

Przetwory z owoców i warzyw w domowej spiżarni



Opracowanie:
Dział Gospodarstwa Wiejskiego i Agroturystyki
MODR Karniowice

Warzywa i owoce posiadają duże znaczenie w żywieniu. Są głównym źródłem witaminy C, która pełni wiele funkcji w organizmie. Innym równie ważnym składnikiem jest karoten, który po przyswojeniu przekształca się w witaminę A, także występują witaminy z grupy B oraz błonnik. Te dary natury wpływają na zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej. Człowiek potrzebuje mikroelementów przez cały rok, dlatego na zimę warto zabezpieczyć się w naturalne produkty. Wystarczy poświęcić niewiele czasu, aby przygotować przetwory w domu, bez środków konserwujących.

W dawnych czasach nie mogło zabraknąć w spiżarni zapasów konfitur, kompotów czy marynat.

Dziś wszelkiego rodzaju owoce, czy warzywa oraz ich przetwory są dostępne cały rok w sklepach, lecz nie zastąpią one prawdziwego, domowego smaku własnego wyrobu.

Trwałość, jakość i smak uzależniony jest od sterylności słoików i butelek. Dlatego ważne jest przestrzeganie czystości. Należy dokładnie umyć, wypłukać dwukrotnie wrzącą wodą oraz wygotować lub wyprażyć w piekarniku. Pamiętajmy również o zakrętkach, które można dodatkowo przemyć spirytusem. Jak to zrobić?

Wygotowywanie naczyń:

- > w dużym naczyniu połóż drewnianą kratkę lub kilka warstw czystego papieru,
- > włóż naczynia do środka,
- > zalej zimną wodą,
- > powoli podgrzewaj do zagotowania, następnie utrzymuj w stanie wrzenia przez 5 minut,
- > po wygotowaniu wyjmij naczynia za pomocą drewnianych szczypiec lub wyparzonego dużego widelca,
- > naczynia zostaw do wystudzenia.

Wyprażanie naczyń:

- > suche słoiki i butelki ułóż na blasze do pieczenia,
- > blachę włóż do zimnego piekarnika i następnie go włącz, ustawiając temperaturę na 130 stopni,

- jak piekarnik się nagrzej do określonej temperatury, po 5 minutach wyłącz go, odczekaj, aż wystygnie.

Nie wkładaj zimnych lub mokrych słoików do piekarnika,
ponieważ popękają.

Jeśli chcemy, aby przetwory przetrwały długie miesiące należy
przeprowadzić pasteryzację.

Pasteryzowanie

Jest to podgrzewanie produktów – słoików do temperatury powyżej 60 stopni i niższej od 100 stopni. Można to robić w piekarniku (łatwiej) oraz tradycyjnie moczyć.

Pasteryzacja „na sucho” - w piekarniku

- przetwory gotowe według przepisu włożone do czystych, wyprażonych słoików; zostaw produkty 2-3 cm od górnej krawędzi, nałóż zakrętki i je zakręć,
- słoiki postaw na blasze i wstaw do zimnego piekarnika,
- ustaw piekarnik (grzanie z góry i z dołu) na temperaturę 130 stopni,
- pasteryzowanie przetworów – od momentu, gdy piekarnik osiągnie określoną temperaturę - następuje przez 60 minut (ewentualnie tyle, ile podaje przepis)
- wystudzone przetwory są gotowe do przechowywania.

Pasteryzacja „na mokro”

- przetwory gotowe według przepisu włożone do czystych, wyprażonych słoików, zostaw produkty 2-3 cm od górnej krawędzi, nałóż zakrętki lekko je zakręć,
- w dużym (min. 10 litrów) garnku ułóż drewnianą kratkę lub kilka warstw czystego papieru,
- postaw słoiki z przetworami, w taki sposób, aby zostały między nimi około 2 centymetrowe odstępy,
- wlej zimną wodę do garnka, do 3/4 wysokości słoików,

- > przykryj garnek, podgrzewaj,
- > w momencie zagotowania utrzymuj w stanie lekkiego wrzenia przez 20-30 minut (lub tyle ile w przepisie),
- > po zakończeniu wyjmij słoiki, dokręć, odstaw do schłodzenia.

Można powtórzyć pasteryzację na drugi dzień, aby mieć pewność, iż została ona przeprowadzona skutecznie.

Półpasteryzacja

Najszybsza, ale i najmniej skuteczna metoda utrwalania. Polega ona na tym, że nakłada się wrzące przetwory do wyparzonych słoików i od razu mocno zamyka oraz stawia się słoiki odwrócone do góry dnem do ostygnięcia.

Zamrażanie

Ciekawą formą zatrzymania lata jest zamrażanie owoców i warzyw. Wybieramy najładniejsze produkty, myjemy, oczyszczamy i osuszamy. Zamrażać można prawie wszystko, oprócz sałaty, rzodkiewki, cebuli i czosnku. Uwaga na czas przechowywania mrozonek – zależy od produktu oraz temperatury w zamrażalniku.

Natkę, koperek, zioła umyj, osusz, posiekaj. Kalafior podziel. Zielony groszek, fasolkę szparagową, brukselkę oczyszczoną z zewnętrznych liści, szczaw i szpinak namocz na 2-3 minuty we wrzącej wodzie, później schłódź i osusz. Paprykę przetnij na pół lub zamroź w całości, usuń gniazda nasienne. Ogórki obierz, pokrój na plasterki. Dojrzałe, twarde, nieduże pomidory można całe zamrozić. Marchew, pietruszkę, seler i buraki obierz, pokrój, wrzuć do wrzącej wody i ugotuj (pokrojone - przez 2 minuty, w całości - przez 4 minuty). Przelej zimną wodą, osusz. Por pokrój przed zamrożeniem. Śliwki, brzoskwinie, morele przetnij na pół, usuń pestki, natomiast wiśnie, czereśnie wydryluj. Truskawki, poziomki, maliny, jeżyny, porzeczki i czarne jagody oczyść, umyj, wysusz. Owoce można posypać cukrem (25 dag cukru na 1 kg owoców).

Susze

To prosta metoda konserwacji żywności, lecz w czasie suszenia następuje spora strata witamin w warzywach i owocach. Suszenie powinno się odbywać w miejscu dużej wymiany powietrza, najlepiej w słoneczne dni, na wolnym powietrzu.

Surowe produkty umyć, rozdrobnić, blanszować poprzez zanurzenie ich na 1-2 minuty we wrzącej wodzie, a następnie szybko schłodzić. Odsączyć, rozłożyć warstwami na ramie/sitku i suszyć, a później dosuszając w piekarniku w temperaturze 50-80 stopni (uchylając drzwiczki). Umieścić susz w słoikach. Przechowywać w pomieszczeniach suchych. Suszyć można marchew, pietruszkę, seler - nać i korzeń, grzyby, pory, owoce: jabłka, gruszki, śliwki, morele, owoce dzikiej róży, itd.

Przetwory słodkie

Galaretka porzeczkowo-agrestowa

- 1 litr przecieru z owoców
- 60 - 80 dag cukru



Porzeczki, agrest umyć. Najsmaczniejsza w smaku jest galaretka wtedy, gdy użyje się porzeczkę czarną, czerwoną i niezbyt dojrzały agrest. Umyte owoce rozgotować z dodatkiem pół szklanki wody. Przetrzeć owoce przez drobne sito. Gorący przecier podgrzać do wrzenia, następnie gotować nie gwałtownie około 8 minut, dodać cukier, gotować na wolnym ogniu do właściwej krzepliwości. Gorącą galaretkę włożyć do słoików, postawić dnem do góry.

Mus malinowy

- 1 kg malin
- 25 dag cukru żelującego

Maliny oczyścić, podgrzewać powoli w rondlu. Następnie przetrzeć przez sito. Dodać cukier, podgrzewać do wrzenia. Gotować 4 minuty. Przełożyć do słoika i pasteryzować.



Dżem morelowy

- 1 kg moreli
- 50 dag cukru

Owoce umyć. Niedojrzałe sparzyć wrzątkiem, ściągnąć skórkę, przepławić, wyjąć pestkę, pokroić w plasterki. Miękkich owoców nie parzy się. Następnie przetrzeć przez sito, dodać cukier, podgrzewać, potem włożyć pokrojone morele i smażyć mieszając. Gdy dżem stanie się szklisty przelożyć do słoików.



Marmolada wielowocowa

- 1 kg jabłek
- 1 kg gruszek
- 1 kg śliwek
- 1 kg zielonych pomidorów
- 90 dag cukru



Produkty umyć, obrać, gruszki, jabłka pokroić śliwki wydrylować, pomidory pokroić na cząstki. Gruszki włożyć do rondla dodać małą ilość wody, dusić pod przykryciem, później w odkrytym naczyniu. Dodać jabłka, następnie śliwki, pomidory, dalej gotując. Przetrzeć przez sito, dodać cukier gotując. Przełożyć do słoików.

Konfitura z truskawek

- 1 kg truskawek
- 1 kg cukru
- szklanka wody



Truskawki powinny być silnie zabarwione, zdrowe. Umyć, oczyścić. Przygotować syrop: wlać wodę do naczynia, wsypać cukier, zagotować mieszając. Odstawić z ognia, zszumować i jeszcze raz zagotować. Do wrzącego syropu

dodawać stopniowo po kilka owoców. W czasie smażenia nie wolno mieszać, a tylko potrząsać naczyniem, aby owoce równomiernie się smażyły i nasiąkały syropem. Trzymać na wolnym ogniu przez 20 minut, aż truskawki będą szkliste. Przełożyć do słoików.

Powidła śliwkowe

- 1 kg śliwek węgierek
- 20 dag cukru

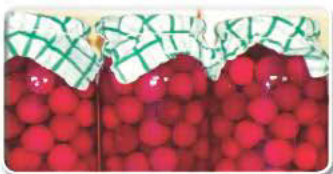
Śliwki umyć, przekroić, wyjąć pestki, włożyć do rondla, dodać odrobinę wody, podgrzewać aż puszcza soki. Następnie podgrzewać około 30 minut, aż woda odparuje. Zostawić na noc. Następnego dnia gotować przez 30 minut, mieszając. Gotowanie i studzenie powtarzać przez 2 dni. Do ostatniego gotowania wsypać cukier. Przełożyć do słoików i pasteryzować 20 minut.



Kompot z czereśni

- 1 kg czereśni
- 20 dag cukru
- 1/2 l wody
- sok z 1/2 cytryny

Owoce umyć, wydrylować. Wsypać do słoików. 1/2 litra wody zagotować z cukrem i sokiem z cytryny, przestudzić. Czereśnie zalać, pasteryzować przez 30 minut.



Przetwory warzywne

Kiszona sałatka wielowarzywna

- 2 kg kapusty
- 50 dag marchwi
- 40 dag buraków ćwikłowych
- 25 dag jabłek
- około 5 dag soli
- kminek
- nasiona kopru



Kapustę drobno poszatkować. Marchew i buraki obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach lub pokroić w słupki. Z jabłek usunąć środek i pokroić w paski. Warzywa wymieszać, posolić, dodać kminek, włożyć do słoików, lekko ubić. Nadmiar soku odlać do szklanki. Przechowywać w miejscu chłodnym i zacienionym. Słoiki wypełnić kiszonką do wysokości kilku centymetrów poniżej wieczka. Powierzchnię kiszonki należy obciążyć, przykryć lnianą ściereczką, zostawić w temperaturze 18-22 stopni na 3-5 dni. Jeżeli na powierzchni pojawi się piana, należy ją zebrać, powtarzając czynność kilka razy. Gdy wierzchnia warstwa zrobi się sucha, dodać przechowywany sok, nad kwaszonką musi cały czas utrzymywać się sok. Po burzliwej fermentacji na powierzchnię garnka położyć gazę, obciążyć np. deską i przykryć talerzem lub przykrywką. Słoiki z kiszonką zamknąć. Przenieść do pomieszczenia o temperaturze 4-8 stopni. Gazę wymieniać co 2 tygodnie, utrzymywać sok na powierzchni, usuwać pianę. Jeżeli warstwa soku opadnie można dodać niewielką ilość przegotowanej, osolonej wody (1-2 dag soli na 1 litr wody).

Fasolka szparagowa w zalewie, pasteryzowana

- 1 kg strąków fasolki szparagowej
- 1 litr wody
- łyżeczka kwasku cytrynowego
- sól, cukier



Strąki ugotować w dużej ilości wody, około 6 minut. Zanurzyć w zimnej wodzie, odcedzić. Ułożyć fasolkę w słoikach, wlać gorącą zalewę. Zalewa: woda, kwasek cytrynowy, sól, cukier. Pasteryzować przez 40 minut w temperaturze 90 stopni. Zakwaszenie: 2-3 krotka pasteryzacja.

Sos ketchup

- 5 kg pomidorów
- 2 duże cebule
- 3/4 szklanki octu 6%
- 2 łyżki musztardy
- cukier 1/2 szklanki
- sól, pieprz
- słodka, ostra papryka



Pomidory pokroić, posiekać cebulę, włożyć do rondla, dodać wodę, gotować 30 minut. Przetrzeć przez sitko. Gotować przez godzinę. Dodać ocet, musztardę, odrobinę cukru, soli, paprykę i podgrzewać mieszając. Ciepły ketchup wlać do słoików. Pasteryzować przez 10 minut.

Ogórki konserwowe

- 3 kg małych ogórków
- 1, 5 litra wody
- 5-7 dag soli
- 0, 3 litra octu 10%
- cukier
- łydgi kopru, czosnek, chrzan, gorczyca, pieprz
- ziele angielskie, liście laurowe

Ogórki ustawić pionowo w słoikach, włożyć przyprawy. Z wody, octu, soli, cukru przygotować zalewę, gorącą wlać do przygotowanych słoików. Pasteryzować 30 minut w temperaturze 90 stopni.



Szczaw solony

- 1 kg szczawiu
- 15 dag soli

Młode liście szczawiu posiekać, wymieszać z solą. Ubić w słoikach, które następnie szczelnie zamknąć.



Marynata z zielonych pomidorów i cebuli

- 1 kg zielonych pomidorów
- 10 dag cebuli
- 0,5 litra wody
- 0,15 litra octu 6%
- sól
- cukier
- ziarna pieprzu
- ziele angielskie
- gorczyca

Pomidory bez skórki, cebulę pokroić w plastry, ułożyć w słoikach, zalać zalewą. Pasteryzować 20 minut, w temperaturze 90 stopni. Zalewa: woda, ocet, przyprawy.



Literatura:

1. Z. Skrodzka - „Kompoty, marynaty, dżemy, przetwory domowe”, wyd. Watra, Warszawa

2. U. Niewiadomska - „Przetwory z owoców i warzyw”, wyd. Przedsiębiorstwo Wydawnicze Rzeczpospolita SA, Warszawa

