# Витамины на зиму: как правильно и легко заготовить зелень

Летом на нашем столе изобилие ароматной, пряной, вкуснейшей **зелени**. Богатые минералами (калий, фосфор, кальций, селен, железо), витаминами всех видов **петрушку**, щавель, **укроп**, шпинат, перьевой чеснок, сельдерей хочется сохранить, чтобы **зимой** иметь под рукой, наслаждаться вкусом и ароматом. Листва со своего огорода станет прекрасной приправой к мясным, рыбным блюдам и овощам, лучше всяких покупных южных трав. Нужно только правильно ее **заготовить**: выбирайте подходящий способ, украшайте стол красотой и пользой круглый год.

## Мороз и зелень

Сберечь до 85% полезных веществ сезонной зелени можно в бытовой морозильной камере. **Заготовленная** таким образом, она хранится без потери качества 3-4 месяца, хотя и теряет половину аромата. Идеальна шоковая заморозка при температуре -30º и ниже, бытовые приборы часто имеют такую функцию (freeze, FastFrost и т.п.). Если у вашего холодильника нет такой возможности, **замораживайте** в обычном режиме на плоской поверхности (тарелке, подносе) в один слой.

**Замораживать** листья петрушки, укропа, сельдерея, щавеля можно целиком со стеблем. Их нужно обмыть, удалить испорченные части, сложить в пакет и поставить на быстрое охлаждение. Опытные кулинары **замораживают** целые растения, связанные пучками и обернутые в фольгу. Шпинат хорошо хранится свернутым в шары по 10 листьев.

*Внимание! Обязательно обсушите зелень перед* ***заморозкой*** *бумажным или обычным полотенцем.*

Проще **замораживать** рубленную зелень кусочками до 2 см: их легко сложить в пакеты, пластмассовые баночки (например, из-под сметаны). Следите, чтобы пакет не был больше 1 кг: он плохо промерзнет внутри и покроется льдом снаружи. Для **замораживания** используют смеси листьев:

* **петрушка** + **укроп** для мясных блюд;
* **укроп** + **петрушка** + сельдерей для рыбы и овощей;
* щавель + **петрушка** + перьевой чеснок для супов.

## Сушка зелени с пользой

Правильно высушенная зелень сохраняет 70-90% минеральных веществ и витаминов, для этого нужно поддерживать температуру высыхания ниже 50º. Сделать это можно несколькими способами:

1. Вымытые и подсушенные полотенцем листья раскладываются в один слой на бумажные салфетки, накрываются марлей и сушатся естественным путем на затененной площадке. Желательно периодически их перемешивать для равномерности.
2. Подготовленную рубленую зелень помещают в духовку, разогретую до 40º, держат там 2 часа, затем поднимают температуру до 70º до полного высыхания. Если прибор имеет функцию «конвекция догревать его не нужно, но время **сушки** увеличивается до трех часов.

*Внимание! Каждый вид зеленой продукции сушат отдельно, чтобы они не передавали друг другу запах.*

Идеальный способ — использовать современные электрические сушилки с режимом «для зелени». На разных поддонах можно одновременно готовить все виды трав, при этом не нужно переворачивать, аромат сохраняется полностью. Прибор поддерживает температуру 40º и конвекцию, а время **сушки** целых стеблей всего 1-1,5 часа.

*Совет: Храните высушенную зелень в сухих закрытых (идеально — вакуумированных) банках в темном прохладном месте, так она дольше не заплесневеет и сохранит аромат.*

## С солью и без

Традиционно петрушку и укроп солили в банках, также можно **заготовить** на зиму любую листовую зелень. На 750 г свежих листьев нужно 250 г **соли**. Зелень промыть, перебрать от вяленых, испорченных, пожелтевших частей. Нарезать кусочками длиной 1,5 - 2 см, тщательно перемешать с **солью** и сложить плотно в банку. Оставить прикрытой крышкой на 1-2 дня для оседания, затем досыпать зелени и укупорить. Хранить в прохладном помещении. При **засолке** зелень не бродит, сохраняет цвет и запах. Блюда с этой консервацией не солят.

Другой способ **засолки** предполагает стерилизацию банок. Хранятся они до самой весны без потери вкуса. **Соли** нужно значительно меньше: на 1,5 кг зеленой рубленной смеси потребуется всего 100 г. Такие поллитровые баночки замечательно подойдут для заправки супов, рагу из овощей и мяса. Зелень перебрать, вымыть и нарезать кусочками. В основе может быть щавель для кислых щей, перьевой лук для заправок мясных блюд, а шпинат — для веганских. Все компоненты смешать и перетереть в миске до получения зеленого сока. Плотно уложить в банки и стерилизовать в кипящей воде 20 мин (литровые банки 25 мин).

*Совет: перед использованием консервированной зелени промойте ее водой в дуршлаге от излишков* ***соли****.*

Более диетический путь **заготавливать зелень** - в масляной заливке. Чистые и подсушенные полотенцем растения, нарезаются, выкладываются в сухие стерилизованные банки. На 500 г листьев нужно 300 мл оливкового или другого густого растительного масла (кунжутное, льняное, рыжиковое), которым их заливают. Хранить такую **заготовку** нужно в холодильнике, зато тару можно использовать пластмассовую.

## Пюрированная зелень

Листовые овощи можно **заготавливать** на зиму в виде пасты. Она прекрасно подойдет в качестве заправки для супов и салатов, ее приятно намазать на бутерброд вместо масла. В основе такой консервации щавель: входящая в его состав кислота является естественным консервантом. К нему можно добавлять любимые травы, например:

* шпинат;
* **укроп**;
* сельдерей;
* кинзу;
* любисток;
* **петрушку**.

На 500 г листьев щавеля нужно столько же прочих и 2 л воды. Зелень бланшируют в кипятке, перетирают через сито или измельчают блендером. Кашицу складывают в чистую банку и закатывают под металлическую крышку. Хранится такая **заготовка** в тени и прохладе.

*Внимание! Если вы хотите хранить банки при температуре выше 20º, дополнительно прокипятите зеленую кашицу в кастрюле 2-3 минуты.*

В сезон обязательно **заготовьте** для себя витаминную зелень на зиму самыми полезными способами. В солнечные дни высушите ее естественным путем или в сушилке, заморозьте в пластмассовых баночках при низкой температуре, приготовьте в масляной заливке или пюре без **соли**. Наслаждайтесь ароматами лета в своих блюдах круглый год!