дыни являются также отличным средством по уходу за кожей лица. Кусочки дыни очищают, протирают на мелкой пластмассовой терке и отжимают через марлю сок. Особенно полезен он для сухой кожи лица.

Можно приготовить туалетное молочко, соединив сок дыни в равных пропорциях с молоком и минеральной водой.

Увлажнить сухую кожу лица можно соком дыни так: смочить в соке стиральное полотно или сложенную в несколько слоев марлю, положить на лицо и держать 15–20 минут. Смыть через 10–15 минут водой комнатной температуры. Делать не реже 2–3 раз в неделю, всего 15–20 процедур.

Более сложно, но также доступно сделать тонизирующую маску.

Сварить густую манную кашу. Взять 1/2 стакана, пока она еще теплая, 1/2 ч. ложки соли, 2 яичных желтка, 2 ч. ложки меда, 2 ч. ложки растительного масла. Все размешать, добавить 2 ст. ложки сока дыни.

Полученную массу нанести на лицо и держать 20–30 минут. Смыть теплой водой.

Маски с соком земляники

Маски из земляничного сока оказывают благотворное влияние на кожу лица. Они очищают ее, питают, освежают, лечат от угревой сыпи, отбеливают, предупреждают появление морщин.

Освежит вашу кожу лица обычная процедура. Отжать сок ягод земляники через марлю, обмакнуть в него тампон и протереть лицо (2–3 раза в день). Подсохшую маску смыть теплой водой.

Более эффективно можно использовать для этой цели замороженные кусочки льда. С их помощью одновременно делается массаж лица. Смывают сок через 15–20 минут. Затем наносят питательный крем.

Из сока земляники (1/2 стакана) и 45-процентного спирта (1 стакан) можно приготовить лосьон для протирания лица на ночь. Особенно он полезен для дряблой, шелушащейся кожи лица.

Сок земляники, смешанный с глицерином в равных пропорциях, успокаивает раздражение на коже, лечит угревую сыпь.

А сок земляники в сочетании с яичными желтками в равном соотношении отбеливает кожу, увлажняет сухую кожу.

Маска, приготовленная из земляничного сока (1/4 стакана), молока (1/4 стакана), рекомендуется для тех, у кого намечаются морщины. Накладывают на лицо на 15–20 минут, накрывают махровым полотенцем. Смывают теплой водой и лицо смазывают питательным кремом.

Маски с соком кабачков

Сок и мякоть кабачков очень полезны для загрубевшей, морщинистой и увядшей кожи.

Для приготовления масок в сок кабачков добавляют желток. Массу наносят на лицо на 15–20 минут,

затем снимают ватным тампоном, смоченным теплой водой. Лицо ополаскивают холодной водой и промокают мягким махровым полотенцем.

Для поднятия тонуса и улучшения обменных процессов кожи лица лучше всего делать маску из сока кабачков, ничего не добавляя.

Маски с соком калины

Сок из свежих ягод калины обладают многими полезными свойствами, и в домашней косметике его используют для ухода за жирной кожей лица. С помощью его лечат прыщи, лишай и угри, веснушки и пигментные пятна. С этой целью свежотжатым соком калины нужно протирать лицо 2 раза в день.

Отбеливают кожу смесью сока калины и питательного крема. Массу готовят непосредственно перед употреблением, добавляя сок в крем, начиная с нескольких капель. Сеансы отбеливания нужно проводить ежедневно от 40 до 60 минут. Продолжительность курса — 3—4 недели.

Выведение угрей, отбеливание кожи осуществляют смесью сока калины со сметаной в одинаковых количествах. Наносят на непродолжительное время, смывают теплой водой. После маски кожу смазывают топленным маслом.

Сок калины (из незрелых ягод) в смеси с медом обладает хорошими отбеливающими свойствами. Лучше приготовить кашицу из ягод калины, добавить немного меда и нанести массу на лицо на 30 минут.

Снять маску теплым ватным тампоном и протереть разбавленным лимонным соком.

Маски с соком капусты

Сок капусты не очень легко получить. Надо капусту хорошо измельчить (можно прокрутить через мясо-

рубку) и отжать через марлю, можно воспользоваться соковыжималкой.

Для приготовления масок он используется очень широко как самостоятельно, так и в смеси с другими компонентами (сода, настои, другие соки, белки и желтки яиц и т. д.).

Маски с капустным соком очень полезны для сухой и жирной кожи, они питают и очищают кожу, тонизируют и лечат ее. В домашней косметике используют сок свежей капусты, а также сок кислой капусты.

Сок свежей капусты в смеси с таким же количеством сока огурцов полезен для жирной кожи.

Соком кислой капусты рекомендуют протирать ежедневно пигментные пятна на лице (можно делать примочки, но не более чем на 10 минут). После 30 примочек следует некоторое время выждать, потом повторить курс.

Для отбеливания пигментных пятен на сухой коже вначале необходимо провести следующие процедуры: протереть кожу оливковым или кукурузным маслом, затем сделать на 5—7 минут компресс, смочив полотенце в горячей воде с добавлением 1 ч. ложки соды. После такой подготовки наносят измельченные листья на 15—20 минут. В кашлицу можно добавить сметану, желток или пшеничную муку.

Если капустный сок (или капустную кашлицу) готовят для жирной кожи лица, то в него добавляют толлокно, взбитый яичный белок. Смесь тщательно перемешивают и наносят толстым слоем на 20—30 минут. Смывают прохладной водой. Подобные маски улучшают кожу, делая ее не такой жирной.

Для кожи лица очень полезна питательная маска из капустного сока (1 ч. ложка), с добавлением 1/2 палочки дрожжей и 1 ч. ложки меда. Масса должна получится мягкой. Использовать ее нужно, когда она забродит

и увеличится в объеме в 2—3 раза. На лицо наносят массу на 30 минут. Смывают ее капустным соком, когда подсохнет.

Для любой кожи лица полезны маски из сока кислой капусты, если в последней обмокнуть марлевую салфетку и наложить на лицо на 20 минут. Затем ополоснуть лицо прохладной водой.

Маски с соком картофеля

Сок картофеля получить очень просто, а неоценимая польза его в домашней косметике очевидна. Он полезен для увядающей и чувствительной кожи, для кожи, которая не переносит умывания с мылом, необходим для жирной кожи, так как тонизирует, разглаживает морщины на лице и т. д.

Обладая противовоспалительными свойствами, сок картофеля незаменим при лечении угрей, ожогов на лице. Его действие увеличивается при добавлении к нему толочна или пшеничной муки. Смесь можно использовать при наложении маски на лицо на 15—20 минут.

Как никакой другой, сок картофеля рекомендуют для снятия отечности на лице, в частности, удаления мешков под глазами, а также для разглаживания морщин.

Для этих целей лучше всего использовать кашичу сырого картофеля, наложенную на лицо слоем в 0,5 см на 15—20 минут. Смывают теплой водой.

Сухую кожу по утрам неплохо ополаскивать смесью: 1 ч. ложка крахмала на литр воды. Это смягчает кожу.

Очистить жирную кожу поможет смесь кашичи сырого картофеля, 1/2 взбитого яичного белка и ложки меда. Мед можно заменить толочном и щепоткой соли. Смесь нанести на 20 минут, смывать водой комнатной температуры.

Маска получится тонизирующей, если к кашнице сырого картофеля добавить щепотку соли, 1 ч. ложку сухого молока, 1/2 яйца, несколько капель лимонного сока. Продолжительность процедуры — 20 минут. Смывают теплой водой, а ополаскивают лицо прохладной.

Для отбеливания кожи лица используют лимонный сок, смешанный в равном количестве с картофельным крахмалом.

Маски с соком клубники

Сок клубники, а также ее мякоть, — хорошее косметическое средство. Нельзя в летнее время упускать шанс, чтобы поделаться маски на основе клубничного сока. Они не только питают, тонизируют, но и очищают кожу лица от пятен и веснушек, обезжиривают ее, лечат угри и другие сыпи на лице.

Следует помнить, что кусочки льда из замороженного сока клубники освежают любую кожу и тонизируют ее, если ими делать массаж.

Для утреннего протирания лица можно приготовить клубничную воду: кашница из клубники — 250 г (отжать сок), щепотка соды, несколько капель спирта, 1/4 стакана молока. Все хорошо размешать, смазывать утром лицо, смывать теплой водой через 10 минут. Смесь хорошо хранится в холодильнике.

Маски с клубничным соком отбеливают, витаминизируют любую кожу, придавая ей свежесть, делая ее бархатистой. Отжать сок из свежесорванной клубники (1/2 стакана), пропитать им мягкую салфетку, марлю, сложенную несколько раз, наложить на очищенное лицо на 20 минут. После маски умыться прохладной водой и смазать лицо питательным кремом.

Делая маску для сухой кожи, в клубничный сок добавляют половину желтка, немного муки или крахмала. Однородную массу наносят на 20 минут. Смыва-

ют прежде теплой, а уж потом холодной водой. В результате кожа увлажняется.

Маска с соком клюквы

Клюквенный сок используют в домашней косметике для приготовления масок, если кожа очень жирная. Можно просто отжатым соком протирать лицо. Или смочить в соке салфетку и наложить на лицо в виде маски на 15–20 минут. Лицо надо предварительно очистить лосьоном. Маску снять, протереть влажным тампоном, промокнуть махровым полотенцем. В течение 2 месяцев сделать не менее 15 масок.

Если кожа имеет расширенные поры, то в клюквенный сок надо добавить 2 ч. ложки взбитого куриного яйца (вводить очень медленно, непрерывно помешивая). Маску накладывать в несколько приемов через каждые 5 минут. Смыть лучше ватным тампоном, смоченным чаем.

Клюквенный сок — это сильное средство. И если кожа нежная или имеет розовые угри, то, делая маски, надо в сок подливать кипяток (1:3). Когда лицо привыкнет, количество воды надо уменьшать, а сока увеличивать, пока можно будет использовать неразведенный сок. Очень полезная процедура при наличии розовых угрей.

Соком клюквы хорошо протирать руки после стирки с последующим нанесением крема для рук.

Маски с соком крыжовника

В домашней косметике соком крыжовника или его мякотью отбеливают и питают кожу лица.

Для этого ягоды надо измельчить и выжать сок через марлю. Обмакнуть мягкую салфетку и наложить на лицо на 15–20 минут.

Предварительно лицо надо протереть лосьоном, а

после снятия маски помыть теплой водой и промокнуть сухим мягким полотенцем.

Эффект ожидается от 15–20 масок (делать их через каждые 2–3 дня).

Некоторая кожа хорошо воспринимает маску с соком крыжовника с добавлением молока в равном соотношении. После маски лицо надо смягчить кремом.

Для тонкой, очень чувствительной кожи нужно готовить смесь крыжовенного сока, творога (хорошо растертого), меда (не менее 2 ч. ложек). Смесь хорошей (густой) консистенции нанести на лицо на 10–15 минут, после чего смыть холодной водой.

Для сухой кожи готовят кашичу из ягод крыжовника, в которую добавляют желток куриного яйца. Смесь накладывают толстым (0,5 см) слоем на 15 минут, а затем смывают холодной водой. После двух месяцев пропадает сухость кожи, шероховатость и пористость.

Маски с соком лимона

Сок лимона широко используется в домашней косметике для отбеливания лица, уничтожения черных точек, для обезжиривания и придания свежести, сужения пор, предупреждения морщин.

Сок лимона, разбавленный кипяченой водой, может служить лосьоном для протирания лица. Если в сок лимона добавить глицерин (равное количество), то эту смесь можно использовать для протирания лица с черными точками.

Смесь, приготовленная из свежих сливок, взбитого яйца, 1/2 стакана водки или одеколона, сока 1 лимона и ч. ложки глицерина хорошо перемешивают. Ею можно протирать сухую кожу лица, чтобы она стала эластичной.

Для сухой кожи можно использовать и другую смесь: желток куриного яйца, 1 ст. ложка растительно-

го масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 3/4 стакана водки, 1/4 стакана камфарного спирта. Все компоненты хорошо перемешать и использовать вечером для смягчения и очищения лица.

Для тонизирующего раствора смешивают 2 ст. ложки кипяченой воды, 1 ч. ложку меда, охлаждают и потом добавляют сок половины лимона. На ночь смесью протирают лицо, а потом наносят крем.

Лимонный сок, смешанный с минеральной водой, не что иное, как лосьон, которым можно протирать дряблую кожу с расширенными порами. Протирать нужно ежедневно, не смывая потом водой.

Лимонный сок издавна известен как отбеливающее средство. Им сводят пятна, веснушки, нежелательный загар и т. д.

Рецептов существует множество, неизменным остается лимонный сок, а остальные компоненты меняются в зависимости от назначения маски.

Например, веснушки отбеливают лосьоном из 1/2 стакана молока, сок 1/2 лимона, 1 ст. ложки водки, добавляют 2 ч. ложки сахара. Протирать надо лицо днем перед выходом на улицу.

Пигментные пятна смазывают на ночь настоем лимона на водке.

Для отбеливания нежелательного загара применяют крем, в который добавляют лимонный сок (40 г крема — 2 ч. ложки лимонного сока).

Для снятия усталости с лица делают смесь: 1 ч. ложка меда, 5 капель лимонного сока, 1—2 ч. ложки сливок. Смесью наносят на лицо, предварительно намазав вокруг глаз вазелин. Маску держат 30 минут, потом смывают теплой водой.

Предупреждает появление морщин маска из сока лимона и сырого взбитого желтка. Маску наносят на 15—20 минут, а смывают теплой водой.

Используя лимонный сок, можно изготовить множество кремов разного назначения.

Так, для сухой, увядающей кожи лица готовят питательный крем: мякоть лимона (2 ст. ложки), костный мозг (2–3 ст. ложки), желток (1 шт.), мед (1 ч. ложка), растительное масло (1 ч. ложка).

Мякоть лимона растирают, костный мозг растапливают. Все смешивают и растирают. В готовую смесь добавляют 1 каплю камфарного спирта. Крем хорошо хранится в холодильнике.

Маски с соком лука

Луковый сок в домашней косметике применяется для дезинфекции лица, для удаления пигментных пятен, выведения угрей, при сильном солнечном ожоге, для обезжиривания кожи лица и т. д.

При желании соком лука можно вывести веснушки. Для этого надо ежедневно протирать лицо свежей разрезанной луковицей.

Можно готовить луковую кашицу, добавлять в нее мед и протирать лицо утром и вечером смоченным в луковом растворе ватным тампоном.

Для улучшения структуры кожи готовят маску: растирают в пюре испеченные 2 луковицы, добавляют 2 ст. ложки меда. Очищают лицо и наносят маску на 15–20 минут. Снимают ее салфеткой.

Для стареющей кожи готовят луковую маску с добавлением меда и молока. Лучше всего смывать настоем ромашки аптечной.

В маску, предназначенную для жирной кожи, добавляют сок лимона. Кашицу из 2 луковиц отжимают, смешивают с 1 ст. ложкой лимонного сока. Смесь в виде маски накладывают на лицо на 20–25 минут. Смывают сначала теплой, а потом холодной водой.

В средство для предохранения кожи лица от мор-

щин входит кроме сока лука сок белой лилии, мед и воск. Этой смесью намазывают лицо перед сном на 15–20 минут. Снимают маску влажным ватным тампоном и протирают лицо сухим.

Маски с соком малины

Малиновый сок, особенно в летний период времени, очень полезно использовать для домашней косметики.

Можно соком свежесжатой малины протирать лицо ватным тампоном по массажным линиям лица. Потом (через 15–20 минут) лицо протирают влажным тампоном. Такая процедура освежает и питает лицо.

А если в малиновую кашлицу добавить клубнику и немного молока и сделать маску минут на 15–20, то кожа лица станет мягкой и эластичной.

Для сухой и нормальной кожи готовят смесь из растертого желтка, 1 ч. ложки сока малины. На очищенное лицо накладывают питательный крем, а затем приготовленную смесь. Через 10–15 минут смывают маску сначала теплой, а затем холодной водой.

Если кожа жирная, то в смесь добавляют взбитый белок куриного яйца, творог или сметану, толокно.

Для чувствительной кожи в смесь сока малины и растертого творога добавляют 1 ч. ложку жидкого меда. Лицо густо намазывают или накладывают марлевую повязку на 10–15 минут. Смывают маску холодной водой и промокают лицо мягким махровым полотенцем.

Морщины на лице поможет разгладить маска из смеси ягод малины (истолченных) и белка куриного яйца. Белок взбивают в пену, а уж потом добавляют кашлицу малины. Лицо смазывают малиновым соком, наносят подготовленную смесь на 15–20 минут. Смывают маску холодной водой.

Маски с соком мандарина

Мандариновый сок полезен для любой кожи лица. Он освежает и витаминизирует ее.

Мандарин очистить, отжать сок. Смочить в нем вату или салфетку и положить на лицо и шею на 15–20 минут. Снимать остатки маски нужно сначала влажным, а потом сухим ватным тампоном. Полезно эту процедуру делать 2–3 раза в неделю не менее 20 раз за курс лечения.

Известно, что в цедре мандарина очень много витаминов. Ее можно высушить, измельчить, растереть в порошок. 1 ч. ложку такого порошка смешивают с 1 ч. ложкой желтка и 1 ч. ложкой сметаны. Такая маска витаминизирует и питает сухую и нормальную кожу. Смывают ее теплой водой.

Из цедры мандарина можно приготовить лосьон для протирания лица. Цедру измельчают, заливают 1 стаканом водки или одеколона, закрыв крышкой посуду, ее ставят в теплое место на 10 дней. После этого настой процеживают, разбавляют 2 ч. ложками кипяченой или дистиллированной воды. Используют для очищения и освежения кожи лица.

Увлажнит сухую кожу лица маска из кашицы мякоти мандарина, если в нее добавить мед, свежую сметану или желток куриного яйца. Накладывают такую маску на 15–20 минут 3 раза в неделю. Необходимо не менее 20 процедур.

Маски с соком моркови

Сок моркови, а также кашица из нее хорошо зарекомендовали себя в домашней косметике. Применяют их для дряблой и чувствительной кожи, для придания коже оттенка, похожего на загар, для лечения воспаленной и угреватой кожи, для отбеливания ее, для смягчения и увлажнения кожи.

Сок из моркови, протертой на мелкой терке, отжимают с помощью марли и протирают им лицо утром и вечером. Постоянное протирание кожи соком моркови изменяет цвет лица, маскирует веснушки, делая их менее заметными.

Соком моркови, смешанным с равным количеством 20-процентного спирта, можно протирать кожу лица для ее лечения.

Для протирания против веснушек в морковный сок добавляют несколько капель лимонного сока.

Сухую кожу подлечит маска, приготовленная из двух натертых морковин (на мелкой терке) с добавлением 1 ч. ложки свежего молока, нескольких капель растительного масла и взбитого белка одного яйца. Маску наносят на лицо и шею и смывают через 30 минут холодной водой.

Для дряблой кожи готовят маску из тертой моркови с добавлением крахмала. Ее также наносят на 30 минут и смывают холодной водой.

Маска, приготовленная из тертой моркови и тертых яблок, смешанных в равных количествах, очень полезна для кожи лица. Курс — 20 масок. Кожа получает витамины и питание, становится менее жирной и не такой бледной.

Маски с соком облепихи

Сок облепихи, кашица из ее плодов лечат многие заболевания кожи лица, используются при ожогах и обморожениях.

Для сухой кожи сок облепихи — бальзам. Тонкий слой ватки или салфетку обмакивают в сок, накладывают на лицо, предварительно вымытое, на 15—20 минут. Затем снимают влажным тампоном, промокают лицо сухим. Делают маски через 2—3 дня в количестве 15—20 штук. Кожа станет нежной и эластичной.

В такие маски можно добавлять яичный желток, свежую сметану. Особенно полезны они для нормальной кожи.

Если на лице (а также других участках тела) имеются обморожения, то облепиховое масло, приготовленное из облепихового сока, окажет неоценимую помощь в лечении. Стерильную повязку, салфетку надо обмакнуть в облепиховое масло, наложить на пораженный участок кожи и зафиксировать повязкой.

Маски с соком огурца

Сок, мякоть, кожуру плодов огурца можно использовать в косметике в домашних условиях.

Очистки огурца никогда не выбрасывайте, их можно наложить на шею, прикрыть куском ткани и через 10 минут снять. Кожа станет свежей и гладкой.

Неплохо заморозить сок огурца на зиму. Протирание замороженными кусочками огурца освежает любую кожу. Замороженные кусочки огурца прикладывают на места, где намечается образование морщин.

Просто наложенные кусочки огурца на веки на несколько минут снимут с них усталость.

Издавна женщины используют сок огурца для отбеливания кожи лица. Отбеливающим эффектом обладает и огуречный рассол. Им протирают и жирную кожу перед сном.

Для отбеливания пигментных пятен, веснушек, ненужного загара можно приготовить лосьон из огуречной кожуры (50 г) и воды комнатной температуры (1 стакан). Настаивать в течение 6 часов. Процедить и протирать несколько раз в день. Веснушки и пигментные пятна можно сводить просто тонкими ломтиками огурца, прикладывая их на 30 минут.

Если ваша кожа очень раздражена, то вместо умывания лицо надо протирать эмульсией из сока

1 огурца, 1 желтка яйца, 1/2 стакана сливок и 1 ст. ложки водки. Эмульсию надо хранить в холодильнике.

Дряблую кожу лица и шеи лечат так: натирают огурец вместе с кожурой на мелкой терке. Отжимают сок, собирают в чашку. Огуречную массу наносят на лицо слоем 0,5 см, фиксируют по возможности на 20 минут. Снимают маску и протирают ранее отжатым соком, а затем увлажняющим кремом. Кожа станет нежной, бархатной и эластичной.

Если кожа жирная, то в массу огурца добавляют взбитый белок куриного яйца.

Для длительного пользования можно приготовить средство для нормальной, не очень жирной кожи. Пропускают через мясорубку 3 свежих огурца, 1 большой лимон. Смесь перекалывают в стеклянную посуду и вливают 1 стакан водки. Настаивают 2—3 недели в темном месте. По истечении времени процеживают, отжимают остатки и вливают 100 мл камфарного спирта. Отдельно взбивают 3 яичных желтка, растирают вместе с ними 1 ст. ложку меда и, постоянно взбалтывая, добавляют в настойку. Хранят смесь в холодильнике. Можно протирать лицо 1—2 раза в день. Смесь питает и освежает кожу, предохраняет от воспалительных образований на лице.

Свежесть лица поддерживает смесь, приготовленная из натертого вместе с кожурой огурца, смешанного с равным количеством кашицы из яблок. После снятия маски лицо ополаскивают теплой водой.

Маски с соком персика

Сок персика, мякоть его плодов в домашней косметике используют для придания свежести лицу, смягчения кожи, разглаживания морщин, сохранения эластичности ее.

В домашней косметике используют просто сок

персика или кусочки разрезанного плода или в сочетании с другими плодами в зависимости от желания получить тот или иной результат.

Ломтики персика, приложенные к лицу на 15–20 минут с последующим ополаскиванием теплой водой, освежают кожу лица, сохраняют ее эластичность.

Смягчает кожу лица протирание смесью из сока персика и молока (в равных количествах). Лучше смочить тампоны, уложить ими лицо на 15–20 минут, накрыть полотенцем. Потом вытереть лицо мягкой салфеткой и смазать увлажняющим кремом.

Для приготовления маски для жирной кожи в смесь из персиков добавляют крахмал и толокно: 1 персик, 1 ч. ложка крахмала, 1 ч. ложка толокна. Смесь наносят на лицо и шею на 20 минут, смывают теплой водой. Такая маска избавляет от излишней жирности кожи.

Если к мякоти персика добавить 1 ч. ложку сметаны или оливкового масла и 1 ч. ложку крахмала, то такая смесь будет очень полезна для сухой кожи.

Не менее известно, что персиковое масло очень полезно для сухих ломких волос, для смазывания ресниц, для компрессов, которые накладываются на брови.

Маски с соком петрушки

Свежий сок петрушки (как корнеплодов, так и зелени) часто используют в домашней косметике. Соком зелени лечат прыщи и угревую сыпь на лице и теле. Замороженным соком протирают лицо, чтобы освежить его.

Иногда просто отвары петрушки служат хорошим средством для протирания лица и шеи по утрам.

Из листьев петрушки, пропустив их через мясорубку, отжимают сок, который является хорошим средст-

вом для выведения веснушек, пигментных пятен, если ватным тампоном 2 раза в день смазывать лицо. Одновременно сок петрушки повлияет на предупреждение морщин, если смазывать те места, где они намечаются.

Для выведения веснушек сок петрушки можно сочетать с соком лимона (в равном соотношении). Процедуры проводить утром и вечером. На пигментные пятна положительное действие оказывает смесь сока петрушки и одуванчика, сока петрушки с соком рябины.

Зелень петрушки, превращенная в кашицу, в сочетании с другими компонентами применяют для масок: с простоквашей, если кожа жирная, со сметаной, если кожа сухая. Лицо намазывают на 15 минут и смывают маску водой. Такие маски полезны для морщинистой, вялой кожи с явлениями пигментации. Они отбеливают, витаминизируют и освежают кожу.

Маски с соком ревеня

Сок ревеня в домашней косметике используется не столь часто. Наиболее употребительны отвары его корней, стеблей. Чаще всего его используют для окраски волос, придания им различных оттенков (золотистого, медного, соломенно-желтого). Свежим соком из ревеня придают коже цвет загара.

Маски с соком редьки

Сок редьки (корнеплодов) известен как одно из лучших средств избавления от веснушек. Для этого редьку натирают на мелкой терке, отжимают сок через марлю и протирают им места, где имеются веснушки.

Восстановит сухую кожу лица маска из сока редьки, смешанного с оливковым маслом, с несколькими капельками лимонного сока. Маску наносят на 20

минут, а смывают сначала горячей, а потом холодной водой.

Для сухой и стареющей кожи лица полезна маска из сока редьки (корнеплода), желтка и сливок, смешанных в равных соотношениях.

При жирной пористой коже кашицу редьки смешивают с белком. Обычный курс — 15–20 масок с интервалом в 2–3 дня.

Сок редьки — это средство от многих болезней. Его используют при обморожении кожи, при различных припухлостях, ушибах и т. д. Настоянный с водкой в соотношении 1:1 — прекрасная растирка.

Маски с соком рябины

Сок рябины, а также ее мякоть используются в косметике для любой кожи (сухой и жирной, нормальной). Из сока рябины готовят лосьоны, кремы и растирки.

Если в стакан воды влить 1 ст. ложку сока рябины и по 1 ч. ложке глицерина и одеколона, то получится прекрасный лосьон для протирания стареющей кожи лица.

Для жирной кожи в сок рябины добавляют взбитый белок и 1/2 стакана одеколона (вводят его постепенно, непрерывно помешивая), в самом конце добавляют 1/2 стакана спирта.

Чтобы кожа стала гладкой и чистой, готовят питательную маску. В кашицу плодов рябины добавляют небольшое количество свежего пчелиного сока и накладывают толстым слоем на кожу лица (а также шеи). Сверху накладывают плотную салфетку (как утеплитель). Смывают через 15 минут теплой водой. Делают не менее 12–15 раз, пока кожа не станет гладкой.

Сок рябины используют для лечения розовых угрей, расширенных пор кожи. Для этого надо пропус-

тить ягоды рябины через мясорубку, отжать сок и наложить на лицо салфетку, смоченную этим соком. Можно в него добавить яичный белок (особенно при розовых угрях). Маску долго не держать (3–4 минуты), меняя 3–4 раза салфетку. Количество процедур — 15.

Маски с соком свеклы

Сок свеклы полезен для любой кожи лица. Его используют непосредственно после приготовления. Можно ломтиками свеклы протереть щеки, шею, дать соку немного подсохнуть и нанести поверх смягчающий крем, вбивая его кончиками пальцев. Снимают остатки мягким тампоном. Маска улучшает цвет лица.

Для маски можно использовать свеженатертую на терке свеклу с добавлением сметаны. Нанеся массу на кожу, держать до 30 минут и смывать водой комнатной температуры. Это освежает лицо.

Маски с соком сливы

Сок и мякоть сливы прекрасно тонизируют кожу лица.

Для маски берут созревшие плоды, очищают их от кожицы, удаляют косточки и разминают в кашу. Ее накладывают на лицо на 15–20 минут. Если кожа сухая, ее предварительно смазывают кремом или растительным маслом. Продолжительность процедур — 15–20 минут (через 2–3 дня).

Если маску готовят для жирной кожи, то в массу добавляют взбитый белок куриного яйца.

С мякотью сливы готовят крем для сухой кожи лица. 1 ст. ложку сливочного масла растирают с желтком яйца, а мед (1 ч. ложка) с 1 ст. ложкой кашицы. Обе части соединяют и взбивают до однородной консистенции.

Полученный крем наносят на лицо на 20–30 минут, по истечении времени излишки снимают мягкой салфеткой.

Маски с соком красной смородины

Смородина красная является одним из основных средств природной косметики для отбеливания кожи (пигментных пятен, веснушек).

Лицо протирают утром и вечером салфеткой, смоченной соком. Сухую кожу после обработки соком нужно смазать густо сметаной, а потом смыть водой комнатной температуры.

В отбеливающую маску из ягод красной смородины добавляют иногда мед. Тогда берут незрелые ягоды (горсть); разминают их и смешивают с 1 ч. ложкой меда. Массу наносят на лицо на 30 минут. Смывают водой, разбавленной с лимонным соком.

Для чувствительной кожи готовят кашу из ягод красной смородины, добавляют кефир (сыворожку, сметану, простоквашу). Кожа становится мягкой, эластичной, если смыть маску теплой водой.

Сок, отжатый из горсти ягод красной смородины, смешанный с 1 ст. ложкой картофельной муки (или крахмала), наносят на лицо на 15–20 минут. Эта маска сузит поры, освежит кожу. Жирная кожа перестанет блестеть.

В маски из ягод красной смородины добавляют дрожжи, яичные белки, творог и другие добавки в зависимости от того, какого хотят достичь эффекта.

Маски с соком черной смородины

Свежеотжатый сок черной смородины обладает отбеливающим и освежающим эффектом, тонизирует стареющую кожу, предупреждает дряблость кожи.

Сок из ягод черной смородины замораживают и

хранят в холодильной камере с тем, чтобы применить для освежающего массажа.

Отбеливать соком черной смородины кожу лица надо, смешивая его со столовым уксусом (1:1).

Сок черной смородины используют для витаминных масок. С этой целью сок смешивают с толокном или пшеничной мукой. Маску держат 15–20 минут. Маска не только тонизирует, витаминизирует кожу, но и увлажняет ее.

Сок смородины предупреждает старение кожи. Вымытое лицо обкладывают ватными тампонами (салфетками), обильно смоченными свежим соком черной смородины. Продолжительность маски 15–20 минут. Лицо затем следует вымыть, промокнуть мягким полотенцем и обильно смазать питательным кремом. Полезна такая маска для любой кожи.

При сухой коже к соку смородины черной добавляют сметану, кефир или простоквашу.

Маски с соком томата

Томатный сок в домашней косметике используется для отбеливания кожи, для очистки от угревой сыпи, для обезжиривания. С помощью томатного сока можно ухаживать за любой кожей.

Обезжиривать кожу лица можно, например, так: истолочь помидор, отжать сок, протереть ватным тампоном лицо или смочить соком марлевую салфетку и положить поплотнее на лицо на 15–20 минут. Если салфетка подсохнет, снова ее смочить соком, а после истечения времени все снять и вымыть лицо прохладной водой. Если лицо очень жирное, то в томатную кашицу добавляют куриный белок.

Томатные маски сокращают поры лица, одновременно обогащая кожу витаминами. С этой целью

в томатные маски добавляют измельченные бобы, мед, а также молоко.

Для нормальной кожи лица делают томатную маску с добавлением толокна. Ее накладывают на 10–15 минут. Смывают теплой водой, а в конце процедуры хорошо бы сделать прохладный компресс.

Желая улучшить тонус кожи, можно сделать маску с добавлением в томатный сок 2 ст. ложек творога (растереть), 1 ст. ложки молока и 1 ч. ложки подогретого масла. Кашицу хорошо размешать, нанести на лицо на 15–20 минут. Смывать теплой водой. Загрубевшую кожу лица можно подлечить с помощью компресса из свежих томатов. Томат режут на ломтики и обкладывают ими лицо на несколько минут (можно просто протирать).

Иногда рекомендовано добавлять в томатные маски пшеничную муку, если кожа очень чувствительная и склонна к покраснению.

Маски с соком тыквы

Тыквенный сок в домашней косметике используют, как и многие другие, для того, чтобы поднять тонус, придать свежесть коже. Он полезен для любой кожи — нормальной, сухой, жирной и смешанной.

Тыкву используют в сыром виде (ломтики, сок, кашицу) и в вареном.

Тыкву можно натереть на терке и отжать сок. Этим соком пропитывают салфетку и кладут на очищенное лицо на 15–20 минут. Курс — через каждые 2–3 дня не менее 20 масок. Это очищает, витаминизирует и увлажняет кожу.

Вареную тыкву (2–3 ст. ложки) растолочь, добавить яичный желток и 1 ч. ложку меда. Массу хорошо размешать, чуть-чуть подогреть и теплой нанести на

лицо на 10–15 минут. Смывают маску теплой водой, а потом ополаскивают лицо прохладной. Это улучшает внешний вид лица и освежает кожу.

Тыквенные маски имеют и особые лекарственные свойства, необходимы они, например, при отечности лица. С этой целью в отваренную и размятую тыкву добавляют мед. Делают маску в виде компрессов. Маски из тыквы применяют при выведении пигментных пятен, для удаления веснушек, лечения ожогов, сыпей, экзем.

Маски с соком хрена

Хрен издавна используется в косметике в первую очередь для отбеливания лица (веснушек, пигментных пятен). С этой целью хрен измельчают (лучше на мелкой терке) и заливают уксусом (100 г хрена, 0,5 л уксуса), настаивают полмесяца. Перед употреблением разбавляют холодной кипяченой водой. Для выведения веснушек лицо протирают раствором несколько раз в день. Настойку можно хранить долго в темном прохладном месте.

Сок хрена будет лучше отбеливать кожу, если в него во время маски добавить лимонный сок. Чтобы кожа не стала очень сухой, в смесь добавляют сметану (сливки, желток).

Для обезжиривания кожи в маску с соком хрена добавляют взбитые белки. После маски с соком хрена нужно всегда ополоснуть лицо. Если маску делают из кашицы хрена, то полезно вначале лицо смазать вазелином или растительным маслом.

Чтобы оживить кожу лица, надо в тертый хрен добавить дрожжи (1:1), молоко или сливки. Дать смеси слегка забродить и нанести на лицо на 15–20 минут. Это улучшит кровообращение, сделает кожу упругой.

Маска с соком хурмы

Сок хурмы, как и мякоть ее, многие используют в косметических целях, делая маски, кремы, лосьоны.

Для сухой, увядшей кожи готовят смесь из сока 1 плода хурмы, смешанного с 1/2 стакана воды, 1 ст. ложкой одеколона и 1 ч. ложкой глицерина. Ватным тампоном, смоченным в этой смеси, протирают сухую, увядшую кожу.

Для жирной кожи рекомендуется в сок хурмы добавить белок куриного яйца (со спиртом и камфарным спиртом — по 1/2 стакана).

Для стареющей и увядшей кожи полезна смесь кашицы хурмы со сливками или молоком в равных количествах. Ее наносят на 15—20 минут. Ополаскивают лицо водой комнатной температуры. Делать маску через 2—3 дня не менее 15 раз.

Смягчающее действие на увядшую кожу окажет маска из сока хурмы с 1 ст. ложкой меда, 1 желтком и 1 ст. ложкой любого растительного масла. Для смягчения необходимо добавить немного картофельного крахмала. Смыть маску теплой водой.

Для приготовления крема к кашице хурмы добавляют 1 ст. ложку оливкового масла, 1 желток, 1 ч. ложку меда. Все соединяют в однородную массу, тщательно размешивают. Обильно накладывают на лицо и снимают сухим ватным тампоном спустя 20 минут.

Маска с соком чеснока

Чесночный сок добавляют в косметические маски с целью отбеливания кожи лица, а также для лечения розовых угрей. Некоторые косметологи рекомендуют делать настойку чеснока (100 мл водки и 1 измельченную головку) для смазывания угрей и другой сыпи на лице.

Чаще всего в косметике сок чеснока применяют при уходе за волосами (для устранения перхоти, при облысении, для укрепления волос), а также для выведения бородавок и для других целей.

Маски с соком яблока

Яблочный сок приносит пользу для различной кожи лица. Вялую кожу освежит массаж (по массажным линиям) ломтиком яблока. Если у вас есть под рукой яблочный уксус, то (1 ч. ложка на 0,5 л воды) ополаскивайте лицо ежедневно. Это придаст коже эластичность.

Компрессы с добавлением яблочного уксуса, поднимая тонус, улучшат цвет лица.

Для любой кожи лица полезна маска из сока (свежеотжатого) 1/2 яблока с добавлением 1 ст. ложки меда, 1 желтка, 1 ч. ложки растительного масла и 1 ч. ложки уксуса, 1 ч. ложки аскорбиновой кислоты. Все смешать, тщательно растереть. Нанести на лицо на 30 минут. Смыть сначала теплой, а затем холодной водой. Кожа становится необыкновенно мягкой, эластичной и приобретает хороший оттенок.

Если лицо жирное и пористое, то надо использовать кашицу из протертых яблок. Перед нанесением ее лицо смазывают кремом или растительным маслом. Смывают прохладной водой, это сделает лицо более гладким. Для сухой кожи в массу из яблок добавляют желток.

Для нормальной и увядшей кожи в кашицу рекомендуют добавлять по 1 ст. ложки растертого творога, толокна или сметаны.

В питательную яблочную маску добавляют желток, сливочное масло.

Для раздраженной кожи полезно в смесь яблочной массы добавить творог, желток, камфарное масло.

После нанесения маску по истечении времени смывать сначала теплой водой, а потом холодной.

Для жирной кожи лица массу готовят из кислых яблок (2 ст. ложки массы), добавляют 1 ч. ложку картофельной муки (крахмала) или толокна. Смесь наносят на лицо на 15–20 минут, смывают маску теплой водой.

Для витаминной маски в протертые яблоки добавляют тертый огурец, морковь.

Большую пользу яблочная каша приносит при заживлении ран, язв, ссадин, трещин (на губах, ногах), при ожогах.



КАКИЕ СОКИ ПОКУПАТЬ

КАКИЕ СОКИ ПОКУПАТЬ



В настоящее время на прилавках магазинов нет недостатка в соках. Соки отечественные и импортные в ярких упаковках привлекают наше внимание. Как разобраться в этом обилии? Какие соки покупать? Гарантирует ли высокая цена высокое качество?

Нельзя сказать, что эксперты по этому поводу не высказывают своих соображений. Они рекомендуют, прежде чем покупать сок, ознакомиться с надписями на этикетках. На них обязательно должно быть указано наименование. Самый лучший сок с надписью «натуральный». Чем дороже сок, тем лучше должно быть его качество, потому что существует два способа производства соков: подешевле купить неважный урожай (тогда у сока будет низкая стоимость и соответственно цена) или купить хорошую продукцию (тогда себестоимость увеличится, а соответственно и цена).

В большинстве стран мира натуральные соки производят из концентрата, и это норма. Концентраты — это сгущенные соки, полученные выпариванием при пониженном давлении большей части влаги. Концентраты лучше перевозить, хранить.

Производство соков за рубежом подчинено определенным стандартам, которые регламентируют качество сырья, технологию обработки, санитарно-гигиен-

нические условия процесса переработки, хранения и перевозки, а также — качество конечного продукта. Другими словами, все подчинено стандартизации.

В России таких стандартов нет. Наш ГОСТ под натуральным соком подразумевает либо свежееотжатый, либо консервированный. Иногда в российские натуральные соки добавляют сахар, лимонную кислоту. Это противоречит международным стандартам. В большинстве стран мира принято считать, что добавки можно использовать только при производстве напитков. И на упаковках, соответственно, должно быть указано, какие ингредиенты присутствуют в данном напитке.

Эксперты предупреждают нас, что натуральность любых соков, конечно, весьма относительна. Очень много зависит от честности производителя, от того, какого качества взят концентрат (исходный продукт). Самое главное в производстве — соблюдение пропорции концентрат—вода.

Журнал «Спрос» утверждает, что в российских лабораториях, зная международные стандарты, обеспокоены ситуацией с производством соков в нашей стране. Отсутствие стандартов дает лазейку для производства недоброкачественной продукции. Готовятся материалы о приведении российских стандартов на фруктовые и овощные соки и безалкогольные напитки в соответствие с международными нормами.

На этикетках может стоять надпись: «Сок на основе концентрата». Значит, в этот сок вода добавлена перед самым розливом. Желательно, чтобы была пометка «без добавления сахара». Если этой пометки нет, то вполне вероятно, что сахар там присутствует «в целях улучшения естественного кислого вкуса плодов».

Надпись «нектар» говорит о том, что смешано

фруктовое пюре (или сок) с сахаром и водой. На этикетке должен быть список ингредиентов (для соков, сделанных не только из фруктов), количество (в литрах) и срок годности.

Некоторые зарубежные фирмы указывают также состав питательных веществ, способ изготовления и советы по употреблению сока.

Руководствуясь консультацией журнала «Спрос», который проводил независимую экспертизу импортных соков (15 наименований), утверждаем, что большинство соков соответствует стандартам.

Хорошо зарекомендовали себя соки фирмы SOLO (Голландия), например, томатный; соки фирмы PFANNER (Австрия), например, ананасовый, апельсиновый; соки фирмы HORTOX (Польша) — вишневый, черносмородиновый; соки фирмы JAFFA (Голландия), например, грейпфрутовый, томатный; соки фирмы KESZ (Польша) и соки фирмы MOSTOZUMLEY (Испания). Эти фирмы выпускают стопроцентный сок с хорошими вкусовыми качествами. Из российских сок «Антоновка» является стопроцентным с прекрасными вкусовыми качествами. Сок «Jamaika» фирмы «Арония» (Россия) — апельсиновый — стопроцентный, однако по вкусовым качествам уступает аналогичным сокам других фирм. Это связано скорее всего с качеством исходного сырья. Эксперты предупреждают, что томатный сок фирмы AGI (Венгрия) — стопроцентный, однако имеет во вкусе оттенок пригара и скорее всего готовится из не очень качественного сырья; банановый сок фирмы EUROPEAN DRINK (Румыния) — по сути не сок, а напиток на основе яблочного сока, концентрация которого около 25%, с добавками банановых ароматизаторов.

Разница между соками и напитками на основе соков существенная. Честный производитель на упа-

ковке пишет, что он выпускает. Надпись «natural juice» или «juice 100%» свидетельствует о том, что вам предлагают стопроцентный натуральный сок. Слово «drink» на упаковке свидетельствует о том, что перед вами напиток, в котором натуральных компонентов содержится обычно 15–20%. Слово «nectar» на упаковке говорит о том, что перед нами напиток с 50-процентным содержанием натуральных веществ, т. е. что-то среднее между соком и напитком.

Эксперты рекомендуют внимательно изучать надписи на упаковке, большинство фирм дает правдивую информацию о выпускаемых соках.

Рекомендуем проверять дату выпуска, сроки реализации соков.

Если вы покупаете напиток, то знайте: его цена должна быть на 20–30% ниже, чем на сок.

ЛИТЕРАТУРА

Алексеев Б. Д., Альперович С. Л. Природа и косметика. — Ставрополь, 1988.

Балаштик Я. Консервирование плодов, овощей и мяса в домашних условиях. — М.: ЦТР МГП ВОС, 1995.

Войцековская А. Н., Вольфензон И. И. Косметика сегодня. Справочник. — М., 1988.

Дары природы. — М., 1994.

Домашняя кладовая / Сост.: В. Донцов и др. — М.: Воскресенье, 1993.

Домашнее консервирование. Изд. 2-е, доп. и испр./ Сост. Л. В. Иванова. — Смоленск: Русич, 1995.

Домашнее консервирование / Сост. Л. И. Ничипорович. — Мн.: ТОО «Харвест», 1995.

Доценко В. Л. Овощи и плоды в питании. — Л.: Лениздат, 1988.

Ефимова-Яраева В. П. Азбука вашего здоровья. — М.: Советский спорт, 1995.

Зеленые пряно-вкусовые многолетние и другие овощи. — М.: Информкоопреклама, 1989.

Кравцов И. Домашнее консервирование. — Киев: Из-во «Орион» Госкомпечати Украины, 1993.

Лечение овощами, фруктами и соками. — Киев: МП «Лилея», 1992.

Лихарев В. С. Лекарства с огорода — М.: КУБК-а, 1995.

Лойко Р. Э. Консервируем сами. — М.: Агропром, 1991.

Малевская Е. М. Целебные свойства плодов, ягод, овощей и зеленых растений. — М.: Экоцентр, 1991.

Медкова И. Л., Павлова Т. Н. Пища, которая лечит. — М.: Издат. дом МСП, 1995.

Мир культурных растений: Справочник / Сост. В. Д. Баранов, Г. В. Устименко. — М.: Мысль, 1994.

Г. Н. Молчанов, Н. А. Молчанова, А. Г. Молчанов, М. С. Лукьянчиков. Домашняя энциклопедия. Питание и здоровье. — Ростов Н/Д.: Изд-во. Рост. ун-та, 1993.

Овощи и фрукты на вашем столе / Сост. Б. Г. Истомов, И. А. Яушко, Ю. И. Усков. — Тула: ТОО «Ариэль», 1995.

Пашина Г. В. Растения и косметика. — Мн.: Ураджай, 1995.

Популярная медицинская энциклопедия. 2-изд. — М., 1987.

Рибак Г. М. и др. Приготовление фруктовых и овощных соков в домашних условиях. — Киев: Урожай, 1994.

Самолечебник: Целебное очищение организма / Сост. М. И. Волосянко. — М.: Аквариум, 1993.

Соколечение. От всех недугов./Н. Уокер, В. Шоненбергер, О. Хайн, Б. В. Болотова. — К.: РИФ «Дзвин», МП «Колаж», 1993.

Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. — Мн.: Беларусь, 1994.

Уокер Н. Лечение сырыми овощными соками. — М., 1992.

Чумаков Ф. И. Лесное лукошко. — Архангельск: Сев. Зап. кн. из-до, 1992.

Ширко Т. С. Аптека в саду и огороде. — Мн.: Польша, 1994.

Эликсир жизни. Лечение соками, вином и медом / Сост. Л. М. Попова, И. В. Соколов. — С.-Петербург, 1994.

Журналы «Спрос», 1995–1996 гг.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ	3
ГЛАВА I. СОКИ – НАШЕ ЗДОРОВЬЕ	5
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ СОКОВ	11
СОКИ – КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ	19
МИНЕРАЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ЦЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА В ПЛОДАХ И ОВОЩАХ	31
ГЛАВА II. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДОМАШНЕМУ ЦЕХУ	41
ТАРА И ИНВЕНТАРЬ	44
ГЛАВА III. ОСОБЕННОСТИ ЗАГОТОВКИ СОКОВ	55
Подготовка посуды	57
Удаление воздуха, оставшегося в банках при консервировании	59
Особенности консервирования соков в стек- лянных банках с жестяными крышками	59
Особенности консервирования соков в стек- лянных банках со стеклянными крышками	65
Особенности приготовления соков в молочных бутылках с укупоркой их жестяными кружками	68
Особенности консервирования соков в стек- лянных бутылках, укупориваемых пробками	69
Особенности применения резиновых укупо- рочных приспособлений	73
ГЛАВА IV. ТЕХНОЛОГИЯ ДОМАШНЕЙ ПЕРЕРАБОТКИ ЯГОД И ПЛОДОВ	75
Сбор плодов и ягод	77

Сортировка сырья	78
Мойка	79
Обсушивание	79
Взвешивание	79
Очистка и измельчение	80
Бланширование	83
Получение сока	85
Получение сока из замороженных плодов и ягод	89
Газированные соки	90
ГЛАВА V. СОКОВЫЖИМАЛКИ	91
Электросоковыжималки	98
ГЛАВА VI. ХАРАКТЕРИСТИКА СОКОВ	107
Неосветленные соки	109
Осветленные соки	109
Соки с мякотью	110
Купажированные соки	111
Купажированные светлые соки	113
Купажированные соки с мякотью	115
Фруктово-овощные нектары	123
Подслащенные соки	126
Хранение соков и причины их порчи	128
ГЛАВА VII. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЯГОДНЫХ И ФРУКТОВЫХ СОКОВ	131
АБРИКОСЫ	133
Абрикосовый сок без сахара	135
Абрикосовый сок с сахаром	135
Абрикосовый сок с мякотью	135
АЙВА ЯПОНСКАЯ (ХЕНОМЕЛЕС)	136
Сок айвовый	137
Сок из айвы японской с сахаром	138
Нектар айвовый	138
АКТИНИДИЯ	139
Сок из актинидии	140

АЛЫЧА	140
Сок из алычи	141
АПЕЛЬСИНЫ	141
Апельсиновый сок	142
АРОНИЯ (ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА).....	142
Сок из черноплодной рябины с мякотью	143
Сок из черноплодной рябины с мякотью с добавлением сахара	143
Арониевый сок, полученный в соковарке	143
Натуральный арониевый сок	144
Купажированный арониевый сок	144
Черноплоднорябиново-облепиховый	145
БАРБАРИС	145
Сок из барбариса	146
Барбарисовый сок подслащенный	146
Барбарисово-земляничный сок	147
БОЯРЫШНИК	147
Сок из боярышника	148
Сок из боярышника, полученный в соковарке.....	148
БРУСНИКА	149
Брусничный сок (1 способ)	150
Брусничный сок (2 способ)	150
Сок-пятиминутка из брусники для детей	151
БУЗИНА	151
Сок из бузины черной	152
ВИНОГРАД	152
Виноградный сок	153
Виноградный сок (бекмес)	156
ВИШНЯ	157
Вишневый сок (1 способ)	159
Вишневый сок (2 способ)	160
Вишневый сок с мякотью (1 способ)	161
Вишневый сок с мякотью (2 способ)	161

Сок вишневый из мезги	161
Сок вишневый, приготовленный в соковарке	162
Сок вишнево-яблочный	162
ГОЛУБИКА	162
Сок из голубики	163
ГРАНАТ	163
Гранатовый сок	164
Острый гранатовый сок	165
ГРУШИ	165
Сок грушевый с мякотью	166
Сок грушевый с мякотью и ягодами-клюквы	168
ЕЖЕВИКА	168
Сок ежевики	169
Сок из ежевики с сахаром	169
ЖИМОЛОСТЬ	170
Сок из жимолости	171
Сок натуральный из жимолости	172
ЗЕМЛЯНИКА САДОВАЯ И ЛЕСНАЯ	172
Сок земляничный натуральный	173
Сок земляничный, приготовленный в соковарке	175
Сок земляничный с сахаром	175
ИРГА	175
Сок из ирги	176
Сок иргово-черносмородиновый	177
Сок иргово-яблочный	177
КАЛИНА	177
Сок из калины	178
Сок из калины с мякотью	179
КИЗИЛ	179
Сок из кизила с сахаром	180
КЛЮКВА	180
Сок клюквенный натуральный	181
Сок из замороженных ягод клюквы	181

Сок клюквенный с сахаром	182
Сок клюквенный с мякотью	182
Сок клюквенно-яблочный	182
КНЯЖЕНИКА	183
Сок из княженики	183
КОСТЯНИКА	183
Сок из костяники	184
КРЫЖОВНИК	184
Сок крыжовенный	185
Сок крыжовенный с мякотью	186
Сок крыжовенный натуральный (подсла- щенный)	186
Крыжовник в черничном соку	186
ЛИМОН	187
Лимонный сок	188
Лимонный сок, полученный в соковарке	188
ЛИМОННИК	189
Сок натуральный из лимонника	190
Сок из лимонника подслащенный	190
Сок из сушеных ягод лимонника	190
МАЛИНА	190
Сок малиновый натуральный	191
Малиновый сок с сахаром	192
Сок малиново-яблочный	192
Сок малиново-смородиновый	192
Малина, консервированная с черносмороди- новым соком	193
МАНДАРИНЫ	193
Сок из мандаринов	194
МОРОШКА	194
Сок из морошки без сахара	195
Сок из морошки с сахаром	195
ОБЛЕПИХА	195
Натуральный облепиховый сок	197

Сок облепиховый с сахаром	197
Сок облепиховый с мякотью	197
Сок облепихово-яблочный	198
Сок облепихово-черноплоднорябиновый	198
ПЕРСИКИ	198
Персиковый сок	199
Персиковый сок с мякотью	199
РЯБИНА	200
Сок рябиновый	202
Сок рябиновый с сахаром	202
Сок рябиновый с мякотью	202
СЛИВА	203
Сок сливовый	203
Сливовый сок с сахаром	205
СМОРОДИНА КРАСНАЯ	205
Сок из красной смородины	206
Сок ассорти с красной смородиной	206
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	207
Сок из черной смородины	208
Сок из черной смородины с мякотью	209
Купажированный черносмородиновый сок ...	209
ЧЕРЕМУХА	210
Сок черемуховый с сахаром	211
ЧЕРЕШНЯ	211
Сок из черешни натуральный	212
ЧЕРНИКА	212
Сок из черники с мякотью	214
Сок черничный стерилизованный	214
Черника с яблоками в яблочном соку	215
ШИПОВНИК	215
Сок из шиповника с мякотью	217
Сок из шиповника с сахаром	218
Напиток из плодов шиповника	218

ЯБЛОКИ	219
Сок яблочный (1 способ)	220
Сок яблочный (2 способ)	221
Сок из яблок летних сортов в соковарке	222
Сок яблочный с мякотью	222
Яблочно-шиповниковый сок	222
Консервированный яблочный сок	222
Сборный яблочный сок	223
Сок яблочно-черноплоднорябиновый с сахаром	223
Сок яблочно-смородиновый	223
Сок яблочно-вишневый	224
Яблоки в смородиновом соке	224
ГЛАВА VIII. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ОВОЩНЫХ СОКОВ	225
АРБУЗНЫЙ СОК	227
Арбузный сок (нардек)	228
СОК ИЗ ДЫНИ	228
СОК ИЗ КАБАЧКОВ	229
СОК ИЗ КАПУСТЫ	230
Сок из свежей капусты	232
Капустно-свекольный сок пастеризованный	232
Капустно-клюквенный сок	233
Сок из квашеной капусты с сахаром	233
Капустно-сельдерейный сок	233
СОК ИЗ КАРТОФЕЛЯ	234
СОК ИЗ ЛУКА	235
СОК ИЗ МОРКОВИ	239
Свежий морковный сок	241
Сок морковный консервированный	242
Сок морковный с мякотью	242
СОК ИЗ ОГУРЦОВ	242
Сок огуречный натуральный (1 способ)	244

Сок огуречный натуральный (2 способ)	245
Сок из соленых огурцов (1 способ)	245
Сок из соленых огурцов (2 способ)	245
СОК ИЗ ПЕТРУШКИ	246
СОК ИЗ РЕВЕНЯ	247
Сок из ревеня по-польски	249
Ревенно-земляничный сок	249
Ревенно-малиновый сок	249
СОК ИЗ РЕДИСА	250
СОК ИЗ РЕДЬКИ	250
СОК ИЗ РЕПЫ	252
СОК ИЗ САЛАТА	254
СОК ИЗ СВЕКЛЫ	256
Сок свекольно-черносмородиновый	259
Сок свекольно-капустный	259
Сок свекольный сквашенный	259
Сок свекольно-клюквенный	259
Сок свекольно-капустный (диетический)	260
СОК ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ	260
СОК ИЗ ТОМАТОВ	262
Сок из томатов с мякотью	264
Сок томатно-огуречный	264
Сок томатно-вишневый	264
Сок томатно-капустный	264
Сок из помидоров и сладкого перца	265
СОК ИЗ ТЫКВЫ	265
Сок тыквенно-яблочный	267
Тыквенно-клюквенный сок	267
Тыквенно-крыжовенный сок	268
Тыквенно-смородиновый сок	268
СОК ИЗ УКРОПА	268
СОК ИЗ ХРЕНА	269
СОК ИЗ ЧЕСНОКА	270
СОК ИЗ ЩАВЕЛЯ	274

ГЛАВА IX. ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ.....	275
ГЛАВА X. СОКИ И КОСМЕТИКА.....	295
Маски с абрикосовым соком	297
Маски с соком айвы	298
Маски с соком апельсина	299
Маски с соком арбуза	300
Маски с соком банана	300
Маски с соком черной бузины	301
Маски с соком винограда.....	302
Маски с соком вишни	302
Маски с соком дыни	303
Маски с соком земляники	304
Маски с соком кабачков	304
Маски с соком калины	305
Маски с соком капусты	305
Маски с соком картофеля	307
Маски с соком клубники	308
Маска с соком клюквы	309
Маски с соком крыжовника	309
Маски с соком лимона	310
Маски с соком лука	312
Маски с соком малины	313
Маски с соком мандарина	314
Маски с соком моркови	314
Маски с соком облепихи	315
Маски с соком огурца	316
Маски с соком персика	317
Маски с соком петрушки	318
Маски с соком ревеня	319
Маски с соком редьки	319
Маски с соком рябины	320
Маски с соком свеклы	321
Маски с соком сливы	321
Маски с соком красной смородины	322

Маски с соком черной смородины	323
Маски с соком томата	323
Маски с соком тыквы	324
Маски с соком хрена	325
Маска с соком хурмы	326
Маска с соком чеснока	327
Маски с соком яблока	327
ГЛАВА XI. КАКИЕ СОКИ ПОКУПАТЬ	329
ЛИТЕРАТУРА	335

Издание для досуга

Целительные соки



Редактор *Кошечкина В. Г.*
Художественный редактор *Барейшин А. А.*
Технический редактор *Идатчикова Л. В.*

Подписано в печать 10.01.97. Формат 84×108¹/₃₂.
Бумага типографская. Гарнитура «TimesET».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,48. Тираж 15 000 экз.
Заказ 1982.

Фирма «РУСИЧ». Лицензия ЛР № 040432.
214016, Смоленск, ул. Соболева, 7.

При участии ТОО «Харвест». Лицензия ЛВ № 729.
220034, Минск, ул. В. Хоружей, 21—102.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика
в типографии издательства «Белорусский Дом печати».
220013, Минск, пр. Ф. Скорины, 79.

