

Сезон сбора урожая — лучшее время для приготовления домашних заготовок. Овощи, фрукты, ягоды и грибы консервируют, маринуют, солят, квасят, сушат и замораживают. Однако важно помнить: вкусные заготовки должны быть не только аппетитными, но и безопасными.

Во время термической обработки продукты теряют часть витаминов и полезных веществ. Кроме того, нарушение технологии домашнего консервирования может привести к развитию опасной бактерии, вырабатывающей ботулотоксин. Поэтому при приготовлении заготовок необходимо соблюдать несколько простых правил.

Используйте только свежие продукты. Для консервирования лучше всего подходят овощи и фрукты, собранные в день приготовления. При длительном хранении их пищевая ценность снижается.

Выбирайте щадящие способы заготовки. Максимум витаминов сохраняется при замораживании и сушке. Хорошо сохраняют полезные свойства также квашение, соление и мочение. При варке варенья, джемов, компотов и горячем консервировании количество витаминов значительно уменьшается.

Тщательно мойте сырье. Перед приготовлением овощи, фрукты и ягоды необходимо хорошо промыть под проточной водой. Это помогает удалить загрязнения, остатки пестицидов и микроорганизмы, а также снижает риск развития ботулизма.

Правильно проводите термическую обработку. Овощи рекомендуется опускать уже в кипящую воду — так удастся сохранить больше витаминов. По возможности не снимайте кожицу и не нарежьте продукты слишком мелко, поскольку именно в кожуре содержится значительная часть полезных веществ.

Строго соблюдайте рецептуру. Используйте только проверенные рецепты с точными пропорциями соли, сахара, уксуса и временем обработки. Это важно не только для вкуса, но и для безопасности готовой продукции.

Чтобы домашние консервы хорошо хранились и не представляли опасности:

- закатывайте банки сразу после приготовления;
- тщательно стерилизуйте банки и крышки;
- не используйте непроверенные синтетические консерванты;
- храните консервы в сухом прохладном месте при температуре не выше +4 °С;
- не употребляйте содержимое банок со вздутыми крышками или признаками порчи.

Не рекомендуется покупать домашние консервы с рук. Гарантировать соблюдение технологии приготовления в таких условиях невозможно. Безопаснее приобретать консервированную продукцию промышленного производства, обязательно проверяя срок годности и состояние упаковки.