

Цена 60 коп.

В. С. ГРЮНЕР

# СЛАДКИЕ БЛЮДА БЕЗ САХАРА



Д

ГОСТОРГИЗДАТ  
Москва - 1944

### *Сладкие продукты без сахара<sup>1</sup>*

Почти во всех овощах, употребляемых в пищу, содержится сахар,— в одних больше, в других меньше. В северных и средних районах Советского Союза выращивают такие сахаристые овощи, как свекла, морковь, тыква.

Для использования в пищу пригодны не только морковь, столовая свекла и тыква, но и сахарная свекла. Все эти овощи содержат, кроме сахара, также другие питательные вещества — белковые, минеральные и пр.

Для изготовления сладких изделий лучше всего сначала получить из овощей сиропы, пюре или сушеную муку. Нужно брать овощи вполне зрелые, не вялые,— в вялых овощах сахара меньше. Овощи должны быть здоровые, без признаков заболевания и порчи (плесневения, гниения и пр.).

---

<sup>1</sup> Предлагаемые способы изготовления сладких изделий без сахара разработаны в основном Всесоюзным научно-исследовательским институтом кондитерской промышленности. Используются также другие материалы (Института торговли и др.).

Наиболее богата сахаром сахарная свекла. Она содержит примерно 17% сахара, 75% воды и 8% прочих сухих веществ. Поэтому из сахарной свеклы можно получить больше сахаристых веществ и более сладкие изделия. Ее недостаток — особый свекольный привкус, который, однако, не чувствуется в изделиях, если они правильно изготовлены. Попадает свекла и с сильно горьковатым привкусом. Рекомендуется поэтому использовать для сладких изделий свеклу, не имеющую горьковатого привкуса.

Вещества, обладающие горьким вкусом, сосредоточены преимущественно в кожце свеклы. Кожца, кроме того, содержит меньше сахара и больше грубой, неусвояемой клетчатки, чем внутренняя мякоть. Вот почему кожцу свеклы, как и ее ботву, зеленые части головки, хвостик и боковые отростки корня, нужно удалить (срезать). Для использования следует брать достаточно крупные корни — весом не менее 100 г.

В столовой свекле сахара меньше, чем в сахарной, — обычно около 6—8%, хотя в некоторых сортах его бывает до 10% и больше. Столовая свекла поэтому менее, чем сахарная, пригодна для приготовления сладких изделий. При переработке столовая свекла также должна быть очищена от кожцы, ботвы и хвостика корня.

Морковь содержит, кроме обычного сахара (сахарозы), менее сладкий виноградный сахар (глюкозу). Всего в моркови около 6—8% сахара, в некоторых сортах — немного больше. Воды в ней в среднем около 85—90%. Чем больше в моркови глюкозы и меньше сахарозы, тем менее сладкой она кажется на вкус. При переработке у моркови также очищается кожца (самый тонкий слой) и срезаются ботва, зеленые части головки и кончик хвостика.

В тыкве сахара еще меньше — около 4—6%, в том числе не только сахарозы, но и глюкозы. Мало в ней и сухих веществ; воды в ней около 90—95%. Вкус у тыквы и у продуктов, получаемых из нее, еще менее сладкий, чем у моркови. При переработке у тыквы необходимо срезать кожу и удалять сердцевину с семенами.

### *Хранение овощей в домашних условиях*

Сладкие продукты можно готовить как из свежесобранных, так и из хранившихся овощей. При хранении нужно не только уберечь овощи от порчи, но и предотвратить повышенную убыль в них сахара. В хранящихся овощах происходят жизненные процессы, основной из которых — дыхание. Эти процессы вызывают затрату сахара, и чем они сильнее, тем больше расходуется сахара.

Лучше всего с наименьшей порчей и затратой сахара сохраняются овощи на холоде. Свеклу и морковь следует хранить при температуре от 0 до  $+2^{\circ}$ . При этой же температуре хорошо хранить и тыкву, однако для нее воздух в помещении должен быть более сухой.

Хотя при соблюдении этих условий овощи и хорошо сохраняются всю зиму, однако через несколько месяцев хранения количество сахара в них значительно снижается. Поэтому рекомендуется не откладывать переработку овощей, а изготавливать из них такие сладкие продукты, которые хорошо сохраняются продолжительное время, — сухую муку, сиропы, варенье, повидло, пряники, конфеты.

Для хранения овощей пригодны холодные помещения — подвалы, подполья, кладовые. Свеклу и морковь помещают в ящики, корзины, закрома или хранят в кучах высотой до 75—80 см.

Морковь лучше всего сохраняется, когда она пересыпана песком. Тыкву укладывают на пол или на полки. Помещение следует регулярно проветривать, но при этом нельзя допускать сильного снижения температуры. Зимой, во время морозов, помещение нужно проветривать осторожно, чтобы овощи не подмерзли. Если овощи начнут подмерзать, их необходимо немедленно пустить в переработку.

Можно хранить сахарную свеклу и морковь и замороженными (хорошо и полностью проморозив их), но тогда не следует давать им оттаивать во время хранения, а при использовании их нужно быстро перерабатывать.

Хранящиеся овощи надо не реже двух раз в месяц просматривать, и если будет обнаружено, что некоторые из них начинают портиться (появляется плесень, гнилостный запах, начинается побурение), их нужно отделить от здоровых и пустить в переработку в первую очередь.

Сахарную свеклу можно, если нет лучших условий, закладывать на хранение в ямы глубиной и шириной 1—2 м, в сухую прохладную погоду, до наступления морозов. Сверху яму закрывают соломой и засыпают довольно толстым (30—40 см) слоем земли.

### *Приготовление сиропов*

Уваривая сок овощей, богатых сахаром, можно приготовить сладкий сироп. Сахарная свекла, благодаря ее большой сахаристости, дает больше сиропа, чем другие овощи.

Свеклу, предназначенную для получения сиропа и других сладких продуктов, нужно предварительно вымыть. Для этого ее следует ненадолго положить в воду, — тогда грязь отмокнет и легко отмоется. Отмывать грязь

удобно травяными жесткими щетками. После полного удаления грязи у свеклы рекомендуется срезать (или соскоблить ножом) кожицу. Одновременно вырезают поврежденные и больные места, тонкий хвостик, ботву и зеленые части головки.

Из подготовленной таким образом свеклы сок можно извлечь различными способами. Лучше всего сначала распарить свеклу. Это удобно сделать в обыкновенной русской или голландской печи. В горшок (глиняный или чугунный) наливают немного воды (чтобы при нагревании получался пар) и кладут свеклу. Горшок закрывают крышкой или сковородкой и ставят на несколько часов (на ночь) в слабо протопленную печь (например, в русскую печь после выпечки хлеба или приготовления пищи) или в духовой шкаф. Крышку горшка можно промазать по краям тестом.

Распаривание можно производить и на огне в кастрюле. Воды в нее тоже наливают немного — столько, чтобы она не выкипела за время распаривания.

При распаривании желательно не допускать соприкосновения свеклы с кипящей водой. Для этого в кастрюлю ставят сетчатую подставку, применяемую для варки овощей на пару, на нее кладут свеклу или подвешивают ее в кастрюлю над водой в мешочке или веревочной сумочке.

Кастрюлю закрывают крышкой и нагревают на огне, чтобы вода сильно кипела. Распаривание в этих условиях продолжается 3—4 часа. После распаривания свекла должна быть вполне мягкой, ее свободно можно проткнуть лучинкой. Из хорошо распаренной свеклы сок отжимается легко, он получается чистый, приятного вкуса. При недостаточном распаривании отжимание сока затрудняется; кроме того, его получается меньше. Не следует бояться перепарить свеклу, — чем дольше она распаривается, тем лучше для получения сока.

Распаренную свеклу измельчают, пропуская через мясорубку или раздавливая деревянным пестиком (толкушкой) в деревянном корыте. Затем ее заворачивают в кусок плотной ткани (например, холста) или закладывают в мешок и возможно сильнее отжимают сок — под гнетом или прессом. Отжимать нужно до тех пор, пока отделение сока не прекратится. Сок следует процедить через редкую ткань или частое сито.

Уваривание сока производится в плоской посуде — в эмалированном тазике, в медном тазе, применяемом обычно для варки варенья, на алюминиевой сковороде или в неглубокой кастрюле. Не следует пользоваться железной или чугунной посудой, — от железа свекольный сок темнеет. При уваривании нужно сни-

мать образующуюся пенку и помешивать, не допуская пригорания сока. Уваривание заканчивается, когда сироп делается густым. Для определения того, достаточно ли уварен сироп, берут большим и указательным пальцами каплю сиропа и несколько раздвигают их (приблизительно на 3 см). Если сироп образует тонкую нить, значит он достаточно уварен.

При распаривании свеклы на дне кастрюли (или горшка) собирается жидкость (стекающая со свеклы). Ее тоже следует уварить, но не смешивать с соком, так как вкус ее хуже, чем вкус сока. Если жидкость имеет неприятный, горьковатый привкус, варить сироп из нее не нужно; ее можно использовать для приготовления браги. Для этого к ней добавляют немного дрожжей (2—3 г на 1 л) и держат в теплом месте 1—2 суток.

Сок из свеклы можно извлечь и водой, не распаривая корни и не отжимая его. Очищенную свеклу нарезают на тонкие (толщиной 2—3 мм) ломтики. Ломтики помещают в кастрюлю (или другой сосуд — горшок, тазик), наливают воды, чтобы она только покрывала свеклу, и нагревают на огне, закрыв кастрюлю крышкой. Сироп получается лучше, если свеклу нагревать, не доводя воду до кипения (нагревая при температуре 70—80°), но можно варить свеклу и обычным способом. При нагре-

вании свеклу следует помешивать. Через час нагревание прекращают, сливают сок, процеживают и уваривают его для получения сиропа, как было указано выше.

Сок, полученный после обработки свеклы горячей водой, жиже (содержит меньше сахара), чем отжатый, и его приходится дольше уваривать. Сироп из него по вкусу хуже, чем из распаренной свеклы.

Остающуюся свеклу можно еще раз залить горячей водой, дать постоять и полученную жидкость применить вместо воды для обработки новой порции свежей свеклы.

Свеклу и сок из нее нужно перерабатывать быстро, без длительных промежутков, так как очищенная свекла на воздухе темнеет, а сок и распаренная или сваренная свекла могут закиснуть уже через несколько часов.

Из моркови и тыквы сиропа получается меньше, чем из сахарной свеклы, и уваривать его нужно дольше, выпаривая при этом больше воды.

Овощи нужно сначала хорошо вымыть. Тыкву после мытья разрезают на части, вынимают сердцевину с семенами, срезают кожуру и еще раз моют, затем разрезают на тонкие ломтики (как свеклу). Морковь режут кружочками.

Нарезанные овощи помещают в кастрюлю, заливают водой, чтобы она лишь немного (на

палец) покрывала их, и варят при помешивании в течение часа, доливая воду по мере выкипания ее. Затем сливают отвар, оставшиеся овощи кладут в мешок или заворачивают в холст и отжимают. Отвар и отжатую жидкость соединяют, процеживают через редкую ткань и уваривают тем же способом, что и сок от сахарной свеклы. Сок (отвар) из моркови нужно уваривать в 12—15 раз, из тыквы — в 20—25 раз.

Можно не варить овощи, а залить их кипятком и оставить на один-два часа в теплом месте (поставить в термос или завернуть в какую-либо ткань).

Сок из моркови и тыквы получается и при распаривании и отжимании этих овощей таким же способом, какой применяется для свеклы.

Сиропа из моркови, тыквы и столовой свеклы имеют приятный сладкий вкус, соответствующий вкусу этих овощей. Сироп из моркови часто имеет слегка солоноватый привкус. Морковный и тыквенный сиропы отличаются светлым цветом. Остающиеся после отделения и отжимания отвара овощи содержат еще питательные вещества, но в них мало сахара, вкус их менее сладкий. Их можно использовать для приготовления винегретов, супов, овощных котлет и т. п.

Сладкие сиропы из овощей содержат 25—35% воды, около 50—60% сахара и немного

(10—15%) других веществ, растворимых в воде (белковых, минеральных и пр.). Хорошо уваренные сиропы можно продолжительное время (несколько месяцев) сохранять в закупоренных бутылках или в банках, закрытых бумагой. Рекомендуется держать их в сухом и прохладном месте.

### *Пюре из овощей*

Для получения пюре из сахарной свеклы нужно измельчить распаренные или сваренные корни. Свеклу отмывают и очищают, затем, как и для получения сиропа, ее распаривают (лучше всего) или варят. Распаренная или сваренная свекла должна быть совершенно мягкой, легко раздавливаясь.

Если варить свеклу в воде, ее следует предварительно разрезать на небольшие куски. В оставшемся отваре можно снова варить следующую порцию свеклы, повторяя это несколько раз, а затем использовать его для приготовления сиропа или сладких блюд. Можно также этот отвар и сок, образующийся при распаривании свеклы, добавлять в пюре после протирки.

Распаренную или сваренную свеклу протирают через металлическое, волосяное или лубяное сито. Можно пропустить ее и через мясорубку.

Полученное пюре нужно сейчас же переработать, так как оно легко закисает. Не рекомендуется заготавливать пюре впрок, а лишь по мере надобности.

Из сахарной свеклы можно получить хорошее, без привкуса, пюре, если ее разваривать с кислыми плодами. Очищенную и нарезанную на куски свеклу смешивают с нарезанными кислыми яблоками (можно взять и дикие), кислыми сливами, клюквой и т. п., которых следует взять в половинном размере. Все это разваривается с небольшим добавлением воды (так, чтобы вода, смешанная с плодовым соком, только покрывала свеклу и плоды), не закрывая кастрюли (или таза) крышкой. Уваривание обычно продолжается около 2—3 часов. Вода при этом должна быть частью выпарена. После этого разваренную свеклу с плодами и оставшейся водой протирают, как указано выше.

Пюре из столовой свеклы, моркови и тыквы готовят так же, как из сахарной свеклы. Овощи моют, чистят, нарезают на куски и варят, или же распаривают целые корни, затем их протирают.

Сырые, вымытые и очищенные овощи можно натереть на терке, а затем проварить тертую массу с небольшим количеством воды.

Овощи можно не распаривать, а испечь целиком в русской печи или духовке, пока не

станут совершенно мягкими, затем протереть их.

Пюре из сахарной свеклы содержит около 15% сахара, из столовой свеклы и моркови — около 5—10%, из тыквы — около 3—5%.

### *Мука из овощей*

Для получения муки из сахарной свеклы, моркови и тыквы эти овощи предварительно высушивают, а затем размалывают. Сахарную свеклу, по предложению академика Якушкина, сушат на воздухе или в русской печи, после того как вымытые корни разрезаны на ломтики толщиной не более 3 мм. Ломтики свеклы можно нанизывать с помощью иглы на суровые нитки и подвешивать их в таком виде для сушки под крышей в сараях или на чердаках. Досушивают свеклу в русской печи. Ее кладут на решета слоем не толще 2 см и помещают в печь после выпечки хлеба или варки пищи. Можно сушить свеклу в печах и без предварительного подсушивания на воздухе. Сушку заканчивают, когда свекла станет ломкой. В высушенном виде свеклу размалывают на кофейных или зерновых мельницах и получают муку. При отсутствии мельниц можно истолочь свеклу в ступке и просеять через сито.

Высушенная свекла и мука хорошо сохраняются длительное время. Лучше всего хранить их в банках или коробках с плотно закрывающимися крышками. Сушеную свеклу следует размалывать сейчас же после высушивания, иначе она потеряет хрупкость и ее нельзя будет размалывать.

Чтобы получить свекольную муку без привкуса, следует перед высушиванием вымытую и очищенную свеклу распарить, как при изготовлении сиропа и пюре, но не так долго, только чтобы свекла полностью пропарилась. Затем ее нарезают на кусочки и сушат.

Вкус сахарной свеклы улучшается также, если ее сушить при более высокой температуре — около 120—130°. Однако в этом случае необходимо следить, чтобы свекла не подгорела, прекращая сушку, как только она высохнет (станет ломкой). Высушенную при невысокой температуре свеклу можно затем прогреть (обжарить), — вкус ее в этом случае также улучшается. Для обжаривания она должна быть нарезана на небольшие кусочки, которые помещают на чистую сковородку (или противень) и нагревают на огне, непрерывно помешивая, пока цвет свеклы не станет кремово-желтым, затем нагревание прекращают и после ее охлаждения размалывают указанным выше способом.

Таким же образом готовят муку и из столовой свеклы, а также из моркови и тыквы.

В сухой муке из сладких овощей содержится около 50—60% сахара.

### *Способы использования сиропа, пюре и муки из сладких овощей*

Сироп из сахарной свеклы и других овощей имеет приятный и сладкий вкус, его можно употреблять в пищу, намазывая на хлеб, используя для поливки лепешек, каши, для добавления в различные блюда вместо сахара.

Пользуясь сиропами, пюре и мукой из овощей, можно готовить, без добавления сахара, различные сладкие изделия: варенье и повидло, сладкие мучные изделия, конфеты и т. д. Способы изготовления этих изделий весьма просты и вполне доступны в домашних условиях. Дополнительным для них сырьем могут успешно служить различные продукты, которые удастся получить в местных условиях, — орехи, мак, кунжут, подсолнух, различные ягоды и фрукты, изюм, курага и другие сухие фрукты, отходы от переработки молока (снятое молоко, сыворотка), пищевые жмыхи (ореховый, кунжутный, арахисовый, подсолнечный безлузговый) и т. п.

## Повидло и варенье из сиропов и пюре

Варенье из свекольного, морковного и тыквенного сиропов можно готовить с различными плодами и ягодами: яблоками, клюквой, рябиной, брусникой, крыжовником, черной смородиной и т. п. Особенно пригодны кислые ягоды и плоды. Можно использовать и овощи: ревень, морковь, столовую свеклу, дыню, тыкву.

Ягоды, плоды и овощи следует подготовить обычным способом. Клюкву и рябину очищают от веточек, перебирают, удаляя сор и испорченные плоды, после чего их промывают в воде и раздавливают в ступке или деревянном корыте скалкой или толкушкой. Рябину нужно ошпарить горячей водой, через 3—4 минуты воду слить, а оставшуюся рябину варить с сиропом. Морковь, свеклу и тыкву надо вымыть, очистить от кожицы, нарезать на небольшие кусочки (тыкву нужно отделить от семян), опустить их на несколько минут в кипящую воду, а затем варить с сиропом.

Варенье следует варить до тех пор, пока оно не достигнет нужной густоты (капля сиропа на блюдце не должна растекаться). Для лучшего проваривания моркови, свеклы, тыквы их следует сначала залить горячим сиропом, а на следующий день сварить окончательно.

Для изготовления одного килограмма варенья следует брать: сиропа свекольного, тыквенного, морковного 1 100 г, клюквы, рябины, черной смородины, моркови и т. п. 400—500 г.

Можно сиропа и плодов и ягод брать в одинаковом количестве. Варенье в этом случае будет получаться несколько менее сладким.

Повидло можно варить из пюре с сиропом или из одного пюре. Повидло, сваренное с сиропом, сохраняется длительное время. Для повидла можно брать пюре свекольное, тыквенное, морковное, яблочное, клюквенное, рябиновое, сливовое, из черной смородины и т. п. При употреблении малоокислого пюре (свекольного, морковного, тыквенного и пр.) рекомендуется смешивать его с пюре из кислых фруктов и ягод — клюквенным, рябиновым, яблочным (из диких яблок), черносмородиновым и др.

Для повидла берут равные, примерно, количества сиропа и пюре. Примерный рецепт: 3 стакана сиропа, 3 стакана свекольного (или морковного) пюре и 1 стакан пюре клюквенного (или рябинового, яблочного и т. п.).

Из свекольного, морковного, тыквенного и другого пюре (желательно с добавлением кислого ягодного или плодового пюре) можно варить повидло и без сиропа, имея, однако, в виду, что подобное повидло (с большой влаж-

ностью) не может долго храниться и должно быть использовано в течение 1—2 дней (зимой на холоду оно может сохраняться несколько дней).

Если такое повидло запечь на противне в печке,—получается сладкая пастила, которая может сохраняться довольно долго.

### *Мучные сладкие изделия*

#### *Пряники и коврижки*

Из свекольного и других сиропов можно изготовить хорошие пряники.

Простейший способ получения пряников — замешать тесто из сиропа и пшеничной муки, не добавляя ни воды, ни дрожжей, ни соды, раскатать, разрезать на кусочки и выпечь. Чем сильнее уварен сироп, тем меньше нужно муки для замешивания теста, тем больше будет сахара в пряниках. Вполне сладкими пряники получаются, когда тесто замешивают из равных по весу количеств сиропа и муки. Для улучшения вкуса в тесто при замесе можно добавить немного пряностей (корицы, гвоздики, мускатного ореха, кардамона, аниса в порошке, смешав их по вкусу), или ванилина, или эссенции (лимонной, апельсиновой, ананасной и др.).

Пряники получают немного плотные, но если дать им полежать несколько дней, они

становятся мягкими. Их хорошо использовать вместо кускового сахара к чаю.

Более сдобные пряники получаются при добавлении в тесто какого-нибудь жира (масла коровьего или растительного и т. п.) в количестве 30—60 г на 1 кг теста.

Для разрыхления теста и получения более пористых пряников следует добавить в тесто питьевой соды и углекислого аммония. Можно замесить, например, тесто, взяв 500 г (2 стакана) сиропа, 30 г (полторы столовых ложки) масла (растительного или коровьего), 4 г (неполную чайную ложку) углекислого аммония и 2 г (половину чайной ложки) питьевой соды (или 6 г питьевой соды — без углекислого аммония), немного фруктовой эссенции (20—30 капель) или пряностей (молотой корицы, гвоздики или аниса — щепотку на кончике чайной ложки) и муки до получения достаточно густого теста (обычно требуется 600—700 г муки, т. е. около 4 стаканов). Сначала добавляют к сиропу масло и эссенцию (или пряности) и замешивают тесто, засыпая муку, смешанную с содой и углекислым аммонием. Тесто раскатывают, разрезают на кусочки и выпекают.

Коврижки в виде пласта выпекают, выкладывая тесто на противень или на сковороду. Тесто замешивают, как для пряников, но только жиже (кладут меньше муки). В коврижки хорошо добавлять пряности.

В тесто для коврижек хорошо добавлять молоко, яйца, также изюм, рубленные миндаль или орехи. Так как молоко и яйца содержат воду, то, чтобы получить тесто нормальной густоты, приходится брать больше муки.

### *Печенье*

Печенье обычно содержит меньше сахара, чем пряники. Его можно поэтому готовить не только с сиропом, но и с пюре.

Для печенья с сиропом можно взять, например, сиропа 350 г (полтора стакана), муки 650 г (четыре стакана), масла коровьего или растительного 60 г (три ложки), одно яйцо (50 г), углекислого аммония 2 г (половину чайной ложки), 4 г (неполную чайную ложку) пищевой соды (или 6 г пищевой соды — без углекислого аммония), соли 5 г (пол чайной ложки) и немного эссенции (20—30 капель) или пряностей (щепотку на кончике ложки), или ванилина.

Тесто должно быть достаточно крутым и упругим. В случае необходимости (если сироп сильно уварен и содержит мало воды) можно при замесе добавлять воды. Хорошо добавлять в печенье молока (от половины до одного стакана). Для печенья можно брать несколько слабее уваренный сироп (свекольный сок уваривать в 2—3 раза). Тесто после замеса раскатывают, накалывают (например, вил-

кой), чтобы при выпечке оно не вспучивалось, нарезают на кусочки (или из него вырезают кружки с помощью опрокинутого вверх дном стакана или рюмки) и выпекают.

Печенье с пюре готовят таким же способом, только тесто замешивают на пюре, не добавляя воды.

По этой же рецептуре можно готовить печенье из выжимок, остающихся при отжимании сока, идущего на приготовление сиропа. Выжимки должны быть протерты через сито или пропущены через мясорубку. Так как они содержат меньше воды, чем пюре (около 70% воды в выжимках и около 80—84% воды в пюре), то можно брать для замеса теста на то же количество выжимок (700 г или 3½ стакана) меньше муки — 700—800 г, т. е. около 4½ стаканов.

### *Домашние лепешки и булочки*

Из пюре можно готовить домашние сладкие лепешки. Тесто замешивают из одной части муки и двух частей пюре и, не добавляя ни дрожжей, ни соды, пекут на сковороде в духовом шкафу или русской печи. Вместо пюре можно взять протертые выжимки. Муку приходится добавлять в зависимости от влажности пюре или выжимок и от свойств муки.

Сладкие булочки или хлебцы можно готовить обычным способом, на дрожжах. Про-

тертые выжимки или пюре (одну часть) добавляют к муке (на 5—6 частей) при замесе теста. Можно брать муку пшеничную или ржаную или смесь их (как для хлеба типа бородинского или карельского). Для улучшения вкуса можно добавлять изюм и пряности (например, тмин, кориандр, анис). Хорошо добавлять в тесто яйца (одно яйцо на стакан муки) и масло (одну столовую ложку на стакан муки).

## Конфеты

### Мучные конфеты

Простые конфеты можно готовить, смешивая муку с крепко уваренным сиропом. Можно использовать различную муку — пшеничную, ржаную, соевую, картофельную, овсяную и пр. Вместо муки, а также в смеси с ней, можно употреблять измельченные сухари, ржаные или пшеничные, или жмыхи (жмыховую муку) подсолнечные (безлузговые), кунжутные, ореховые и др. Пшеничную муку лучше брать высокого качества (первого сорта), ржаную-сеяную (можно отсеесть обыкновенную муку простого помола через частое сито, оставшуюся на сите часть употребить, например, для выпекания лепешек).

Муку следует слегка обжарить. Для этого ее насыпают тонким слоем (около 1 см тол-

щиной) на противень, который ставят в русскую печь или духовой шкаф. Муку нужно изредка помешивать, пока она не станет желтоватой (слегка потемнеет). Можно обжарить муку на сковороде (или на противне) на огне, при непрерывном помешивании.

Сироп нужно дополнительно уварить, чтобы он стал более густым (при кипении имел температуру 110—115°). Уваривать нужно быстро, непрерывно помешивая сироп и не допуская его пригорания.

В уваренный горячий сироп прибавляют понемногу, тщательно перемешивая, обжаренную муку, не допуская образования комочков. Ее добавляют столько, чтобы получить вязкую плотную массу (не рассыпающуюся) в виде крутого теста. Чем сильнее будет предварительно уварен сироп, тем меньше потребуются муки, тем слаще будут конфеты. Если сироп хорошо уварен, то муки достаточно брать вдвое меньше, чем сиропа.

В полученную массу добавляют немного (около 20—30 капель на 1 кг массы) эссенции (ромовой, ореховой, миндальной или другой) или ванилина (на кончике ножа). Вкус конфет улучшается, если в массу при замесе добавить немного жира (30—60 г на 1 кг массы) или какао (50—70 г). Массу тщательно перемешивают, отделяют от нее небольшие куски, которые раскатывают в виде батонов, дают

немного полежать и режут на маленькие кусочки.

В сироп при подваривании можно добавить (постепенно, при помешивании) цельное или снятое молоко (2 части на 1 часть сиропа), предварительно вскипяченное. В этом случае конфеты («молочные») готовят далее, как указано выше (с добавлением муки). Можно прибавлять в сироп пюре (1—2 части на 2 части сиропа) фруктово-ягодное (яблочное, клюквенное, сливовое, абрикосовое, смородиновое и т. п.) или овощное (свекольное, тыквенное, морковное). Сироп уваривают, добавляют муки и далее готовят конфеты («фруктовые»), как указано выше. Вместо пюре можно брать муку свекольную, морковную и т. п. и смешивать ее с пшеничной мукой, добавляемой в сироп.

#### *Конфеты с орехами и маслянистыми ядрами*

Конфеты типа восточных сладостей (козинаки, маковники) можно получить из сиропа и орехов. Для этого пригодны различные орехи (грецкие, лесные, кедровые, буковые и др.), миндаль, косточковые ядра (абрикосовые, сливовые и др.), мак, арахис, кунжут, ядра подсолнуха и др. Их нужно отделить от примесей (отобрать кусочки скорлупы), слегка обжарить (в духовом шкафу, в русской печи или

на сковородке на огне), затем орехи, миндаль и ядра нарезать или раздробить (в ступке) на небольшие кусочки.

Сироп нужно при непрерывном помешивании сильно уварить (чтобы он имел при кипении температуру 125—130°). В горячий сироп всыпают орехи или ядра, хорошо перемешивают, чтобы масса не охладилась и не затвердела, выкладывают на мраморную плитку или чистый железный лист (противень), слегка смазанный жиром, и разравнивают скалкой в виде пласта. Когда он немного (но не вполне) охладится, разрезают ножом на квадратики, прямоугольники или ромбики.

На одну часть орехов следует взять одну часть сиропа.

#### *Халвичная паста*

Смешивая уваренный сироп с тертыми орехами или подсолнечным ядром, можно получить изделия, напоминающие халву. В зависимости от степени уваривания получают более твердую или более мягкую пасту. Ее можно или резать, как халву, или намазывать на хлеб.

Орехи или ядра подсолнуха нужно растереть в ступке, добавить уваренный сироп и перемешать до получения однородной массы.

Следует брать равные части сиропа и тертых орехов.

### *Сладкие блюда*

Из сиропа, пюре и муки из овощей можно готовить сладкие блюда к обеду, не добавляя сахара. Способы приготовления мало отличаются от способов приготовления обычных сладких блюд.

### *Сладкие каши*

Пшеничную сладкую кашу готовят с пюре из сахарной свеклы, тыквы, моркови. Пюре лучше всего прибавлять в готовую кашу. На стакан пшена берут стакан свекольного пюре или два стакана тыквенного или морковного пюре. К тыквенному пюре хорошо добавить горячего молока (равное количество) или сварить мелко нарезанную тыкву в молоке (три стакана молока на 500 г тыквы), затем засыпать промытое пшено (один стакан) и сварить кашу.

Для получения сладкой манной, рисовой или овсяной каши крупу засыпают в сок или отвар из свеклы или моркови и варят, как обычно.

Подобным же образом можно готовить крупеники, запеканки, макаронники и другие крупяные и мучные блюда.

### *Кисели*

Из сока или отвара сахарной свеклы можно готовить кисели. Сок (или отвар) нужно вскипятить и заварить картофельной мукой (или маисовым крахмалом). Нужно взять 2 столовых ложки картофельной муки, размешать ее в стакане холодного отвара и, не давая оседать, постепенно влить при помешивании в кипящий отвар (2 стакана). В еще горячий кисель желательно добавить и размешать немного (5—10 капель) фруктовой эссенции или сока клюквы, рябины или других ягод и фруктов ( $\frac{1}{2}$ —1 стакан). Можно добавить в отвар, заваренный крахмалом, пюре из свежих или сушеных фруктов (яблок, вишен, абрикосов, слив и пр.) или ягод (на 2 части отвара — 1—2 части пюре).

### *Начинка для пирогов*

Пюре из сахарной свеклы уваривают возможно сильнее или томят в духовом шкафу до получения густой начинки. Хорошая начинка получается из смеси свекольного пюре (2—3 части) с клюквенным, яблочным, сливовым и т. п. пюре (одна часть); можно также прибавлять морковное, тыквенное пюре или пюре из столовой свеклы. Так же получают начинку из пюре морковного, тыквенного и

столовой свеклы, но для увеличения сладости к пюре следует добавить перед увариванием (томлением) сироп или отвар из сахарной свеклы, моркови, тыквы.

В тесто для сладких пирожков хорошо добавлять пюре из сахарной свеклы (одна часть пюре на 5—6 частей муки). Можно замешивать тесто на соке или отваре свеклы.

### *Компоты*

Компоты из свежих или сухих фруктов варят на отваре из сахарной свеклы.

## СОДЕРЖАНИЕ

Сладкие продукты без сахара . . . . .	3
Хранение овощей в домашних условиях . . . . .	5
Приготовление сиропов . . . . .	7
Пюре из овощей . . . . .	13
Мука из овощей . . . . .	15
Способы использования сиропа, пюре и муки из сладких овощей . . . . .	17
Повидло и варенье из сиропов и пюре . . . . .	18
Мучные сладкие изделия . . . . .	20
Конфеты . . . . .	24
Халвичная паста . . . . .	27
Сладкие блюда . . . . .	28
Сладкие каши . . . . .	28
Кисели . . . . .	29
Начинка для пирогов . . . . .	29
Компоты . . . . .	30

Редактор А. А. Каганова

Л32312      Подписано в печать 25/II 1944 г.  
Объем 1 печ. л.      Тираж 50 000 экз.      Заказ № 1161

18-я тип. треста «Полиграфкнига» ОГИЗа при  
СНК РСФСР, Москва, Шубинский пер., 10.