

Основные способы консервации – это соление, мочение, квашение и маринование. Все они подразумевают заготовку продуктов с помощью кислоты. Однако при мариновании мы прибегаем к помощи кислот «извне» – уксусной, винной или даже лимонной. Тогда как квашение и другие способы – это естественный процесс брожения, в ходе которого вырабатывается молочная кислота, она выступает в роли консерванта. Это и есть модный сейчас метод «лакто-ферментации».

При квашении ингредиенты пересыпают солью, и она вытягивает из них сок, так что дальше овощи квасятся в естественном рассоле.

Мочение почти не отличается от квашения. Разница лишь в терминологии: квасят овощи, а вымачивают ягоды и плоды (клюкву, бруснику, яблоки). При этом наряду с молочнокислыми бактериями в процессе участвуют спиртовые дрожжи.

В засолке же роль подавления посторонних бактерий берет на себя соль. Но, как и с другими приправами, здесь нужно соблюдать меру. Неумеренное количество соли при консервации угнетает процесс брожения. А при нормальном содержании соль подавляет жизнедеятельность посторонней микрофлоры и создает условия для развития молочнокислых бактерий.

Кстати, к выбору соли для заготовок нужно отнестись внимательно. Лучше не уменьшать количество соли, указанное в рецепте, это небезопасно. Также желательно не использовать йодированную соль, лучше всего взять самую обычную, поваренную. Считается, что йод подавляет развитие бактерий, которые обеспечивают процесс брожения, также рассол может помутнеть.

Важно выбрать и подходящие специи – они не только усиливают вкус и аромат, но и влияют на состояние овощей. Например, листья и корни хрена борются с образованием плесени, а дубильные вещества, содержащиеся в листьях смородины, дуба и вишни, делают овощи и грибы упругими, «хрусткими».

Соления, мочения и квашения считаются традиционно русскими способами

заготавливать впрок овощи, фрукты, ягоды и грибы. Они же лучше с точки зрения вкуса заготовок и пользы для организма – молочная кислота подавляет размножение вредных микроорганизмов в кишечнике и укрепляет иммунитет. Однако не стоит потреблять заготовки в больших количествах, так как в них достаточно много соли.

Роспотребнадзор рекомендует ограничить потребление натрия до 2000 мг в сутки – это соответствует примерно 5 г поваренной соли (1 чайная ложка).