



Хранение
продуктов
в домашних
условиях



*Хранение
продуктов
в домашних
условиях*

Бишкек 2017

УДК 631.563

Авторы:

Исламов Абдухаким
Майборода Ольга

Международный консультант:

Виктор Пинга

О проекте SPRING

Проект SPRING (Укрепление Глобального Партнерства, Обмена Результатами и Инновациями в области Питания) является пятилетним Соглашением о сотрудничестве, финансируемым Агентством международного развития США (USAID) с целью усиления национальных мер по расширению использования передовых практик и политик в области питания и улучшению результативности питания детей и матерей. Проект SPRING реализуется под руководством Учебного и Исследовательского Института Джона Сноу, Инк (JSI Research&Training Institute), совместно с партнерами - Хелен Келлер Интернешнл (Helen Keller International), Манофф Групп (The Manoff Group), Организацией «Спасите Детей» (Save the Children) и Международным Исследовательским Институтом по Разработке Продовольственной Политики (IFPRI).

Выражение благодарности

Данная книга представляет работу проекта SPRING в Кыргызской Республике, проведенную при участии многих различных лиц и организаций при ведущей роли авторов - Исламова Абдухакима и Ольги Майборода.

Персонал проекта SPRING/Кыргызстан сыграл важную роль для обеспечения условий для сбора информации о способах и методах хранения и переработки продуктов здорового питания в различных регионах Республики, своевременной реализации всех мероприятий для подготовки и печати данного издания. Полезные предложения были сделаны многими людьми, в том числе Майклом Фолей (Michael Foley), Назгуль Авазбековой и Аидой Шамбетовой. Большой вклад был сделан специалистам по редактированию и переводу содержания книги на кыргызский язык, Мусульманом Мурзалымбековым. Проект выражает особую признательность консультанту Виктору Пинга (Victor Pinga) за его важную роль в предоставлении экспертных консультаций в процессе подготовки данной книги.

* Данная книга стала возможной благодаря поддержке американского народа, оказанной через Агентство США по международному развитию (ЮСАИД) в соответствии с условиями Соглашения о сотрудничестве AID-OAA-A-11-00031-(SPRING), под руководством Учебного и исследовательского института Джона Сноу (JSI). JSI несет ответственность за содержание, и оно не обязательно отражает взгляды ЮСАИД или Правительства Соединенных Штатов



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6
ГЛАВА I. ПИТАНИЕ И РАЗНООБРАЗИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ.....	8
ГЛАВА II. МЕТОДЫ ХРАНЕНИЯ И КОНСЕРВАЦИИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.....	13
ГЛАВА III. ХРАНЕНИЕ И ПЕРЕРАБОТКА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ.....	20
3.1 ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В СВЕЖЕМ ВИДЕ.....	21
МОРКОВЬ.....	24
КАРТОФЕЛЬ.....	27
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ.....	29
РЕДЬКА.....	30
КАПУСТА.....	31
ТОМАТЫ.....	33
ОГУРЦЫ.....	34
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ.....	36
КАБАЧКИ.....	37
ТЫКВА.....	38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.....	39
ЧЕСНОК.....	40
ЯБЛОКИ.....	42
ГРУШИ.....	44
АЙВА.....	44
ФАСОЛЬ.....	45
ХРАНЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.....	46
3.2. ХРАНЕНИЕ ПРОДУКЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА СУШКИ.....	48
Сушка в электросушилке.....	48
Традиционная сушка (на открытом воздухе или использованием духовых печей).....	49
3.3. ВАРЕНЬЕ.....	56
ИЗ СЛИВЫ.....	57
ИЗ МАЛИНЫ.....	57
ИЗ КЛУБНИКИ.....	58
ИЗ ВИШНИ.....	59
ИЗ АБРИКОСА.....	59
3.4. ХРАНЕНИЕ ПЛОДОВ, ЯГОД И ОВОЩЕЙ В ЗАМОРОЖЕННОМ ВИДЕ.....	60
ЗЕЛЕНЬ.....	60
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА.....	61
КАБАЧОК И БАКЛАЖАН.....	61
БРОККОЛИ.....	61
ЗЕЛЕНАЯ СПАРЖЕВАЯ ФАСОЛЬ (ЖАНДО).....	62
ШПИНАТ.....	62
МАЛИНА.....	63
ТОМАТЫ.....	63
СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ.....	64
ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА.....	64

3.5. ЗАСОЛКА ОВОЩЕЙ.....	65
КАПУСТА.....	65
ШПИНАТ.....	67
ГЛАВА IV. ХРАНЕНИЕ И ПЕРЕРАБОТКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА.....	68
МУКА И КРУПА.....	69
МОЛОКО.....	69
ЯЙЦА.....	74
МЯСО (ГОВЯДИНА, ЯК, УТКА, ГУСЬ, ИНДЮК).....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	81
Список использованной литературы.....	83

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное руководство, дополняющее другие пособия проекта SPRING, призвано помочь вам разработать здоровый и питательный рацион питания для себя и всей вашей семьи. При этом, если пособие «Здоровое питание для детей и их семьи» содержит рекомендации по питанию детей, данные о питательных ценностях продуктов питания, распространенных в рационе кыргызских семей, а также пошаговые рецепты разнообразного рациона питания семьи, то данная книга поможет вам обеспечить наличие свежих овощей, фруктов и других продуктов с помощью простых домашних методов хранения и консервации. С помощью знаний и практики этих методов хранения и консервации, вы получите доступ к здоровой еде в вашем доме на круглогодичной основе.

В первом разделе представлен краткий обзор важности различных рационов питания, и питательной ценности овощей и других продуктов питания, выбранных для этой книги. Во второй главе представлены некоторые общие методы хранения и консервации, которые найдут применение в большинстве домохозяйств в Кыргызстане, требующие минимального вложения дополнительных ресурсов. Третья и последняя глава содержит пошаговое руководство для хранения и консервации выбранных продуктов питания.





Важность разнообразия рациона

Здоровый человеческий организм требует здоровых условий жизни, и это подразумевает рацион качественной, здоровой еды и воды на круглогодичной основе. Здоровые продукты питания означают, что они безопасны для потребления, содержат необходимые питательные вещества, необходимые организму и поступающие из целого ряда групп продуктов питания. Это также означает, что разнообразие потребляемых продуктов питания должно поддерживаться в течение всего года.

Организму человека требуется комплекс примерно из 100 питательных веществ для того, чтобы поддерживать жизнедеятельность. Примерно 50 питательных веществ, необходимые для нашего организма, мы получаем из продуктов питания и напитков, которые мы потребляем, так как наш организм не может их вырабатывать. Остальные 50 питательных веществ могут вырабатываться нашим организмом, если мы будем потреблять самые базовые из них, при условии потребления в пищу разнообразных продуктов и напитков.⁶

Если коротко, то питательные ве-

щества, необходимые для нашего организма, можно подразделить на такие категории, как белки, минеральные вещества, углеводы, жиры, витамины и вода. Большие блюда, приготовленные из базовых зерновых культур или углеводов, могут дать возможность человеку почувствовать сытость или удовлетворение. Тем не менее, если потреблять такого рода еду на повседневной основе, организм не будет получать достаточного объема питательных веществ из-за отсутствия других необходимых питательных веществ - белков, жиров, витаминов и минералов, необходимых для поддержания силы и здоровья нашего организма.

Матери и дети в возрасте от 6 до 23 месяцев требуют разнообразного рациона питания на постоянной основе, особенно в течение первых 1000 дней, в период, когда



⁶Нордин, Стасия. Пособие по устойчивому питанию: продукты питания, вода, сельское хозяйство & окружающая среда. 2ое издание. Ed. Sarah Beare. Lilongwe: Всемирная продовольственная программа. Малави, 2016.

основные витамины и минералы имеют решающее значение для роста человека и когнитивного развития. Некоторые из этих важных питательных веществ включают железо, цинк, витамин А, и белок, а также напитки. Эти необходимые питательные вещества необходимы на круглогодичной основе, следовательно, продукты питания, содержащие эти питательные вещества, должны быть в наличии и доступны для домохозяйств задолго после того, как их урожай был собран.

Важные ингредиенты для разнообразного рациона питания на круглогодичной основе

В этой книге мы ориентируемся на продукты питания, которые на наш взгляд, могут способствовать здоровому рациону питания для матерей и детей на круглогодичной основе. Они играют особенно важную роль при приготовлении прикорма, предложенных в книге "Здоровое питание для детей и семьи". Продукты питания обобщены в нижеприведенной таблице наряду с жизненно важными питательными веществами, которые они содержат в целом или помогают усвоить другие питательные вещества, как описано в разделе "Здоровое питание для детей и семьи".



Таблица 1. Ценность продуктов питания

Продукты питания	Питательные вещества
Яблоки	Витамин С
Абрикос	Витамин А, микроэлементы калий (К) и кобальт (Co)
Фасоль	Витамин В, микроэлементы железо (Fe), кобальт (Co)
Говядина	Витамин В12, микроэлементы железо (Fe) и цинк (Zn)
Черная смородина	Витамин С, микроэлементы кобальт(Co), медь (Cu)
Брокколи	Витамин С
Болгарский перец	Витамин С
Гречка	Витамины В2, В6, РР и микроэлементы кремний (Si), железо (Fe), медь (Cu)
Масло сливочное	Витамин А, Витамин D
Капуста	Витамин С
Морковь	Витамин А
Цветная капуста	Витамин С
Сыр	Витамин А, Витамин В12, Витамин РР, микроэлемент кальций (Ca)
Вишня	Витамин С, микроэлементы хром Cr
Огурцы	Калий, Витамин А, Витамин С
Яйца	Белок, способствующий всасыванию железа
Баклажаны	Витамин В, микроэлемент медь (Cu)
Баранина	Витамин В 6, Витамин В12, железо (Fe)

Молоко	Витамин А, микроэлемент кальций (Ca)
Горох	Витамин В1, В5, В6 и железо (Fe)
Груша	Витамин С, микроэлементы медь (Cu), кремний (Si)
Слива	Витамин С, микроэлемент молибден (Mo)
Тыква	Витамин А
Айва	Витамин А, Витамин С, Железо (Fe)
Помидоры	Витамин С
Редиска	Калий, Витамин С
Малина	Витамин С, микроэлементы кобальт (Co), молибден (Mo)
Красная свекла	Калий, Витамин С
Рис	Витамин В1, В5, В6
Шиповник	Витамин С
Шпинат	Витамин А, Витамин В9 и В12, Витамин С, железо (Fe)
Клубника	Витамин С





Продукты питания, находящиеся на хранении, могут представлять серьезную опасность для здоровья, если не соблюдать требования надлежащим образом. Например, культуры, хранящиеся в подвалах, подвергаются риску заражения микотоксинами. Продукты домашней консервации, аналогичным образом, могут содержать токсин ботулина из-за ненадлежащей практики и небезопасной обработки и подготовки. В то же время, продукты при хранении могут также потерять большую часть своих естественных питательных качеств в результате чрезмерной обработки, таких, как пересушивание или чрезмерная тепловая обработка.

Ниже приводятся общие рекомендации для домохозяйств по хранению продуктов питания и консервации овощей и фруктов, включенных в данное пособие.

Хранение продуктов питания

Метод хранения продуктов питания, распространенный на уровне домашних хозяйств в сельских районах Кыргызстана - хранение в подвалах. Другой способ, который становится все более распространенным, это хранение в морозильниках и холодильниках, хотя во многих областях поставки электроэнергии, по-прежнему, являются нестабильными для обеспечения бесперебойной работы холодильников.

Некоторые овощи и фрукты, содержащиеся в списке, требуют обработки до помещения их на хранение. Овощи, главным образом, содержат воду и, снижение содержания воды при температуре окружающей среды, приводит к увяданию и потере питательной ценности. Следовательно, определенные фрукты и овощи перед закладкой на хранение, требуют некоторой обработки, как например сушка или замораживание.



Однако, большинство продуктов питания, содержащиеся в списке, такие как яблоки, брокколи, капуста, цветная капуста, огурцы, тыква, помидоры, редька и свекла, можно заложить на хранение непосредственно в погребах без сушки или замораживания, при условии надлежащего соблюдения требований. Существуют определенные руководящие принципы, которые необходимо соблюдать, для достижения максимально хорошего качества и минимальной порчи, в соответствии с руководящими указаниями, предоставленными Кооперативом по сельскохозяйственным консультационным услугам Корнелл (Cooperative Extension Cornell)⁵

- Производить сбор урожая фруктов и овощей на пике их зрелости, или в период, максимально приближенный к зрелости.
- Отбирать только те продукты, на которых отсутствуют любые видимые признаки заболевания.
- Не выбирать те фрукты или овощи, на которых имеются серьезные повреждения, вызванные насекомыми.
- После сбора, урожай перекладывать осторожно, чтобы не допустить порезы или вмятины.
- На большинстве сортов овощей оставлять корешок длиной в дюйм или длиннее для снижения потери воды и предотвращения инфекции.

• Использовать поздние сорта, которые лучше подходят для хранения. Если говорить в целом, только самые качественные продукты подходят для закладки на хранение. Продукты с повреждениями, вероятнее всего, загниют в результате притягивания плесени, и поэтому они подходят для немедленного употребления, переработки или их нужно просто выбросить, но не хранить.

Для надлежащего хранения необходимо обеспечить оптимальную температуру и влажность. Смотрите подробную информацию в отношении каждого фрукта и овоща в нижеприведенной таблице.



⁵Кооператив Корнелл по сельскохозяйственным консультационным услугам (Cornell Cooperative Extension), Chemung County. Руководящие указания по хранению фруктов и овощей. Rev. 3.04

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

Фрукты/Овощи	Температура, °С	Относит. влажн., %	Период хранения
Яблоки	0	90	2-3 недели
Свекла столовая	0	95	2-6 месяцев
Брокколи	0	95	3-5 месяцев
Капуста поздняя	0	95	3-4 месяца
Капуста китайская	0	95	1-2 месяца
Морковь	0	95	4-5 месяцев
Цветная капуста	0	95	2-4 недели
Сельдерей	0	95	2-3 месяца
Петрушка	0	95	1-2 месяца
Груши	0	95	2-7 месяцев
Горошек зеленый	0	95	1-3 недели
Картофель ранний	+10	90	1-3 недели
Картофель поздний	+4	90	4-9 месяцев
Редька	0	95	2-4 месяца
Шпинат	0	95	10-14 дней

Таблица 3. Овощи, требующие прохладных и влажных условий хранения

Фрукты/Овощи	Температура, °С	Относит. влажн., %	Период хранения
Спаржевая фасоль	+4-+10	95	7-10 дней
Огурцы	+7-+10	95	10-14 дней
Баклажан	+7-+10	90	1 неделя
Арбуз	+4-+10	80-85	2-3 недели
Сладкий перец	+7-+10	95	2-3 недели
Картофель ранний	+10	90	1-3 недели

Картофель поздний	+3-+4	90	4-9 месяцев
Томат зеленый	+10-+21	90	1-3 недели
Томат спелый	+7-+10	90	4-7 дней

Таблица 4. Овощи, требующие прохладных сухих условий хранения

Фрукты/Овощи	Температура, °С	Относит. влажн., %	Период хранения
Чеснок	0	65-70	6-7 месяцев
Лук	0	65-70	6-7 месяцев

Таблица 5. Овощи, требующие теплых сухих условий хранения

Фрукты/Овощи	Температура, °С	Относит. влажн., %	Период хранения
Тыква	+10	70-75	2-3 месяца
Кабачки	+10-+13	50-60	2-6 месяцев

Кроме температуры и влажности, все фрукты и овощи следует хранить в темных помещениях с достаточной вентиляцией, так как они продолжают оставаться живыми растениями, способными дышать. Они должны быть надежно защищены от вредителей, таких как мыши. В подвале для хранения не должно быть стоячей воды, и не следует допускать замерзания продукта. И, наконец, плоды фруктов выделяют этилен, который ускоряет созревание овощей, поэтому фрукты и овощи должны храниться отдельно.

Важный совет

Для обеспечения надлежащего хранения это выбор оптимального времени. Фрукты и овощи должны быть снесены в подвал после того, как наступит холодная погода и в подвале установится достаточно прохладная температура. Оптимальным состоянием для хранения является кондиционная спелость продукции на момент сбора урожайности и установление необходимой температуры в подвале.

Консервация продуктов питания

В целях приоритизации продуктов питания в данном буклете, мы рассмотрим два метода консервации – **Сушка продуктов**

Удаляя всю воду в фруктах и овощах и высушивая продукты питания, их можно законсервировать для использования в будущем. При сушке уничтожаются все микроорганизмы в продуктах питания, так как для роста бактерий требуется вода. Сушка является легкодоступным, менее затратным по времени и недорогим методом, при условии наличия достаточного количества солнечного света при сушке на солнце, или электроэнергии - в случае сушки в печи.

Существуют общераспространенные советы относительно того, как сушить фрукты, овощи и клубни. На момент сбора они содержат больше воды и требуют бережного отношения и дополнительной обработки, прежде чем они будут высушены. Для каждой культуры имеется отдельная пошаговая инструкция, но ниже приводятся общие советы, взятые из Пособия по устойчивому питанию⁵

- Выбирайте только созревшую продукцию и все еще сохраняющую твердость. Зрелость увеличивает

содержание сахара, что может привести к появлению черноты на продукции, как например в случае с помидорами.

- Для начала обеспечьте чистые продукты питания, чистую воду, чистый персонал и рабочие зоны. Большинство продукции требуют промывания в чистой воде, а также рабочие зоны должны быть чистыми от грязи, насекомых или животных.

- В кожуре содержатся питательные вещества, это необходимо принять во внимание до снятия кожуры. Некоторые фрукты поддаются сушке лучше, когда очищенные, а другие лучше сушатся неочищенными с кожурой, такие как помидоры, морковь, яблоки и картофель.

- Порежьте продукцию на кусочки перед сушкой. Некоторые продукты хорошо сохнут в целом виде, такие как небольшие клубни, ягоды и темно-зеленые листья.

- Другие необходимо порезать до примерно одинакового размера, чтобы на их сушку уходило одинаковое количество времени. Большие куски сохнут медленнее. Для того, чтобы ускорить сушку твердых, жестких продуктов, таких как тыква, корни или клубни, их можно сушить в перетертом виде.

- Чем больше воды содержится в продукции, тем больше она сжимается после сушки. Томаты необхо-

димо порезать на дольки, по сравнению с другими овощами и фруктами, так как в них содержится много воды, и после сушки они приобретают примерно половину первоначального размера или даже меньше.

- Некоторые пищевые продукты, **такие как яблоки**, окрашиваются в бурый цвет при разрезании, поэтому для сохранения цвета их следует погрузить в цитрусовый сок.

- Листья и травы можно высушить, после сушки их можно растолочь или перемолоть в порошок.

- Картофель, тыкву, морковь и другие овощи для супа можно разрезать на мелкие кусочки до сушки, а затем перемешать, чтобы приготовить 'быстрорастворимые' суповые смеси или брикеты / пакеты с готовыми смесями и приправами.

- Сушеные фрукты и овощи можно хранить в мешочках, изготовленных из хлопчатобумажной ткани, в стеклянных или жестяных баночках с плотно закрывающейся крышкой, защищающей от насекомых и влажности.

Замораживание продуктов

Замораживание снижает температуру продуктов питания таким образом, что микробы не в состоянии выжить. Это один из наиболее эффективных способов консервации овощей и фруктов в свежем виде, что позволяет сохранить больше естественных питательных веществ, а также ароматические и вкусовые свойства продуктов питания. Ниже

приведены общие советы в отношении овощей и фруктов

- Продукция должна быть подвергнута шоковой / быстрой заморозке, чтобы сохранить клеточную структуру при размораживании перед приготовлением пищи. Для того, чтобы добиться эффекта быстрого замораживания, продукцию следует распределить тонким слоем в морозильной камере и установить на самой возможно низкой температуре.

- Продукцию следует перебрать, очистить и тщательно промыть и просушить перед замораживанием.

- Продукцию можно подвергнуть бланшировке и охладить, поместив сразу же в холодную воду, для сохранения цвета.

- Спелые фрукты могут быть заморожены в виде пюре или сока.

- Замороженные фрукты и овощи могут храниться в плотно закрытых пластиковых пакетах с минимальным попаданием воздуха. Размороженные продукты следует использовать сразу же, и не рекомендуется подвергать их повторной заморозке.

⁵Nordin, Stacia. *ibid.*



Растительная пища играет важную роль в жизни человека. Плоды и овощи являются источником углеводов, минеральных солей и витаминов, особенно витамина С. Большое значение в питании имеют различные вкусовые и ароматические вещества, они значительно улучшают вкус пищи, что способствует лучшему ее усвоению. Овощи и фрукты необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно важны для растущего организма.

После созревания и уборки их потребительская ценность в виде витаминов, макро- и микроэлементов может сохраняться недолго под воздействием света, температуры и влажности, а также воздействия на них микробов.

Сохранение витаминов и микроэлементов в овощах и фруктах осуществляется:

- В свежем виде
- В сушеном виде
- В замороженном
- В маринованном
- С солью
- С сахаром

3.1 Хранение овощей и фруктов в свежем виде

Для сохранения растительной продукции в свежем виде используются разные методы в зависимости от биологических особенностей и качества сохраняемого продукта,

условий хранения и окружающей среды в требуемый период и т. д.

В целях длительного и безопасного хранения продуктов рекомендуется использовать продукцию со своего приусадебного участка или другого надежного источника, обеспечивающих необходимые для этого условия (сорт, применение удобрений и средств защиты, уборка и послеуборочные операции, и т.д.)



Методы хранения в свежем виде:

- В помещениях, в которых нетрудно поддерживать постоянную температуру в пределах 2-5°C и относительную влажность воздуха 80-90% (северные комнаты без света, коридоры, прихожие, где температура не падает ниже 2°C)
- В погребе/подвале (иногда со льдом)
- В буртах/траншее/яме
- В грядке
- В холодильнике

Основные правила длительного хранения овощей и фруктов

- Хранению подлежат только зрелые плоды или овощи без механических повреждений
- Каждый вид плодов и овощей желательно хранить по отдельности, совместно допускается хранить лук и чеснок; морковь, свеклу и другие корнеплоды; свеклу и картофель
- Условия хранения для каждого вида продукции должны быть близкими к оптимальным. Температуру воздуха и относительную влажность в период хранения следует поддерживать, без значительных колебаний.

Для контроля температуры в помещении обычно используются термометры, имеющиеся в свободной продаже. В случае отсутствия термометра можно использовать следующий метод: в погреб/подвал

(или другое помещение для хранения) на видное место помещается небольшая чашка с водой, за которой ведется периодическое наблюдение, в особенности, в морозные дни. При появлении льда в чашке необходимо провести утепление помещения через закрытие вентиляционных труб/отверстий или покрытие старой кошмой (одеялом, пальто и т. д.).

Для измерения влажности применяется психрометр, который очень трудно найти в продаже. В домашних условиях можно изготовить из двух спиртовых термометров (не ртутных), установленных рядом на общей подставке на видном месте, где исключена возможность механического повреждения термометров. Шарик одного из них как можно плотнее оборачивают марлей, смоченной в воде, шар другого должен быть сухим. Разность показаний обоих термометров является показателем относительной влажности, которую определяют по специальной психрометрической таблице (таблица 6).

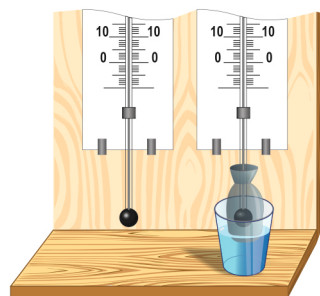


Рис 1. Два спиртовых термометра (не ртутных)

На сухом термометре температура всегда будет выше, чем на смоченном. Если на сухом термометре видна + 18°C, то на смоченном будет ниже – + 15°C. Вычитываем разницу в температуре – 3°C. По психрометрической таблице находим относительную влажность воздуха в погребе по известным нам показателям (15°C и 3°C) – получаем 71%.

Примечание: В погребах следует пользоваться только спиртовыми, а не ртутными термометрами, чтобы не допустить опасного отравления в случае разбивки термометра. В случае использования ртутных термометров необходимо помещать в такое место, где исключена возможность механического повреждения.

При повышенной влажности воздуха рекомендуется провести сквозное проветривание помещения через открытие дверей или специальных вентиляционных труб, а также внесением в погреб/подвал емкости с негашеной известью (соли, угля), имеющих способность поглощать влагу в себя.

При сухости воздуха в помещении с хранимой продукцией, можно разбрызгать воду или посыпать пол мокрыми опилками, оставить емкость с водой.

Необходимо периодически осматривать хранящиеся плоды и овощи, своевременно удалять загнившие и высохшие плоды.

Таблица 6. Хранение продуктов в домашних условиях

Показания смоченного термометра (°C)	Разность показаний сухого и смоченного термометров (°C)							
	0,5	1	2	3	4	5	6	7
0	90	81	64	50	36	26	16	7
1	90	82	66	52	39	29	19	11
3	90	83	69	56	44	34	26	17
5	91	85	71	59	48	39	30	23
7	92	86	73	62	52	43	35	28
9	92	86	75	65	55	47	39	32
11	94	88	77	67	58	50	43	36
13	94	88	78	69	61	53	46	40
15	94	89	80	71	63	55	49	43
17	95	90	81	73	65	58	52	46
20	95	91	82	75	67	61	55	49
24	96	92	84	77	70	64	59	53
26	96	92	85	78	71	65	60	55
28	96	92	85	79	72	67	62	57
30	96	93	86	79	73	68	63	58

При использовании подвалов / погребов необходимо:

- ежегодная дезинфицирующая, обязательная побелка стен подвала/погреба свежегашеной известью с медным купоросом (1,5 кг извести + 150 г медного купо-

роса на 10 л воды)

- опрыскивание пола погреба/подвала, раствором железного купороса (450-500 г на 10 л воды)
- Чистая и продезинфицированная тара (деревянные ящики, коробки, корзины и т.д.)



Подготовка моркови к длительному хранению

Длительная и качественная сохранность моркови, как и всех других плодовоовощных культур, обеспечивается только при правильной и своевременной уборке. Сроки созревания всех культур зависят от сорта, описание которого можно получить при приобретении семян. Морковь считается готовой к уборке при **пожелтении нижних листьев**.

Примечание: Не рекомендуется проводить полив моркови непосредственно перед уборкой

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

Обязательным приемом после обрезки ботвы является проветривание под навесом или сушка на солнце в течение 2-3 часов, после

чего морковь выдерживается в течение недели при температуре +10 +12°C для выявления больных и поврежденных плодов, затягивания ран и срезов. На хранение закладываются только здоровые и целые корнеплоды.

Способы хранения

В песке

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

Срок хранения: до 4-6 месяцев

В опилках, луковой и чесночной шелухе

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

Сроки хранения: 6-7 месяцев

В полиэтиленовых мешках

При хранении моркови в полиэтиленовых мешках необходимо соблюдать следующие рекомендации:

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

Срок хранения: 4-5 месяца

В глине

Вариант 1.

Заливка глиной:

- Полведра глины залить водой и настаивать один день;
- Тщательно перемешать и вновь залить водой слоем 2-3см на 3-4 дня по достижении консистенции сметаны;
- Дно емкости выстлать водонепроницаемой пленкой;
- Выложить корнеплоды моркови в емкость без соприкосновения друг с другом;
- Залить жидкой глиной;
- Дать высохнуть глине;
- Уложить новый слой моркови;
- Продолжить до заполнения емкости с верхним слоем глины.

Срок хранения: 6-7 месяцев

Вариант 2.

Обмакивание в глину:

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

Срок хранения: 7-8 месяцев



В грядке

При данном способе, морковь не выкапывается и остается в почве на зиму. При этом обрезается полностью ботва, морковь в ряду засыпа-

ется влажным крупнозернистым песком с последующим накрыванием пленкой. На пленку насыпают опавшие листья, перегной, рубероид или дополнительный слой пленки.

Сроки хранения: до следующей весны.

В снегу

На юге страны часто используется засыпание снегом на открытом месте или в яме. Данный прием рекомендуется проводить при температуре воздуха 0 - 1°C.

Вариант 1. Открытое место:

- Выбираемое место должно быть ровным, выбирается заранее на возвышенности (желательно на северной стороне участка), чтобы вода после таяния снега не застаивалась
- Снег наваливается на выбранное место и утрамбовывается слоем 20-25 см.
- Морковь укладывают в ящики / мешки в ряд на утрамбованный снег, и каждый ряд ящиков / мешков засыпают слоем снега до 10 см, доводя высоту бурта до 1 м
- При достижении высоты бурта до 1 м, самый верхний слой овощей засыпают слоем снега до 40-50 см, на который можно насыпать солому, опилки, слоем 10 см и закрыть плотным материалом
- После этого можно обложить весь бурт слоем снега до 1 м, на который накладывается солома, опилки, ку-

курузник слоем до 25-30 см, а с южной стороны - до 50 см (для сохранения пониженной температуры в бурте)

Вариант 2. В яме:

- Выбираемое место должно быть с северной стороны участка, желательно за домом
- Глубина ямы около 2 м, сверху строится навес, чтобы вода не попадала в яму
- Морковь перебрать и отделить большие, гниlostные, травмированные
- Отсортированный для хранения материал подсушить и уложить в мешки
- Мешки завязать
- Подготовленные мешки опустить

в яму с 20-25 см слоем утрамбованного снега

- На слой мешков с морковью засыпается снег так, чтобы закрыть мешки, не оставляя свободного места и так до верха ямы, чередуя снег и мешки с морковью
- После этого засыпать слой снега
- до 1 м, на который нужно положить кукурузник или камыш до 25-30 см, а с южной стороны - до 50 см

При правильном снеговании, овощам обеспечивается сохранность до мая - июня месяца следующего года в хорошем состоянии, за счет сохранения температуры заснеженных овощей на уровне 1-2°C, при влажности воздуха 98-100%.



Уборка:

Лопатой или специальными садовыми вилами с тупыми стрелами. Садовыми вилами хорошо убирать урожай с легких, песчаных почв и с участков, которые хорошо обрабатывались. На тяжелых глинистых лучше использовать лопату.

Сортировка

- Очистка клубней от земли
- Сушка клубней на открытом воздухе в течение 2-3 часов
- Складывание клубней в кучи или бурты в темном проветриваемом месте с положительной температурой на 2 недели
- Удаление больных и поврежденных клубней, отделение мелких и крупных для отдельного хранения
- Опудривание клубней мелом, гашеной известью или древесной золой, иногда с добавлением веток полыни для защиты от гнили

Способы хранения

В помещении (дом, квартира)

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

В осенний период лучше хранить мешки на утепленном балконе (при его наличии), при снижении темпе-

ратуры ниже 2°C - переместить в прихожую, или в комнату у окна.

Условия хранения

В подвале/погребе

- Температура +2-4°C
- Влажность воздуха 80-85 %
- Хранение: в ящиках или насыпью не более 1 м
- В темноте
- Постоянная естественная циркуляция воздуха



Примечание

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

Общий срок хранения: 5-7 месяцев

В траншее

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

Сроки хранения: 5-7 месяцев

В яме

Яма: квадратная, прямоугольная с глубиной 1.5 м, ширина - произвольная. Засыпать картофель в яму, закрыть досками поверх картофеля и на них насыпать слой почвы в 1 м.

Срок хранения: 5-7 месяцев.



Примечание

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





Уборка:

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

Сушка корнеплодов:

в теплый и сухой день на грядке в течение 2-4 часов.

При уборке в сырую погоду или под дождем необходимо просушить не менее 2-3 дней в хорошо проветриваемом помещении.

Сортировка:

проводится после копки и сушки в следующей последовательности:

- Удалить боковые корешки, стараясь не повредить при этом сам корнеплод.
- Основной корень допускается обрезать на несколько сантиметров, оставляя хвостик до 5-7 см.
- Отобрать здоровые, неповрежденные корнеплоды размером в диаметре 10-12 см.
- При осмотре необходимо избе-

жаться от комков земли, которые могут повредить соседние плоды.

Примечание:

Корнеплоды не мыть.

Условия хранения свеклы

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



Способы хранения

• В помещении (подальше от нагревательных приборов).

Срок хранения: до 3 месяцев.

• Насыпью в буртах или ямах.

Срок хранения: 3-5 месяцев.

• В ящиках и корзинах без насыпного материала.

Срок хранения: 3 месяца.

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

Срок хранения: 5-6 месяцев.

• С картофелем - в ящиках или мешках поверх картофеля.

Хранение: 3-5 месяца.



Уборка:

подкопать корнеплоды лопатой или вилами, чуточку приподнимая их с почвой, аккуратно вытянуть их за листья или выбрать руками. Уборка должна проходить в сухой и теплый день осенью до заморозков.

Примечание:

Корнеплоды протереть, но не мыть.

Сортировка:

- Первая сортировка во время уборки с выбраковкой: поврежденных, мелких, крупных, подгнивших и замерзших корнеплодов
- Обрезка длинных корней и листьев
- Укладка в кучки и пересыпание почвой
- Хранение в кучке 2 недели (для выявления подпорченных и больших корнеплодов)

• Повторная сортировка и отбор наиболее качественных и здоровых корнеплодов

• Закладка на хранение

Условия хранения

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

Относительная влажность воздуха - 85 %

Способы хранения

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

Сроки хранения: до 5-6 месяцев



Примечание

Можно хранить рядом с картофелем и морковью

Вяме

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

- На дно ямы укладывается 20 см соломы
- На слой соломы укладывается редька

- На слой редьки засыпается песок
- Укладывается новый слой редьки
- Продолжение чередования песка и редьки до достижения уровня почвы
- Поверх последнего слоя песка, укладывается пласт почвы 15-20 см

Сроки хранения: 5-7 месяцев



Уборка:

В сухой день без осадков при дневной температуре - +2...+8 С ° и ночной - не ниже -3°С.

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

Сортировка.

Отбор - только твердых, плотных и созревших кочанов

Выбраковка:

- механически поврежденных;
- недоразвитых кочанов;

- треснувших;
- подмороженных;
- кочаны, поврежденные вредителями и болезнями.



Условия хранения капусты

- Температура воздуха - -1... +1°С
- Относительная влажность воздуха - 85-90 %

Примечание: периодическое проветривание (1 раз в месяц)

Способы хранения

1. В коробке или ящике

Укладка кочанов в 1 слой в ящик или коробку без соприкосновения друг с другом с разделением их картоном.

Сроки хранения: 3-4 месяца

2. На полках

- Полки шириной - не менее 20 см
- Расстояние между полками - 30 см (чтобы свободно помещался кочан)
- Укладка кочана - кочерыжкой вверх, обернутой бумагой (но не газетой)

Сроки хранения: 3-4 месяца

3. На «подушке» из песка

- Оставить кочерыжку капусты длиной не менее 8 см.
- Насыпать в ящик 20 см песка и воткнуть капусту кочерыжкой вниз.

Сроки хранения: 4-5 месяцев

4. В песке

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

Срок хранения: 4-5 месяцев

5. В глиняной «шубке»

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

жах в подвале или погребе.

Сроки хранения: 4-5 месяцев.

6. На весу

- Натянуть проволоку в подвале/погребе
- Длинную кочерыжку обмотать прочной веревкой
- Повесить на веревку так, чтобы кочаны не соприкасались

Срок хранения: 3-4 месяца



Примечание

При данном способе не обрезать коротко кочерыжку.

7. В траншеях

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

- Застелить дно траншеи соломой.
- Уложить кочаны в 2 ряда
- Сверху положить слой соломы
- Прикрыть деревянным щитом
- Покрыть щит 20 см слоем почвы
- При наступлении морозов добавить соломы или листья.

Сроки хранения: 4-6 месяцев.

8. В снегу

- Предварительно отсортированные кочаны капусты укладывают в ряд прямо на снег
- Засыпают слоем снега до 10 см
- Укладывают новый слой капусты с последующим слоем снега 10 см, доводя высоту бурта до 1 м
- При достижении высоты бурта до

1 м самый верхний слой овощей прикрывают слоем снега до 40-50 см

- Насыпать солому или опилки 10 см и закрыть плотным материалом.

- Обложить весь бурт слоем снега до 1 м
- Положить еще солому, опилки, курузник слоем до 25-30 см, а с южной стороны - до 50 см.

Сроки хранения: 5-6 месяцев



Болезни капусты в период хранения:

Серая гниль

Проявляется в виде появления пушистой плесени на кочанах с удаленными покровными листьями, механических повреждений и подмерзания. Также при несоблюдении режимов температуры и влажности.

Слизистый бактериоз (мягкая бактериальная гниль)

Проявляется на поврежденных и треснувших кочанах.



Отбор и сортировка:

на хранение отбираются абсолютно здоровые, без вмятин и трещин, неповрежденные болезнями плоды.

Способы хранения

В помещении:

Насыпью (на полках)

- До наступления заморозков собрать зеленые томаты

- Завернуть каждый отдельно в бумагу (не в газету)

- Разложить томаты в один слой на стеллажах в холодном месте с температурой до 0°C

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

В ящиках или коробках

Насыпать сухие опилки или стружку в ящик, или картонную коробку
Укладка томатов в один слой без

соприкосновения друг с другом
Засыпка слоя опилок/стружек на томаты

Укладка следующего слоя томатов
Засыпка слоя опилок/стружек

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



Примечание

Температура помещения для хранения - 12-15°C

На весу

Перед наступлением первых осенних заморозков необходимо вы-

дернуть кусты томатов целиком с плодами, стряхнуть землю с корней.

1. Натянуть проволоку внутри неотапливаемого помещения на высоте 2 м
2. Подвесить кусты выдернутых томатов



Примечание

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





Сортировка и отбор:

отбираем чистые, сухие, неповрежденные средних размеров огурцы с плотной и твердой кожицей, только из огорода или поля.

Способы хранения На весу в белке яйца

- Сбор целых огурцов с хвостиками (хвостики не удалять)
- Обтирка насухо каждого огурца бумажным полотенцем
- Отделение белка яйца от желтка
- Обмазка каждого огурца прозрачной массой (белком), похожей на слизь. Образуется тонкая защитная пленка, которая препятствует испарению влаги при длительном хранении
- Укладка каждого огурца в сеточку
- Подвесить отдельно каждый огурец в сухом прохладном месте или положить на полочке с овощами

Суксусом

1. Огурцы промыть под проточной водой
2. Вытереть огурцы бумажным полотенцем
3. На дно эмалированной кастрюли налить уксус слоем 3мм

4. Установить в кастрюле решетку без соприкосновения с раствором, чтобы на нее можно было положить огурцы, и они не касались уксуса

5. Укладка огурцов на решетку в несколько слоев

6. Плотно закрыть крышкой без попадания воздуха внутрь

Срок хранения: до 1 месяца. Необходимо периодически проверять, 2 раза в неделю, для удаления поврежденных.

В песке

1. Отбор свежих огурцов
2. Промывка под проточной водой
3. Обтереть бумажным полотенцем
4. Укладка огурцов в ящик
5. Отбор обыкновенного песка
6. Мойка песка
7. Сушка песка
8. Засыпка огурцов сухим песком
9. Накрытие емкости
10. Установка емкости в погреб или подвал

Срок хранения: до 6 недель

В воде (в водоеме, незамерзающем зимой):

- Отбор здоровых огурцов
- Складывание огурцов в ячеистую сетку из синтетического материала (как для лука)
- Подвешивание груза за сетку
- Опускание в водоем (речку, пруд, глубокий ручей)
- Прочное закрепление сеток

Срок хранения: 2-3 месяца



Сортировка и отбор:

снять дозревшие (перезревшие не снимать) плоды аккуратно с плодоножкой. Отобрать здоровые плоды, не имеющие повреждений.

Способы хранения

В индивидуальной упаковке в деревянных ящиках

- Отбор здоровых, неповрежденных плодов
- Оборачивание каждого плода плотной бумагой
- Складывание в ящике емкостью не более 10 кг
- Хранение в подвале при температуре не выше 10°C
- Влажность от 90 до 95%

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

месяца

В прозрачном полиэтиленовом мешке с отверстиями

- Отбор здоровых, неповрежденных плодов
 - Складывание в мешок с отверстиями
 - Хранение в прохладном темном месте или холодильнике
- Срок хранения – 25-30 дней*

В ящиках с песком

- Отбор здоровых плодов технической спелости
- Обтирка сухой тканью от видимых загрязнений
- Подготовка песка и его прокаливание

- Укладка плотной бумаги на дно ящика
- Насыпать на бумагу слой песка
- Укладка второго слоя перца, чередование перца и песка по заполнению ящика

Срок хранения: 50-60 дней

На весу в кустах

- Отобрать кусты с перцем в огороде
- Выдернуть вместе с корнем
- Почву стряхнуть с корней

- Повесить «вниз головой» кусты на проволоку в прохладном месте

Срок хранения: до 50 дней



Примечание

1. При хранении целого перца нельзя: мыть перец, отрывать плодоножку.
2. Сорта перца красного цвета сохраняются дольше зеленых.



Сортировка:

- Отбор зрелых (но не переспелых) кабачков, с крепкой кожурой, без повреждений, обязательно с сочной плодоножкой не менее 5 см
- Временное хранение на солнце на один день для подсушивания кожуры и хвостиков
- Дополнительный осмотр плодов, удаление поврежденных
- Обтереть отобранные кабачки сухой мягкой тканью
- Закладка на хранение

Срок хранения: 3 месяца

Условия хранения

Температура в помещении:

+ 5...10°C

Относительная влажность воздуха

70-75%

Способы хранения

На полках

- Укладка на полках с предварительно застеленным слоем соломы, мешковины, картоне
- Укладка кабачков плодоножками наружу, не соприкасаясь друг с другом (положить картон между кабачками)

Сроки хранения: 2-3 месяца

На весу

- Поместить каждый плод кабачка отдельно в сетку
- Подвесить сетку с кабачком на натянутую проволоку или крюк



Отбор и сортировка:

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

Условия хранения

• Температура помещения - +1... +15°C

• Относительная влажность 80 -85 %

• В темноте

• В проветриваемом помещении

Способы хранения

Укладка плодоножками вверх без соприкосновения друг с другом:

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

Сроки хранения: до 4-5 месяцев



Примечание

Нельзя хранить плоды тыквы на земле.



Отбор и сортировка:

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

Условия хранения

Температура воздуха 0..+2°C
Относительная влажность воздуха 65-70 %

Способы хранения

- В теплом и сухом погребе с температурой около 0°C или чуть выше.
- В неглубоких пластиковых или деревянных ящиках
- В картонных коробках с предварительно проделанными в боках и днище множеством отверстий для вентиляции
- В старых чулках или колготках
- В тканевых или бумажных мешках со слоем лука в каждом мешке не более 30 см

- В специальных полипропиленовых сетках для хранения овощей
- В пучках или косах из растений лука с оставленными листьями для удобства связывания и подвешивания

Сроки хранения: острые сорта до 8 месяцев. Сладкие – до 2 месяцев



Примечание

Емкости для хранения должны хорошо проветриваться
Не хранить вместе с другими овощами и корнеплодами, требующими большой влажности (картофель, свекла) нельзя складывать лук толстым слоем во избежание гниения.
Периодический осмотр (раз в 3-4 месяца) луковиц для удаления подгнивших и проросших



Готовность чеснока к уборке - растрескивающаяся кожица у соцветий и пожелтение нижних листьев с тремя прочными кроющими тонкими и сухими чешуйками.

Уборка:

- Подкапывание лопатой или вилами луковиц в сухой, солнечный день
- После удаления почвы с луковиц разложить на просушку в течение 5 суток (в сухую погоду), под навес или в хорошо проветриваемом помещении
- Корни у луковиц при обрезке оставить длиной до 3 мм
- В случае хранения чеснока в пучках/косах, оставлять стебель длиной 10 см



ковный, Юбилейный 07, Юбилейный, Грибовский, Добрыня, Новосибирский.

Сорта ярового чеснока:

Гулливер, Еленовский, Парус, Сочинский 56, Старобельский, Стрелец, Абрек, Викторио, Ершовский, Поречье.

Условия хранения

Температура воздуха:

Для ярового лука	+ 16 - 20°C
Для озимого	+ 2 - 4°C

Влажность
50 - 80%

Способы хранения

В косах

- Отбор сухого чеснока
- Удаление листьев с оставлением ложного стебля и луковицы
- Плетение косы снизу с вплетением новых луковиц (до 15-17 шт.) и добавлением шпагата
- Образование петли на конце косы
- Подвешивание в темном, прохладном и не слишком влажном месте

В пучках

- Собрать 15-20 головок чеснока в пучки
- Перевязать шпагатом
- Подвесить на проволоку или крючки
- Хранение в темном, не слишком влажном, прохладном месте
- Периодический осмотр на наличие испорченных головок

В капроновых чулках

- Подвесить на крючки или проволоку
- Хранить в темном, не слишком влажном, прохладном месте
- Периодический осмотр на наличие испорченных головок
- В банках
- Подготовить чистые сухие банки
- Просушенный чеснок с чешуйками, сложить в банки, пересыпая крупной солью

В деревянных ящиках с солью

- Приготовить деревянные неглубокие ящики с отверстиями
- Поместить чеснок, предварительно пересыпав слои чеснока крупной солью до заполнения ящика



В полотняных мешочках

- Головки чеснока пересыпать луковой шелухой или прополоскать в очень концентрированном растворе поваренной крупной соли
- Высушить головки чеснока
- Уложить в мешочки
- Хранить в прохладном месте

Сроки хранения: при всех методах и поддержании условий до 5 месяцев.



Примечание

При хранении возможно: Образование плесени или черной гнили на поврежденных и подмороженных головках, при наличии в помещении высокой температуры и влажности.

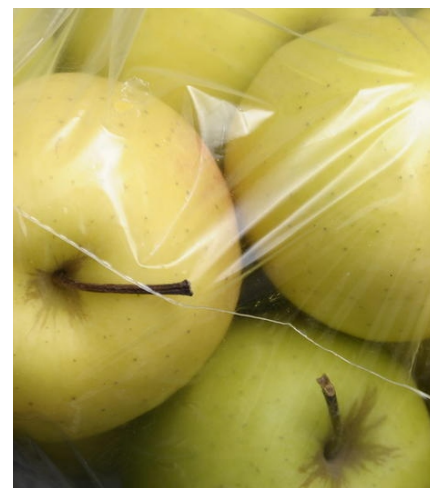
Высыхание головок. Для предотвращения высыхания головок чеснока рекомендуется: растопить свечи и опустить в теплый парафин головки чеснока. В результате на поверхности головки образуется парафиновый слой, который задержит влагу внутри.

Прораствание головок. Для предупреждения прораствания перед закладкой в хранилище над газовой плитой «припалить» донце (точку роста корневой системы).



Уборка

- Для хранения лучше выбирать поздние лежкие осенние и зимние сорта
- Съемная спелость яблок наступает при падении 5-6 здоровых спелых плодов с дерева в сутки
- Сбор начинать с нижних веток без отрывания плодоножки и вытирания верхнего воскового налета
- Снятие плодов в мягких печатках
- Яблоки не бросать, чтобы не травмировать плоды
- Укладывать в подготовленную емкость, в сухую погоду



Сортировка

- Собранные плоды рекомендуется хранить в течение 2-3 недель в прохладном помещении для проявления возможных повреждений и изъянов
- После этого отобрать здоровые и неповрежденные плоды с плодоножками
- Разобрать по размерам (крупные плоды, средние и мелкие)

Условия хранения

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

Способы хранения

«Простая» укладка

- Длинные плодоножки укоротить
- Уложить яблоки в 2-3 слоя плодоножками вверх или в сторону
- Уложить яблоки на полку или в ящики
- Наблюдение во время хранения два раза в месяц

Сроки хранения: 3-5 месяцев

Оборачивание в бумагу



• Отдельно завернутое здоровое яблоко (плодоножкой вверх) в бумажную салфетку или бумагу (но не газету) уложить рядами в ящик или коробку.

Сроки хранения: 3-5 месяцев

Пересыпание



Для метода пересыпания можно использовать следующие материалы:

• Песок (промытый и высушенный) с древесной золой;

- Луковая или чесночная шелуха;
- Листья деревьев;
- Стружка. Насыпанный в коробку или ящик 3 см слой отобранного сыпучего материала укладывается слоем яблок без соприкосновения друг с другом. На уложенный слой яблок насыпается сыпучий материал (2 см), новый слой яблок, и так далее, чередуя слой материала и яблок до верха коробки.

Сроки хранения: 3-5 месяцев

В полиэтиленовых пакетах

В полиэтиленовом пакете ножницами сделать 5-6 надрезов для вентиляции и положить примерно 3 кг здоровых яблок без повреждения. Температура хранения -1...+1°C.

Сроки хранения: 2-3 месяца

В траншее

• Приготовление ямы или траншеи глубиной 50-60 см до наступления холодов

• Упаковка здоровых неповрежденных яблок в полиэтиленовые пакеты по 3-5 кг при температуре воздуха -4...6°C.

• Укладка на дно траншеи веток арчи, можжевельника или солодки от грызунов (мышей)

• Укладка пакетов с яблоками в траншею

• Накрыть пакеты с яблоками ветками арчи, ели, солодки

• Засыпать слоем почвы (30 см)

• Установка сигнального флажка над траншеей

• Срок хранения: до 4-5 месяцев

Сроки хранения: 2-4 месяца



Уборка:

груши снимать с плодоножками в тканевых перчатках.

Условия хранения

Температура воздуха: 0...+8°C

Относительная влажность: 80-90 %

Способы хранения

• В ящиках/коробках

• Завернуть каждый плод в тонкую бумагу

• Уложить в ящики по диагонали, чтобы плодоножки оказались в промежутке между плодами следующего ряда.

• Хранение при +2-4°C (при температуре, близкой к нулю, они недозревают)

• Регулярное наблюдение для удаления плодов теряющих свои качества

Сроки хранения: 2-4 месяца



Уборка:

• убирать плоды желтые, вручную, желательно утром, когда сойдет роса, в перчатках.

Примечание: Верхний ворсяной налет не стирать

• Сортировка: на хранение отбираются здоровые спелые плоды, с де-

фектами используют для переработки (компоты, варенье)

Условия хранения

Температура воздуха:

0...+8°C

Относительная влажность:

80-90 %

Способы хранения Простая» укладка

- Длинные плодоножки укоротить
- Уложить плоды в 2-3 слоя плодоножками вверх или в сторону
- Уложить плоды на полку или в ящики
- Наблюдение во время хранения два раза в месяц

Сроки хранения: 3-4 месяца

Оборачивание в бумагу

Отдельно завернутый здоровый плод (плодоножкой вверх) в бумажную салфетку или бумагу (но не газету) уложить рядами в ящик или коробку.

Сроки хранения: 3-4 месяца

Пересыпание

Для метода пересыпания можно использовать следующие материалы:

- Луковая или чесночная шелуха;
- Листья деревьев;
- Стружка

На насыпанный в коробку или ящик 3 см слой отобранного сыпучего материала укладывается слой айвы без соприкосновения друг с другом. На уложенный слой айвы насыпается сыпучий материал (2 см), новый слой айвы, и так далее, чередуя слой материала и айвы до верха коробки.

Сроки хранения: 3-4 месяца



Примечание

1. Айву нельзя хранить рядом с грушей, так как плоды быстрее созревают, что укорачивает сроки хранения.
2. Срок хранения в холодильнике до трех месяцев.



Примечание

Нельзя пересушивать фасоль
Предпочительно хранить в стеклянной таре
Хранить на морозе от вредителей
Каждые три месяца прогревать в духовом шкафу при температуре +50...60°C



и овощи в холодильнике



Уборка:

- При созревании фасоли на 80%, начиная с нижних стручков.
- Куст выдернуть с корнем
- Подвесить в хорошо проветриваемом помещении вниз верхушкой
- Сушка 7-10 дней в зависимости от погоды

- Обмолотить в мешковине
- Отделить: большие, битые
- Разложить на противень
- Сушить на солнце
- Ссыпать фасоль в стеклянную банку
- Закрывать/закрутить крышкой

Срок хранения: до 2-х лет

Основные правила при закладке в холодильник:

- Внимательное изучение на предмет отсутствия поврежденных плодов и насекомых
- Отбор более твердых и непереспелых плодов без повреждений и болезней
- Ежедневная очистка выдвижных

ящиков для хранения овощей и фруктов

- Ежедневная укладка и смена новых бумажных полотенец на дне выдвижных ящиков для хранения
- Не мыть овощи и фрукты перед помещением их в холодильник, только при наличии сильной грязи

Список овощей и фруктов для хранения в холодильнике

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

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

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

3.2.

СУШКА

Из всех видов переработки, сушка считается самым простым способом, так как использовать в некоторых случаях сухие овощи гораздо лучше с точки зрения вкусовых качеств.

Сухие овощи полностью сохраняют свои вкусовые качества и даже усиливают их в отличие от других методов переработки для сохранения полезных свойств овощей и фруктов.

Кроме того, чай из сушеных плодов и листьев некоторых плодовых, ягодных растений может быть отличной альтернативой обычному чаю, традиционно используемому в Кыргызстане в процессе приема пищи, что негативно сказывается на усвоении микроэлементов, в частности, железа.

Сушку продукции можно проводить на открытом воздухе, в духовках, или специальных электрических сушилках.

В герметичной таре сушеный продукт хранится до 2 лет без ощутимых потерь своих свойств.

Сушка в электросушилке

Для быстрой сушки овощей и фруктов в любую погоду сейчас популярна электросушилка, разные модели которой можно найти в розничной продаже.

Общие правила для сушки в электросушилке:

- Отобрать здоровые спелые овощи и фрукты
- Фрукты и овощи помыть
- Удалить семечки, плодоножки
- Ягоды отсортировать
- Овощи нашинковать
- Фрукты порезать на дольки
- Ягоды (слива, абрикос) отделить от косточек
- Разложить на кружки так, чтобы они не соприкасались друг с другом
- Пересушивать овощи и фрукты нельзя
- Сушить при температуре 70°C
- Периодически отключать и проверять состояние продукта
- Периодически менять местами кружки нижние кружки ставить наверх, верхние на низ (для равномерной усушки)
- Готовность определяется уменьшением в размере, изменением цвета, не ломкостью продукта
- Сушеные овощи и фрукты остудить
- Разложить в приготовленную емкость
- Хранить в сухом темном месте



или с использованием духовых печей)

Зелень



Вариант 1.

Отбор и сортировка

- Перебрать и промыть, выбросить жёлтые и вялые листья. Промыть укроп (другую зелень) под проточной холодной водой во избежание порчи цвета и увядания растения
- Разложить на сухое хлопчатобумажное полотенце, на сквозняке или возле открытого окна для просушивания
- Просушенный укроп или другую зелень мелко измельчить
- Положить мелко измельченную зелень на подготовленные кухонные бумажные полотенца для сушки в проветриваемом месте
- Накрыть сверху марлей, чтобы не терялись мелкие листочки
- Регулярно через 2 дня проверять готовность сушеной зелени (нажа-

тием пальцев на листочки (веточку) в руках, она должна рассыпаться, издавая хрустящий звук)



Примечание

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

Вариант 2.

Сушка в пучках

- Связать в пучки (с целыми стеблями)
- Подвесить на нитке в проветриваемом темном месте до готовности
- Хранение в банках с неплотной укладкой



Томаты



Яблоки



Отбор и сортировка

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

Отбор и сортировка

- Для сушки выбираются спелые яблоки осенних сортов.
- Сортировка яблок (мелкие, средние, мелкие)
- Мойка яблок
- Разрезать яблоки пополам
- Удалить семенное гнездо
- Разрезать на кружки или на кусочки
- Положить кружки/кусочки яблок в воду с добавлением лимонной кислоты (1 чайная ложка на 0,5 л воды) во избежание их потемнения
- Разложить кружки/кусочки яблок на сита для стекания остатков воды или на бумажные полотенца
- Нанизать кружки/кусочки яблок на леску (проволоку) или положить на сито в 1-2 ряда и выставить на солнце (3-4 дня)
- Натянуть леску (проволоку) с нарезанными кружками/кусочками яблок
- Прикрыть марлей
- Хранение в стеклянной посуде

СУШКА

2. На солнце - 7-10 дней, с условием помещения сит под навес ночью и под покрытия тома- тов поло- тенцем для поглощения влаги

1. В духовке при темпера- туре 50-60°C до 5-6 часов, и далее при 65-70°C в тече- нии 5 ч

Примечание.

Хранить в холщевых мешочках, стеклянных банках.



Груши



Отбор и сортировка

Груши отбираются, как и яблоки, только летние сорта.

- Отбор летних сортов груш
- Мойка плодов
- Очистка от кожуры (по желанию)
- Разрезка плодов на 2-4 части
- Удаление семенного гнезда (по желанию)
- Укладка на подносы или сита
- Прикрыть марлей
- Сушка на солнце на 2-3 дня
- Хранение в стеклянной посуде

Сливы



Сорт:

Стенли, Венгерка обыкновенная, Венгерка итальянская, Нароч, Кромань, Ренклюд Альтана.

Отбор и сортировка

- Сортировка собранных слив с отбором только спелых и неповрежденных плодов среднего размера
- Тщательная мойка с удалением плодоножек
- Отобранные плоды опустить в кипящий раствор соды (5-8 г на 1 литр воды) на 15-20 секунд. Если концентрация раствора и время погружения выбраны правильно, то на поверхности слив появится чуть заметная сеточка трещинок
- Опустить сразу же в холодную воду
- После остывания слив, промывка под проточной водой для смыва воскового налета, задерживающего испарение влаги
- Раскладка обсохших плодов на подносах, решетках или ситах в один слой
- Выставить подносы со сливами на солнце
- Периодическое переворачивание слив на подносах / решетках / ситах в течение 5 дней
- Перенос подносов со сливами в затененное, хорошо проветриваемое место
- Досушивание в тени еще 3-4 дней
- Осмотр высушенных плодов с удалением невысушенных
- Укладка высушенных плодов в застеленные бумагой ящики для хранения



Чер



Отбор и сортировка

- Тщательная мойка плодов в проточной воде
- Выемка косточек из крупных слив
- Подготовка раствора соды (смешать ее в пропорции 15г на литр воды)
- Подогреть раствор соды и на минуту опустить в него свежий промытый чернослив

Первый этап: 3-4 часа

1. Сушка чернослива при температуре +40-45°C
2. Выемка плодов из сушилки
3. Остывание плодов на воздухе на 3-5 часов

Второй этап: 4-5 часов

1. Сушка чернослива в духовом шкафу, разогретом до температуры 55-60°C
2. Охлаждение плодов на воздухе в течение 3-5 часов

Третий этап: 12-15 часов

- Помещение чернослива в духовой шкаф на 12-15 часов при температуре в 75-80°C
- Хранение в стеклянной и бумажной таре

Абри



Уборка:

снимать в теплую, солнечную погоду, в пластмассовые ящики

Способы хранения абрикосов

Отбор и сортировка

- Отобрать чистые, без повреждений, грязи, спелые упругие абрикосы
- Тщательная мойка с удалением плодоножек
- Отобранные плоды отделить от косточек
- Опустить в раствор (на 1 л воды, 1 ч. л лимонной кислоты) дольки абрикоса на 1-2 мин. (для улучшения цвета)
- Разложить на бумажное полотенце для впитывания остатков жидкости
- Раскладка обсохших плодов на



подносах, решетках или ситах в один слой

- Выставить подносы с абрикосами на солнце
- Прикрыть марлей / москитной сеткой
- Периодическое переворачивание плодов на подносах / решетках/ситах в течение 8-10 дней (зависит от погоды и величины плодов)
- Перенос подносов с абрикосами в затененное, хорошо проветриваемое место
- Досушивание в тени еще 3-4 дня
- Осмотр высушенных плодов с удалением невысушенных
- Укладка высушенных плодов в мешочки из ткани / коробки / стеклянные банки
- Хранить в сухом затемненном месте

Примечание

1. Для сушки используются местные сорта Баткенской области: Кантек, Шах, Исфарак урюк;
2. При хранении урюка во избежание влажности, поставить блюдце с солью



Кабачки



Отбор молодых кабачков с тонкой кожурой, без повреждений

- Мойка плодов
- Разрезание на кружочки по 1-2 см
- Удаление мякоти (если большие семена)
- Нанизать кабачки на нитку / леску и натянуть на солнце во дворе
- Прикрыть марлей
- Сушка до степени эластичности (продукт не ломается при скручивании)
- Хранение в бумажных пакетах



Примечание

Рецепт. В зимнее время положить в теплую воду, разрезать на небольшие части, кипятить 10 мин до полуготовности. На сковороде обжарить на сливочном масле 1 головку лука порезанную на кольца (до слегка золотистого цвета), добавить отварной кабачок, соль, перец, закрыть крышкой, довести до готовности.

Баклажаны



Отбор молодых баклажан, без повреждений

- Мойка плодов
- Удаление плодоножки
- Разрезание на кружочки по 1-2 см
- Шинкование брусками по 1 см
- Нанизать баклажаны на нитку / леску и натянуть на солнце во дворе
- Сушка до степени эластичности (продукт не ломается при скручивании)
- Хранение в бумажных пакетах



Примечание

Рецепт. В зимнее время положить в теплую воду сухие баклажаны, кипятить 10 мин до полуготовности. На сковороде обжарить на растительном масле не сильно 1 головку лука, порезанную на кольца, нашинковать морковь, добавить отварные баклажаны, соль, специи, залить горячим маслом с луком содержимое, зелень.

Шиповник



Сортировка собранного шиповника

Удаление всех испорченных плодов, листиков, веточек и мелкого мусора

Вариант 1. - С использованием духовки:

- Распределить ягоды равномерно на противне (на духовочном листе). Установка противня в духовку при температуре для сушки - около 50°C на 8 - 10 ч с приоткрытой дверцей
- Периодическое встряхивание противня с ягодами против пригорания до состояния, когда станут жесткими и твердыми
- Перекладка высушенного шиповника в закрытый ящик из дерева или картона с крышкой на 3 часа



Примечание

Открывать емкость в течение этих трех часов нельзя

Вариант 2 - на любой плоской поверхности.

- Раскладка ягод тонким слоем в хорошо проветриваемом, темном и

сухом помещении на три недели

- Периодическое перемешивание ягод



Примечание

Хранение в сухих и чистых мешочках или стеклянных банках в темном месте.

Листья малины



Время заготовки листьев:

Молодые и ароматные листья многих кустарников, для приготовления фиточая, необходимо собирать вдали от магистральных дорог, в местах без использования ядохимикатов

Листья чёрной смородины рекомендуется собирать в июне (необходимо следить, чтобы листовые пластинки были чистыми, целыми, не поражёнными грибами). Оптимальным временем для сбора листьев малины считается конец весны - начало лета. У вишни на чай собирают молодые майские липкие листочки.

Сушка листьев

1. Разложить собранные листья ровным слоем на бумаге или фанере и поместить их под навес или оставить в хорошо проветриваемом помещении.

2. *Ферментация (включает 4 этапа):*

- Сушка листьев в тени примерно 10 часов
- Скручивание листьев между ладонями или на столе в зависимости от удобства. Посушенные листики сами будут закручиваться в колбаски, а выделившийся внутренний сок их прочно склеит
- Скрученные листики рассыпают на подносе одним слоем и накрывают влажным полотенцем, оставляя в тени при температуре +30°C



Примечание

- Полотенце должно быть влажным около 3 часов
- При правильной ферментации запах должен быть насыщенным, травяным
- После ферментации досушиваем на сковороде с непрерывным перемешиванием или в духовке при температуре 100°C
- Готовые чайники должны ломаться в руках, но не рассыпаться в труху.
- Закладка чая на хранение в плотно закрытые чистые стеклянные банки
- Чай употреблять только свежим!



ВАРЕНЬЕ

Варенье — это продукт, приготовленный из плодов, сваренных в концентрированном сахарном сиропе таким образом, что они полностью сохраняют свою форму и целиком пропитаны сахарным сиропом. Хранение варенья основано на том, что при высоком содержании сахара в растворе (свыше 65%) микроорганизмы, вызывающие порчу плодов и ягод, не могут развиваться.

Однако большое количество сахара в любом варенье может стать причиной:

- набора лишнего веса;
- перепадов уровня глюкозы в крови;
- проблем с пищеварением.

Здоровое питание предусматривает приготовление варенья без сахара, под которым понимается варка плодов в собственном соку.

Сроки хранения: до 6 месяцев



Из

Ингредиенты:

Слива - 2 кг.

Способ приготовления:

- Мойка сливы под проточной водой
- Отделение плодов от косточки
- Сложение долек сливы в емкость для варки варенья и оставить на час-два
- Через два часа установка варенья на очень медленный огонь и варка с постоянным помешиванием во избежание пригорания
- Выключить огонь через 15 мин после начала кипения
- Остывание и настойка варенья в течение 8 часов
- Две повторные варки варенья с тем же интервалом для остывания
- На последнем этапе кипячения при желании в варенье можно добавить немного меда (не более 100 г)
- Варенье горячим раскладывается по баночкам
- Остывание варенья в банках до образования сахарных кристалликов на поверхности повидла (варенья)
- Накрывание варенья пергаментной бумагой и заматывание шпагатом
- Хранение в холодильнике или в погребе



Из

Ингредиенты:

Малина - 6 кг

Способ приготовления

- Немытые ягоды малины (сорванные с куста) насыпают слоем 5-7 см в банку
- Слегка встряхнуть банку для утрамбовки малины. Этот процесс (укладка ягод слоем 5-7 см и встряхивание банки) будет продолжаться до заполнения банки
- На дно подготовленного глубокого железного ведра или большой кастрюли кладется марля, сложенная вчетверо или вшестеро
- На марлю в ведре устанавливается банка с малиной
- 5.Ведро/кастрюля ставится на плиту, наполняется водой так, чтобы две трети банки оказались в воде
- Вода в ведре/кастрюле должна дойти до кипения, после чего при медленном кипении малина томится до состояния, когда ягода станет



пускать сок и оседать. Необходимо постоянно подсыпать малину в банку, чтобы ее уровень достигал горлышка банки. Этот процесс варки варенья без сахара должен продолжаться до тех пор, пока банка не будет полностью наполнена пустившей сок малиной

- Накрывать банку с малиной крышкой и кипятить ее в кастрюле (ведре) около часа
- Готовому варенью дать остыть 30 минут, после чего поверх варенья насыпать 0.5 см сахара, который предотвратит доступ воздуха к варенью
- Закрывать пластмассовой крышкой
- Хранить в прохладном месте

Примечание
Вместо ведра или кастрюли можно использовать мантышницу (касқан) состоящую из кружков. Три верхних кружка удаляются, а нижний перевернуть для возможности размещения на ней банок с ягодой.



Из

Ингредиенты:

Клубника - 2 кг

Яблочный сок - 200 г

Сок половинки лимона

Способ приготовления

- Тщательная мойка ягод клубники под проточной водой и отделение от плодоножек
- Складывание вымытых ягод в кастрюлю
- Выжимание сока из яблок и лимона, и вливание его в кастрюлю с клубникой
- Варка варенья на медленном огне с периодическим помешиванием в течение получаса с удалением пены
- Горячее варенье разливается по баночкам
- Готовому варенью дать остыть 30 минут, поверх варенья насыпать 0.5 см сахара, который предотвратит доступ воздуха к варенью
- Закрывать пластмассовой крышкой
- Хранить в прохладном месте



Из

Ингредиенты:
Вишня - 3 кг.

Способ приготовления

- Мойка ягоды
- Удаление косточек из ягод
- Закладка ягод в нержавеющую посуду
- Установка кастрюли на плиту
- Чашка опускается в кастрюлю и заливается водой до закрытия уровня чашки на 2/3
- Варка варенья без сахара при постоянной температуре после закипания воды до пуска сока вишней не менее 40 мин
- Готовое варенье разливается по баночкам и закатывается крышками
- Переворачиваем банку вниз крышкой, хорошо укутываем пледом до остывания
- Хранить в прохладном месте



Из

Ингредиенты:
Абрикосы - 1 кг

Способ приготовления

- Отбор абсолютно переспелых плодов
- Осторожная мойка под холодной водой
- Прокручивание через мясорубку
- Доведение до кипения
- Варка 5 мин
- Раскладка по стерилизованным банкам
- Закрытие стерильными крышками
- Укладка банки на пол или другое место с переворачиванием вниз крышкой и тщательное укутывание пледом (одеялом, пальто и т.д.) до остывания
- Хранение в холодильнике или другом прохладном месте



ЗАМОРОЗКА

Зелень



Общие правила при заморозке:

- Упаковка в плотные пакеты для заморозки или специальные контейнеры
- Небольшими порциями (для размораживания на один раз)
- Обязательная маркировка с наименованием продукта и даты заморозки

Общие правила размораживания:

- Размораживание должно быть медленным в холодильнике, на кухонном столе и только в упаковке.
- Обратная заморозка не допускается
- Сроки хранения: от 6 месяцев до 1 года

- Зелень перебрать, удалить больные, вялые, желтые
- Тщательная мойка в сите зелени под проточной водой до полного удаления загрязнения и песка
- Выемка зелени
- Подсушка зелени на бумажном полотенце
- Маркировка пакетов
- Упаковка в пакетики
- Заморозка



Цв



- Разделка на соцветия
- Соцветия положить в подсоленную воду на 15-20 мин
- Бланширование 3 мин
- Слив воды
- Охлаждение
- Сушка на бумажном полотенце
- Маркировка пакетов
- Раскладываем по пакетам
- Закрываем пакеты с вытеснением воздуха
- Заморозка

Ка



- Собрать молодые кабачки и баклажаны (без семян)
- Резка плодов на кубики
- Бланширование 1 мин
- Откидываем на дуршлаг
- Охлаждение
- Маркировка пакетов
- Упаковка в пакеты
- Закрываем пакеты
- Заморозка

Бр



- Отбор брокколи с зелеными, плотными соцветиями, которые не начали разделяться или желтеть. Выборка брокколи с коричневыми пятнами и ушибами
- Мойка брокколи для удаления грязи, насекомых и следов в слабом солевом растворе
- Резка брокколи на соцветия около 2.5 см в поперечнике и ствол кусочками примерно по 0.6 см. Удаление жесткого конца стебля
- Бланшировать в течение 2 минут, затем извлечение шумовкой
- Перекладывание в дуршлаг для стекания воды
- Охлаждение
- Маркировка пакетов
- Раскладка брокколи в полиэтиленовые пакеты порционно
- Упаковка в пакеты
- Закрываем пакеты
- Заморозка

Зел
фа



- Отбор зеленой фасоли в молочной спелости, не большой
- Мойка фасоли несколько раз под проточной водой
- Обрезать кончики с обеих сторон
- Нарезать по 1 см
- Бланшировать в течение 5 минут, затем извлечение шумовкой
- Перекладывание в дуршлаг
- Охлаждение по холодной проточной водой
- Выложить на бумажное полотенце
- Дать слегка обсохнуть
- Маркировка пакетов
- Раскладка фасоли в полиэтиленовые пакеты порционно
- Упаковка в пакеты
- Закрываем пакеты
- Заморозка

Примечание:

1. Сбор стручков проводится через две недели после цветения цветков
2. Спелость стручков определяется нажатием ногтя на кожицу (он должен продавливать кожицу)
3. Нельзя долго подсушивать фасоль после обработки, она становится мягкой

Шр



Вариант 1.

Без тепловой обработки

- Тщательная мойка каждого листочка для удаления песка
- Просушка листьев на хорошо впитывающем бумажном полотенце
- Резка зелени на тонкие полоски
- Маркировка пакетов или контейнеров
- Раскладка в полиэтиленовые пакетики или небольшие контейнеры (одна порция - на 1 раз)
- Укладка заготовок в холодильник в режиме глубокой заморозки

Вариант 2.

С тепловой обработкой (бланширование)

- Мойка листьев
- Резка каждого листа поперек на полоски шириной около 3 см
- Укладка листьев в кипяток и бланширование не более полутора минут
- Выемка зелени (шумовкой)
- Маркировка пакетов или контейнеров
- Укладка в контейнеры для замораживания
- Укладка в холодильник (на 2 часа)
- Укладка в морозильник

Ма



- Укладка малины в дуршлаг или сито
- Промывка ягод холодной водой в дуршлаге с тщательным удалением воды в течение нескольких мин
- Рассыпание ягод в один слой на противень для выпечки или разнос, на бумажное полотенце на нескольких часов
- Периодическая проверка на просушку
- Укладка листа с ягодами в морозильную камеру на ночь для глубокой заморозки
- Извлечение листа с ягодами из морозильной камеры на следующий день
- Маркировка контейнеров и пакетов
- Пересыпка замороженной малины в целлофановые пакеты или пластиковые контейнеры
- Запечатать пакеты или контейнера и поместить в морозильную камеру на хранение

То



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



Сл



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

- Отбор:** цельных и неповрежденных плодов
- Плоды промыть
 - Обсушка плодов на полотенце или обтирка бумажным полотенцем
 - Разрезка плодов на половинки и удаление семян встряхиванием
 - Застилка подноса большим куском ткани
 - Выкладка половинок плодов на поднос с тканью компактно и накрыть сверху тканью
 - Укладка перца в морозилку до полного замораживания (перец станет твердым)
 - Маркировка пакетов
 - Раскладка перца по пакетам без отверстий и щелей



Примечание

Перед употреблением замороженный перец подержать 5 секунд под струей прохладной воды, не размораживая до конца

Чер



Ингредиенты:
Черная смородина— 1 кг

- Отбор и сортировка:**
- Очистка от листиков и сора
 - Осторожная мойка ягод
 - Выкладка перебранных ягод на поднос и установка в морозилку на 24 часа
 - Выемка через 24 часа замороженных ягод из морозилки
 - Раскладка на 7 порций по чистым полиэтиленовым пакетам
 - Удаление воздуха из пакета для образования вакуума
 - Закрытие пакета
 - Укладка пакета в морозилку





ЗАСОЛКА

Холодный метод засолки овощей:

Засолка холодным способом является очень популярным в Кыргызстане. При этом чаще всего используются рецепты без уксуса, и бывает достаточно обычной холодной воды, соли и пряностей.

Для засолки овощей лучше всего подходит стеклянная посуда, деревянная бочка, железная бочка со сложенным во внутрь плотным полиэтиленовым пищевым мешком.

Капуста



Вариант 1.

Ингредиенты:

5 кг капусты,
0,3 - 0,5 кг моркови,
перец горошек - 20шт и лавровый лист - 10 шт., 1 чайную ложку семян укропа
крупная не йодированная соль 0,5 стакана (100 г)

Рецепт

- Удаление верхних листьев
- Шинкование
- Добавление моркови, измельченной на терке, перца горошка, лаврового листа, семян укропа
- Засыпка солью и перетирание до появления сока



Если по ощущениям капуста кажется слишком соленой, можно добавить еще немного свежей

- Набить плотно 3-х литровую банку капустой
- Банку с капустой поставить в глубокую чашку, куда стекает рассол
- Процесс брожения при комнатной температуре проходит в течение 2-3 дней.
- Накопившийся в чашке рассол добавить обратно в банку с капустой
- Закрывать банку
- Хранение в прохладном месте

Вариант 2.

Ингредиенты:

Капуста
Морковь
Огурцы среднего размера
Томаты не дозревшие
Груши поздних сортов
Яблоки зимних сортов
Соль
Кадка или эмалированная кастрюля

Рецепт

- Подготовка капусты как в 1 варианте
- Плоды и овощи промыть под проточной водой
- Удалить мягкие и поврежденные
- Уложить все плоды и овощи в следующей последовательности:
Капуста => капуста => капуста => огурцы => капуста => помидоры => капуста => груша => капуста => яблоки => капуста
- Накрывать белым хлопчатобумаж-

ным материалом

- Закрывать деревянной / эмалированной крышкой
- Поверх крышки положить груз
- Накрывать марлей
- Хранение в прохладном месте (погреб/подвал)



Примечание

1. Укладку овощей и фруктов начинаем с середины емкости
2. Овощи и фрукты класть в один слой
3. Слои между капустой и овощами и фруктами не менее 15 см





Ингредиенты:

Шпинат 1 кг
Соль не йодированная 100г

Рецепт

- Удаление черешков
- Мойка листьев
- Сушка листьев
- Выкладка слоями листочков в подготовленные стеклянные банки с обильным пересыпанием листьев солью до заполнения емкости
- Плотное закрытие
- Хранение в холодильнике



Примечание

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





Му

Эти продукты, способны быстро воспринимать влажность и посторонние запахи. Поэтому хранить их рекомендуется в сухом помещении с постоянной температурой и без резких запахов.

Перед закладкой на хранение макаронные изделия, муку, крупу, следует хорошо подсушить, уложить в мешочки из ткани или бумажные кульки. За хранящимися продуктами необходимо систематически наблюдать. Их периодически проверяют на вкус, запах.

Способы хранения муки и круп

- Прокалить купленную крупу на сковороде или в духовке при температуре 60°C
- Положить на 24 часа в морозильную камеру прямо в упаковке от производителя (для профилактики и избавления от вредных насекомых)
- Не хранить в полиэтиленовом пакете (может порваться)
- Пересыпать в другую емкость, желательно в стеклянную или пластмассовую банку/бутылку с крышкой или в полотняный мешочек, прокипяченный в крепком солевом растворе

- На дно емкости с крупами положить марлевый мешочек с солью, в муку - 120 мм-й гвоздь, кусочек фольги или железную ложку
- Положить сверху на крупу лавровый лист, дольку неочищенного чеснока, кусочек цедры лимона, а в рис - стручок жгучего красного перца (для профилактики против насекомых)
- Хранить в сухом, прохладном и защищенном от прямых солнечных лучей хорошо проветриваемом месте
- Не допускать повышения влажности в крупах выше 15 %

Сроки хранения:

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



Мо

Молоко и молочные продукты полезны для человека, оно содержит все необходимые питательные вещества от рождения до старости. Содержит большой комплекс витаминов и белка. Белки молока в организме человека перевариваются быстрее, чем рыба и мясо.

Способы хранения

В условиях жаркого климата Кыргызстана хранение молока очень сложно. В первую очередь молоко необходимо:

- Прокипятить
- Остывшее молоко поместить в холодильник в банке/кастрюле
- Молоко поставить в чашку с холодной водой в прохладном затемненном месте периодически добавляя холодную воду
- Прикрыть сверху тряпкой, чтобы концы опускались в воду



Пе
в

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО

Ингредиенты

3 л молока

Рецепт приготовления:

Вариант 1.

- Закипятить молоко в кастрюле
- Разлить по глиняным горшочкам/ в кастрюле
- Нагреть духовку до 80-100C
- Поставить горшочки/кастрюлю в духовку
- Томить 3-4 часа при температуре 80-100°C
- Томить 2 часа при температуре 60C
- Охладить
- Хранить в холодильнике

Вариант 2.

- Закипятить молоко в кастрюле
- Томить на плите/духовке 5 часов при температуре 80-100°C
- Томить 2 часа при температуре 50 - 60°C
- Охладить
- Хранить в холодильнике

Вариант 3.

Закипятить молоко в кастрюле
Горячим залить в термос
Укутать и поставить в теплое место
на 5 часов



Примечание

Для приготовления топленого молока необходимо домашнее молоко

ТВОРОГ

Домашний творог (жирный)

Ингредиенты:

5 л молока
Кефир/сметаны 100-200 г

Рецепт приготовления:

- Молоко подогреть в кастрюле (не горячее) примерно 40°C
- Заквасить кефиром/сметаной
- Дать настояться 24 часа в теплом месте
- Сквашенное молоко поставить на плиту
- Доводим до состояния сворачивания молока с отделением сыворотки
- Выложить в марлю
- Завязать
- Подвесить для стекания остатков сыворотки
- Положить под пресс
- Выложить в пищевой сотейник / пакет
- Хранить в морозильной камере

ДОМАШНИЙ ТВОРОГ (обезжиренный)

Ингредиенты:

5 л молока
Кефир/сметаны 100-200 г

Рецепт приготовления:

- Молоко подогреть в кастрюле (не горячее) примерно 40°C
- Просепарировать через сепаратор/снять ложкой в банке верхний слой отстоявшегося молока (сливки) для получения обезжиренного молока и сливок
- Обезжиренное молоко заквасить кефиром/сметаной
- Дать настояться 24 часа в теплом месте (при комнатной температуре)
- Сквашенное молоко поставить на плиту
- Доводим до состояния сворачивания молока с отделением сыворотки
- Выложить в марлю
- Завязать
- Подвесить для стекания остатков сыворотки
- Положить под пресс
- Выложить в пищевой сотейник / пакет
- Хранить в морозильной камере

• СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Домашнее масло

Ингредиенты:

15 л молока

Рецепт приготовления:

- Молоко подогреть в кастрюле (не горячее) примерно 40°C
- Просепарировать через сепаратор/снять ложкой в банке верхний слой отстоявшегося молока (сливки) для получения обезжиренного молока и сливок
- Охлаждение в прохладном месте: холодильнике/чашка с водой
- Сметана (сливки) взбить миксером/венчиком/рукой
- Отделение пахты (жидкость) и желтых/белых хлопьев (масло)
- Собрать отделившиеся хлопья в комок
- Хорошо промыть в воде
- Отжать
- Сформировать
- Выложить в пищевой пакет / сотейник
- Хранить в морозильной камере

Примечание

Срок хранения до трех месяцев



ТОПЛЕНОЕ МАСЛО

Домашнее топленое масло

Ингредиенты:

1-3 л сметаны

Рецепт приготовления:

- Сметану выложить в казан
- Поставить на плиту
- Закипятить
- Постоянно помешивать
- Масло присолить
- Перелить горячее масло в стеклянную/эмалированную емкость
- Остудить
- Хранить при комнатной температуре

Примечание

Срок хранения до шести месяцев

СЫРЫ

Сливочный сыр

Ингредиенты:

1 л сливок

Рецепт приготовления:

- Поставить сливки на 2 дня в теплое место
- После прокисания сливки процедить через марлю
- Отжать лишнюю сыворотку, а оставшуюся массу в марле выложить в чашку и положить под пресс (крышку/доску) с грузом (2-3 кг)
- Через 40 мин убрать пресс (крышку/доску) с грузом
- Убрать сыр в холодильник



• ПАНИР

Ингредиенты:

5 л молока

1 чайная ложка лимонной кислоты

Рецепт приготовления:

- Налить молоко в кастрюлю и довести до кипения
- Добавить добавляем лимонную кислоту при начале кипения молока
- Выключить огонь после кипения, перемешать слегка молоко и дать остыть на 2 - 3 минуты.
- Приготовить дуршлаг с накрытой в 2 слоя марлей и набрать в него творожную массу из кастрюли.
- Марлю с творожной массой завязать плотно и вытащить из дуршлага
- Поставить на 30-40 мин под пресс (2-3 кг)
- Убрать пресс через 40 мин
- Убрать готовый сыр панир в холодильник

ДЕРЕВЕНСКИЙ СЫР

Ингредиенты:

1 л молока

1 кг творога,

100 г сливочного масла

1 яйцо

1 столовая ложка соли (без горки, среднего помола)

1 чайная ложка соды

Рецепт приготовления:

- Молоко вскипятить, остудить до теплого состояния
- Добавить к теплomu молоку творог

- Помешивать непрерывно массу в кастрюле до выделения сыворотки
- Выбрать дуршлагом/шумовкой творожную массу, слив обрат
- В казан положить: сливочное масло, чтобы растопилось, 1 ст. ложку соли, 1 ч. ложку соды, перемешать
- Добавить горячую творожную массу, хорошо растереть до однородной массы
- Немного остудить, добавить яйцо, тщательно растереть
- Приготовленную массу переключаем в форму
- Остудить до комнатной температуры
- Убрать форму с массой в холодильник

БРЫНЗА

Ингредиенты:

1 л молока

200 г сметаны

3 яйца

2 столовые ложки соли

Рецепт приготовления:

- Поставить молоко на огонь
- Довести молоко до кипения и добавить соль в кипящее молоко
- Взбить в отдельной чашке яйца со сметаной
- Смесь яйца со сметаной влить в кипящее молоко и постоянно мешать закипевшее молоко в течение 5 мин до отделения из массы сыворотки, загустения брынзы. В дуршлаг с накрытой сложенной в 4 слоя марлей выбрать полученную массу



- Завязать плотно марлю и подвесить на 4 часа для вытекания сыворотки
- На полученную массу в марле уложить пресс (2-3 кг) на 40 мин.
- Полученную брынзу поместить в холодильник

Примечание

- Каждый кусок сыра должен быть упакован индивидуально
- Нельзя упаковывать в полиэтилен
- Нельзя хранить в морозильной камере
- Нельзя хранить рядом с сильно пахнущими продуктами
- Срок хранения 7-10 дней

Срок хранения до 30 дней



Способы хранения

Вариант 1.

- Яйца завернуть в бумагу (не в газету)
- Положить в коробку/ ведро/ кастрюлю
- Хранить в темном сухом прохладном месте

Вариант 2.


- Протереть сухой тряпкой яйца
- Смазать тонким слоем яичным белком
- Подсушить
- Завернуть в бумагу
- Уложить в коробку
- Подвесить в холодном проветриваемом месте

Вариант 3.

- Яйца уложить в вертикальном положении острым концом вниз в ящик
- Каждый ряд пересыпать опилками/сухим песком
- Пересыпать каждый ряд
- Яйца не касаются друг друга
- Хранить в прохладном месте

Примечание.

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



Мясо (говядина, як, утка, гусь, индюк)

Прежде чем приступить к переработке мяса и птицы, после забоя, мясо должно остыть в течение нескольких часов.

Соление в банках

Ингредиенты

Мясо говядины/яка в любых количествах

Соль средней крупности

Рецепт приготовления

- Охлажденное мясо отделить от костей
- Порезать на куски 8x4 см
- В чашку насыпать побольше соли
- Куски мяса хорошо обмакивать в соль
- Складывать в стеклянную одну литровую банку плотно
- Поверх мяса насыпать соли
- Закрывать плотной крышкой или закатать
- Перевернуть банки на крышку
- Через неделю поставить на донышко
- Еще через неделю банки положить на бок и покатавать, чтобы выделившийся сок из мяса равномерно распределился по всей банке и соль растворялась
- Катать через каждые 3 дня в течение 5 минут, 5 раз

- Хранить в прохладном месте
- (погребе/подвале)

Примечание.

Соленое мясо перед приготовлением пищи вымачивать несколько часов в большом объеме воды (лучше на ночь)

Воду не солить

Хранить 4-5 месяцев

Мясо вяленое (заготовка - осень / весна)

Ингредиенты

Мясо говядины/яка в любых количествах

Соль средней крупности

Рецепт приготовления

- Мясо отделить от костей и жира
- Нарезать на длинные не толстые полоски 30x10 см
- Хорошо натереть мясо солью, особенно в складках
- Подвесить на крюки на солнце
- Накрывать в 2-3 слоя марлей
- Досушивание под навесом в хорошо проветриваемом месте
- Хранить в прохладном проветриваемом месте

Примечание

При приготовлении пищи воду солить не нужно

Хранение от 6 месяцев до 10 месяцев

• Птица в банках (зима)

Ингредиенты

Тушки мяса утки/гуся/индюка

Соль

Рецепт приготовления

Тушки птицы порезать на порционные куски

- Приготовить казан
- Пустой казан наполнить кусочками птицы
- Закрывать казан крышкой
- Тушить на среднем огне
- Добавить немного воды, чтобы кусочки пропарились
- Открыть крышку казана для испарения воды
- После испарения всей воды жарка на собственном жиру
- Положить соли и перемешать (немного пересолить)
- Готовить мясо птицы до темно золотистой корочки
- Наполнить подготовленные (пропаренные на пару при температуре 100°C) 1 литровые банки
- Сверху залить вытопившимся жиром в казане
- Закрывать плотными пластмассовыми крышками
- Закрывать теплым пледом (одеялом, пальто) до полного остывания
- Хранить в прохладном месте

Срок хранения: до 6 месяцев

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**Содержание минеральных веществ и витаминов в овощах, фруктах и ягодах**

(мг на 100 г продукта)

Продукт	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Каротин	B1	B2	PP	C
Баклажаны	6	238	15	9	34	0,4	0,02	0,04	0,05	0,06	5
Кабачки	2	238	15	9	12	0,4	0,03	0,03	0,03	0,60	15
Капуста белокачанная	13	185	48	16	31	0,6	0,02	0,03	0,04	0,75	45
Капуста цветная	10	210	26	17	51	1,4	0,02	0,10	0,10	0,60	70
Картофель	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0,12	0,07	1,30	20
Лук зеленый	10	250	100	18	26	1,0	2,0	0,02	0,10	0,30	30
Лук репчатый	18	175	31	14	58	0,8	Сл.	0,05	0,02	0,20	10
Морковь	21	200	51	38	55	0,7	9,00	0,06	0,07	1,00	5
Огурцы парниковые	7	196	17	14	30	0,5	0,02	0,03	0,02	0,15	7
Огурцы грунтовые	8	141	23	14	42	0,6	0,06	0,03	0,04	0,20	10
Перец зеленый сладкий	19	163	8	4	16	0,8	1,00	0,06	0,10	0,60	150
Петрушка (зелень)	79	340	245	85	95	1,9	5,7	0,05	0,05	0,70	150
Репа	58	238	49	17	34	0,9	0,10	0,05	0,04	0,80	20
Редис	10	255	39	13	44	1,0	Сл.	0,01	0,04	0,10	25
Салат	8	220	77	40	34	0,6	1,75	0,03	0,08	0,65	15
Свекла	86	288	37	22	43	1,4	0,01	0,02	0,04	0,20	10
Томаты грунт.	40	290	14	20	26	0,9	1,20	0,06	0,04	0,53	25
Чеснок	80	260	60	30	100	1,5	Сл.	0,08	0,08	1,20	10
Щавель	15	500	47	85	90	2,0	2,50	0,19	0,10	0,30	43
Шпинат	62	774	106	82	83	3,5	4,50	0,10	0,25	0,60	55
Тыква	4	204	25	14	25	0,4	0,50	0,05	0,06	0,50	8

Арбуз	16	64	14	24	7	1,0	0,10	0,04	0,03	0,24	7
Дыня	32	118	16	13	12	1,0	0,40	0,04	0,04	0,40	20
Абрикосы	3	305	28	8	26	0,7	1,60	0,03	0,06	0,70	10
Апельсин	13	197	34	13	23	0,3	0,05	0,04	0,03	0,20	60
Грейпфрут	13	184	23	10	18	0,5	0,02	0,05	0,03	0,23	45
Груша	14	155	19	12	16	2,3	0,01	0,02	0,03	0,10	5
Лимон	11	163	40	12	22	0,6	0,01	0,04	0,02	0,10	40
Мандарин	12	155	35	11	17	0,1	0,06	0,06	0,03	0,20	38
Персик	30	363	20	16	34	0,06	0,50	0,04	0,02	0,70	10
Слива садовая	18	214	20	9	20	0,5	0,10	0,06	0,08	0,60	10
Хурма	15	200	127	56	42	2,5	1,20	0,02	0,04	0,20	15
Яблоки	26	278	16	9	11	2,2	0,03	0,03	0,03	0,30	13
Виноград	26	255	45	17	22	0,6	Сл.	0,05	0,02	0,30	6
Клубника	18	161	40	18	23	1,2	0,03	0,03	0,05	0,30	60
Клюква	12	119	14	8	11	0,6	Сл.	0,02	0,02	0,15	15
Малина	10	224	40	22	37	1,2	0,20	0,02	0,05	0,60	25
Облепиха	4	105	42	30	9	0,4	1,50	0,03	0,05	0,36	200
Смородина черная	32	350	36	31	33	1,3	0,10	0,03	0,04	0,30	200
Шиповник свежий	5	23	28	8	8	11	2,60	0,05	0,33	0,60	650
Шиповник сухой	11	50	60	17	17	25	4,90	0,07	0,65	1,20	1100

Примечание: Сл. — следы.

Источник: <http://paralife.narod.ru/pitanie/soderzhanie-mineralnyx-veshhestv-vitaminov-tablicza.htm>

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Сушилка представляет собой короб (1) размером 1200x1000x250 мм, изготовленный из строганных досок толщиной 20–30 мм или мно-

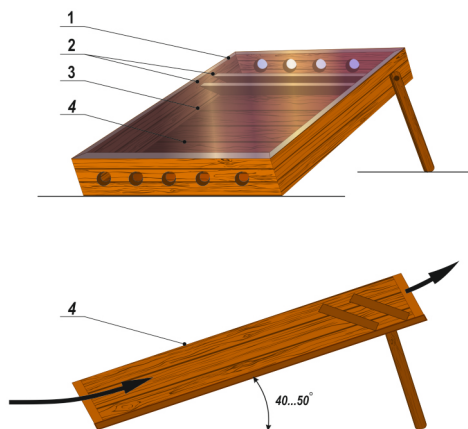


Рис. 1. Солнечная сушилка фруктов и овощей предназначена для заготовки плодов на зиму

Сверху сетку накрывают мешком, верхняя часть которого выполнена в виде конуса.

Для изготовления мешка, «копирающего» на ветви «паука» подойдут: упаковочная или газетная бумага, кусок ткани (миткаль) от старой простыни размером 2400x1000 мм.

Вверху мешка устраивают горловину из верхней части полиэтиленовой бутылки.

гослойной фанеры толщиной 10–12 мм. Сверху короб прикрыт стеклом (4). В нижней и верхней стенке короба предусмотрены отверстия для естественной циркуляции нагретого солнцем воздуха.

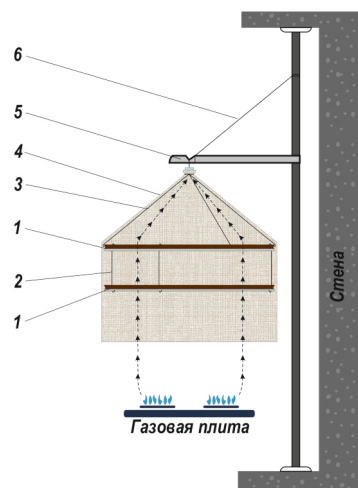
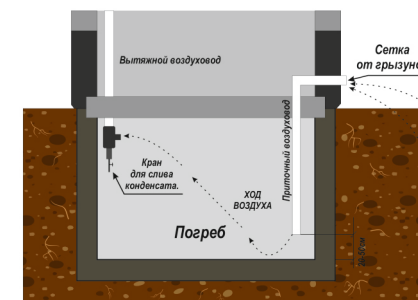
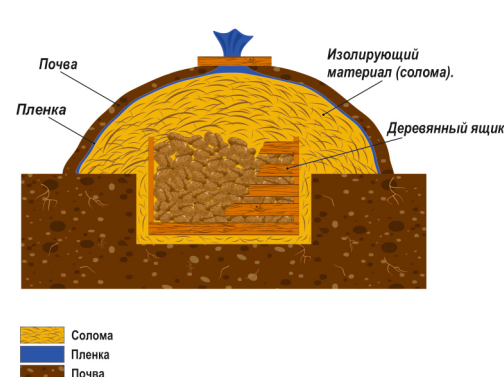


Рис. 2 Конструкция сушилки для овощей, фруктов и других продуктов
1- сетки; 2 – крюк; 3 – тяга (ветвь) «паука»; 4 – мешок; 5 – кронштейн; 6 – тяга; 7 – труба

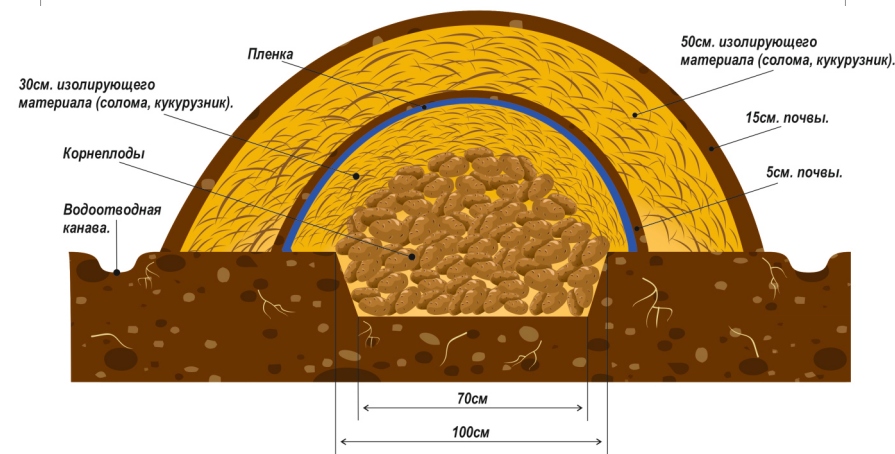
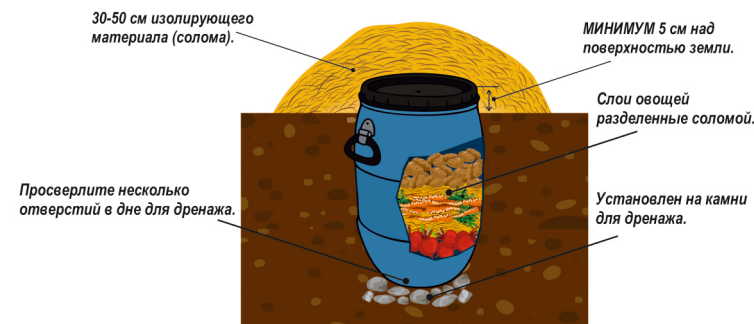
Горловина нужна для выхода нагретых газов. К верхней сетке с помощью трех крючков из проволоки диаметром 4 мм подвешена аналогичная сетка. Самодельную сушилку располагают над огнем (костер, газ. плита) на кронштейне, который крепят на вертикально установленной трубе, фиксируя сетки на нужной высоте.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

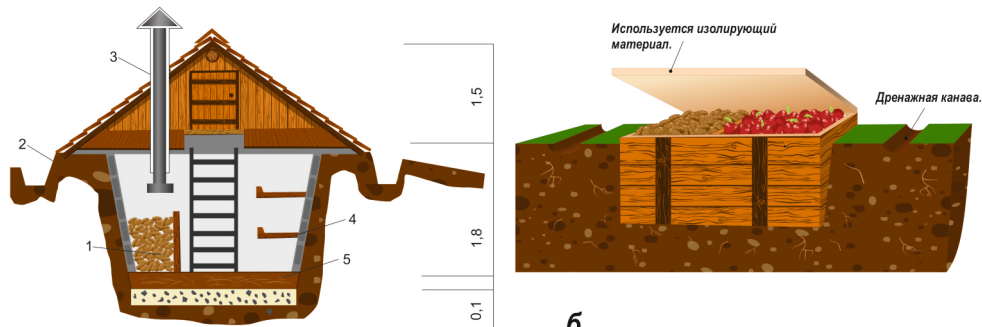
УРАНИЛИЩА ДЛЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



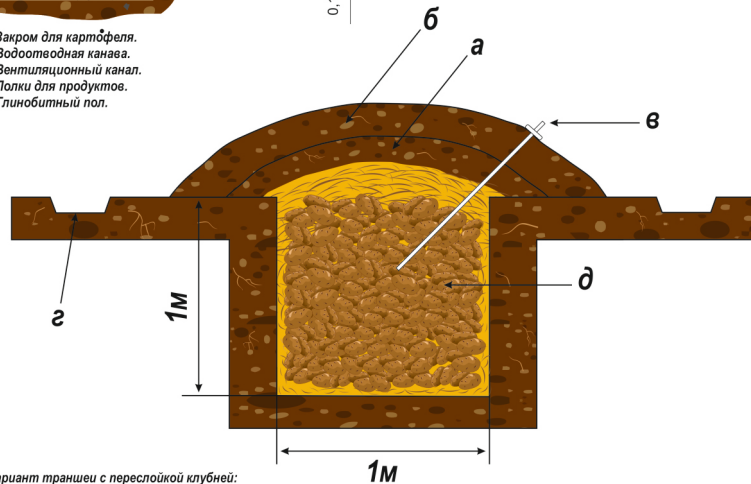
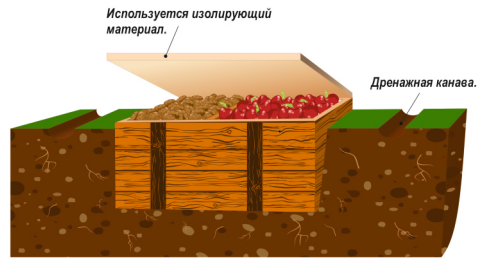
Солома
Пленка
Почва



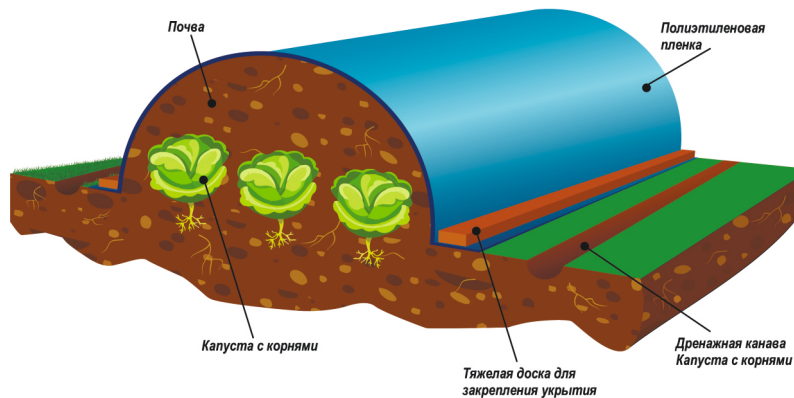
Земляной погреб



1. Закрыт для картофеля.
2. Водоотводная канава.
3. Вентиляционный канал.
4. Полки для продуктов.
5. Глинобитный пол.



- Вариант траншеи с переслойкой клубней:
- а - первый слой земляного укрытия толщиной 25-30 см;
 - б - второй слой земляного укрытия толщиной 35-45 см;
 - в - трубка для измерения температуры;
 - г - водоотводная канава;
 - д - картофель.



Список использованной литературы

1. Крылова Е.А. Рипол Классик, 2009. Полная энциклопедия домашнего консервирования. Живые витамины зимой
2. Нечволода З.В. и др. Издательство: БАО, 2005. Современная энциклопедия домашнего консервирования.
3. Супруненко В. П. РИО "Издатель", 1991. Что имеем, то храним.
4. Шашилова В.П., Федина В.Н. Росагропромиздат, 1988. Хранение и переработка плодов и ягод
5. Cornell Cooperative Extension, Chemung County. Storage Guidelines For Fruits & Vegetables. Rev. 3.04
6. Nordin, Stacia. Sustainable Nutrition Manual: Food, Water, Agriculture & Environment. 2nd ed. Ed. Sarah Beare. Lilongwe: World Food Programme Malawi, 2016.
7. <http://lyubovm.ru>
8. <http://dom-sad911.ru>
9. <http://www.slimlifeclub.com/the-right-way-to-keep-vegetable-in-the-refrigerator>
10. <http://nashadacha.info/topics/sushilka-dlya-fruktov/>