



**ZACHODNIOPOMORSKI OŚRODEK
DORADZTWA ROLNICZEGO
W BARZKOWICACH**

Grażyna Falandysz

LETNIE PRZETWORY



Barzkowice 2013

ZACHODNIOPOMORSKI OŚRODEK DORADZTWA
ROLNICZEGO W BARZKOWICACH

Grażyna Falandysz

Letnie przetwory

Barzkowice 2013

WYDAWCA:

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach

73-134 Barzkowice

tel. (91) 561 37 00 do 02, fax (91) 561 37 91

www.zodr.pl, e-mail: barzkowice@home.pl

Dyrektor: dr inż. Irena Agata Łucka

ISBN 978-83-61534-86-0

Korekta: Sylwia Lenard

Skład tekstu: Marzena Maziarz

Projekt okładki: Jolanta Gapys

Druk: ZODR Barzkowice, zam. nr 39/2013, nakład 1000 egz.

Spis treści

1. Wstęp.....	6
2. Jak pasteryzować słoiki?.....	8
3. Przetwory z owoców.....	9
4. Dżem.....	10
▪ Dżem z moreli.....	10
▪ Dżem rabarbarowy.....	10
▪ Dżem z dyni.....	11
▪ Dżem dyniowo-pomarańczowy z imbirem.....	11
▪ Dżem truskawkowy.....	11
▪ Dżem z truskawek i rabarbaru.....	12
▪ Dżem z zielonych pomidorów.....	12
▪ Dżem z czarnej porzeczki.....	12
▪ Dżem malinowo-porzeczkowy.....	13
▪ Dżem truskawkowo-bzowy.....	13
5. Konfitura.....	13
▪ Konfitura malin.....	13
▪ Konfitura z płatków róży.....	14
▪ Konfitura z czerwonej porzeczki.....	14
▪ Konfitura zielonych pomidorów.....	14
▪ Konfitura z moreli.....	15
6. Marmolada.....	15
▪ Marmolada brzoskwiniowo-śliwkowa.....	15
▪ Marmolada z buraków.....	15
7. Powidła.....	16
▪ Powidła śliwkowe.....	16
▪ Powidła borówkowe.....	16
▪ Powidła jabłkowe.....	16
▪ Powidła z jabłek i gruszek.....	16
▪ Powidła z agrestu.....	17
▪ Powidła z wiśni.....	17
8. Galaretka owocowa.....	17
▪ Galaretka z żurawiny.....	18
▪ Surowa galaretka z czarnej porzeczki.....	18
9. Owoce w cukrze.....	18
10. Przetwory warzywne.....	19
▪ Sałatka ogórkowa.....	19
▪ Sałatka z buraczków i papryki.....	19
▪ Ogórki w zalewie musztardowej.....	19
▪ Cukinia konserwowa.....	19
▪ Kiszzone ogórki.....	19
▪ Ketchup.....	20
▪ Papryka pasteryzowana.....	20
▪ Szczaw pasteryzowany.....	21
▪ Kwaszona kapusta czerwona.....	21
11. Bibliografia.....	22

1. Wstęp

Lato to czas owoców i warzyw, warto więc skorzystać z tych dobrodziejstw i chociaż część z nich przerobić na przetwory. A nawet jeśli nie zamierzamy zapełniać wekami całej spiżarki, to choćby nieznaczna ich ilość zdoła poprawić nam humor, kiedy za oknem będzie już zima.

Coraz częściej słyszy się o tematyce związanej ze zdrową żywnością oraz zasadami odpowiedniego odżywiania się. Wróciła moda na posiadanie własnych działek, ogródków, na których uprawiamy warzywa i owoce. Domowe przetwory są smaczne, zdrowe i naturalne - jednym słowem – bezkonkurencyjne. Jeżeli chcemy, aby owoce i warzywa zebrane przez nas latem cieszyły nasze podniebienie przez całą zimę, musimy w odpowiedni sposób je utrwalić i przechowywać. Wśród najpopularniejszych metod w tym zakresie wymienić należy pasteryzację, czyli proces polegający na ogrzewaniu zamkniętych w słoikach produktów. Najczęściej poddaje się jej kompoty, dżemy oraz różnego rodzaju przeciery owocowe. Używana do procesu pasteryzacji wysoka temperatura skutecznie niszczy drobnoustroje chorobotwórcze i enzymy, przy jednoczesnym zachowaniu smaku produktów, i nie obniża ich wartości odżywczych.

Sezonowe owoce i warzywa dają ogromne pole do popisu. Możemy przygotowywać z nich konfitury, dżemy, powidła, soki i nalewki. Warto zatem wiedzieć, kiedy robić przetwory oraz kiedy poszczególne owoce i warzywa są najsmaczniejsze.

■ **Przetwory w maju** - w maju rozpoczyna się sezon robienia przetworów. Jest to najlepszy czas na przygotowanie pasteryzowanego szczawiu. Wówczas jego listki są młode, delikatne i najsmaczniejsze. Maj to doskonały czas na robienie przetworów z: rabarbaru, szparagów, mniszka lekarskiego, młodych pędów sosny, kwiatów dzikiej róży.

■ **Przetwory w czerwcu** - czerwiec to bez wątpienia okres panowania truskawek. Dlatego warto pomyśleć o dżemach, sokach i kompotach z tych najpopularniejszych czerwcowych owoców. Na początku miesiąca można także pokusić się o smaczną kombinację truskawek z rabarbarem. W czerwcu pełnię sezonu mają też takie owoce i warzywa jak: poziomki, czereśnie, młode buraczki z liśćmi, szpinak, koperek, kwiaty czarnego bzu.

■ **Przetwory w lipcu** - w lipcu dojrzewają wszystkie rodzaje porzeczek. Dostępne są jeszcze truskawki, poziomki, maliny i czereśnie. To najlepszy okres na przygotowanie z tych owoców rozmaitych przetworów: dżemów, musów, galaretek, konfitur, soków, win i nalewek. W lipcu nie możemy przegapić sezonu na: porzeczki, agrest, jagody, morele, na nalewki i syropy z orzecha włoskiego, przetwarzamy - kalarepę, groszek, fasolkę szparagową, ogórki.

■ **Przetwory w sierpniu** - w sierpniu zaczyna się zbiór śliwek - renklod i mirabellek oraz wczesnych odmian gruszek. To dobry czas na kiszenie i konserwowanie ogórków. Koniec miesiąca poświęćmy na przygotowanie przetworów z pomidorów (przecierów, soków). W sierpniu owocują i osiągalne są: jeżyny, maliny, owoce czarnego bzu, mirabelki, wiśnie, brzoskwinie, pomidory, kabaczek, patison, cukinia oraz kurki.

■ **Przetwory we wrześniu** - wrzesień to bardzo dobry czas, by przygotować rozmaite salatkę wielowarzywne do słoików. Warto zrobić przetwory z kabaczków, cukinii, papryki, pomidorów, buraków, kalafiora, marchwi, a także marynaty owocowe (gruszki, śliwki, jabłka). Z przerośniętych ogórków można przygotować pikle. Pod koniec miesiąca zaczyna się sezon grzybów leśnych. Przygotowujemy przetwory ze śliwek, jabłek, aronii, winogron, kalafiora, papryki, jarzębiny.

■ **Przetwory w październiku** - październik to czas kiszenia kapusty i przygotowania innych kiszonek z buraków, kalafiora, marchewki, jabłek, gruszek itp. Warto zrobić przetwory z owoców dzikiej róży i pigwy, które są szczególnie bogate w witaminę C i chronią przed jesiennym przeziębieniem. Październik to sezon na przetwory z leśnych grzybów.

■ **Przetwory w listopadzie** - listopad to ostatni dzwonek dla wszystkich spóźnalskich. Przygotować można jeszcze przetwory z warzyw korzeniowych i kapusty.



2. Jak pasteryzować słoiki?

Przygotowując domowe przetwory, aby przedłużyć ich trwałość i zabezpieczyć przed dostępem powietrza i psuciem, należy pasteryzować słoiki. Pasteryzacja polega na rozgrzaniu zakręconych słoików wraz z zawartością tak, żeby znajdujące się w środku, rozszerzone powietrze, uwypukliło wieczko słoika, a następnie, w czasie studzenia, zostało wciągnięte do środka. W warunkach domowych najlepiej zrobić pasteryzację, wstawiając napełnione słoiki do dużego naczynia z wodą.

Przygotowanie do pasteryzacji

1. Do napełnienia przetworami należy wybrać niepopękane słoiki, bez wyszczerbień oraz niezardzewiałe nakrętki o równych brzegach.
2. Słoiki, przed napełnieniem przetworami, należy dokładnie umyć płynem do mycia naczyń lub wstawić do zmywarki na program o najwyższej temperaturze, a następnie – wygotować lub wyprażyć w piekarniku.
3. Gumki do weków należy starannie wymyć i wypłukać w wodzie z dodatkiem sody oczyszczonej (łyżeczka sody na szklankę wody).

Pasteryzacja:

- Gorące słoiki napełniamy przetworami i dokładnie zakręcamy.
- Na dnie dużego garnka układamy specjalną, metalową wkładkę (denko) lub czystą ściereczkę kuchenną - zapobiegnie to pękaniu słoików w kontakcie z mocno nagrzanym dnem garnka.
- Do garnka wkładamy słoiki, ustawiając je tak, aby mogła między nimi swobodnie przepływać woda (najlepiej pasteryzować słoiki partiami, wybierając do jednej partii te o podobnej wysokości).
- Słoiki zalewamy gorącą wodą tak, aby sięgała ok. 2 cm poniżej najniższego słoika, doprowadzamy do wrzenia.
- Pasteryzujemy słoiki przez ok. 10-30 minut, zgodnie z przepisem na przetwory, którymi zostały napełnione. Wieczka słoików powinny się uwypuklić i delikatnie strzelić.
- Wyjmujemy słoiki z wrzątku, dociskamy wieczka i raz jeszcze dokręcamy.
- Słoiki obracamy do góry dnem i odstawiamy na kilka-kilkanaście godzin do wystudzenia.

3. Przetwory z owoców

Przetwory z owoców, tj. dżem, konfitura, marmolada, galaretka, powidła, owoce w syropie, owoce w occie, owoce w cukrze przygotowuje się w czasie ich sezonowej dostępności. W zimowe dni wystarczy otworzyć jeden słoik z domowej spiżarni, by rozkoszować się wspaniałym, owocowym smakiem. Tradycyjne przetwory z owoców robi się od lat. W dzisiejszych czasach, przesmażając dżem lub konfiturę, czasem sięgamy po żelujące „wspomagacze”, do przygotowania których wystarczy tylko cukier oraz odpowiednie, naturalne dodatki ułatwiające gęstnienie. Przetwory z owoców i warzyw własnej roboty przydadzą się w każdym domu. Ich rodzaj i sposób przyrządzania można dostosować do gustu domowników.

Zanim wykonamy przetwory owocowe:

1. Do przetworów owocowych wybieramy owoce zdrowe, jędrne, nieprzejrzałe. Najlepiej świeżo zebrane.
2. Jednorazowo do przygotowania przetworów wykorzystujemy maksymalnie 2,5 kg owoców.
3. Przed przygotowaniem zawsze dokładnie myjemy owoce pod bieżącą wodą.
4. Określamy ilość pektyn w owocach. Jeśli przygotowujemy przetwory z owoców o małej zawartości pektyn, rozważmy dodatek tych, w których pektyn jest dużo (np. miąższu i skórki z cytryny albo pomarańczy, które dodatkowo pomogą zachować ładny kolor przetworów), ewentualnie skorzystamy z gotowych, ekologicznych pektyn dostępnych w sklepie.
5. Nie korzystamy z uszkodzonych, wyszczerbionych, popękanych lub zardzewiałych naczyń: misek, łyżek, garnków, słoików.
6. Do dżemów, konfitur, powideł i marmolad najlepiej wybieramy małe słoiki i napełniamy je do wysokości ok. 2 cm od górnych ich krawędzi.



4. Dżem

Dżem zawiera całe i część owoców przetartych lub zmiksowanych, równomiernie zawieszone w półskrzepłej galarecie lub przecierze owocowym. Na dżemy najlepiej jest przeznaczyć owoce nie w pełni dojrzałe, zwłaszcza jeśli chodzi o owoce jagodowe. Takie bowiem są najbardziej zasobne w pektyny. Przy łączeniu owoców trzeba pamiętać, że bardziej kwaśne łączymy z łagodniejszymi, bardziej aromatyczne z tymi mniej aromatycznymi. Dżem można przygotować z większości owoców pamiętając, że te o małej zawartości pektyn warto wzbogacić np. skórką i sokiem z cytryny lub pomarańczy albo dodatkiem gotowych, ekologicznych pektyn. Do przygotowania dżemu używamy, mniej niż w przypadku konfitury, cukru: wystarczy 600-800 g na 1 kg owoców, a ostateczna ilość zależy od stopnia słodkości owoców i ilości zawartych w nich pektyn.

Dżem z moreli

1,5 kg moreli, 1 kg cukru, 1/3 szklanki wody, sok z cytryny

Morele myjemy, usuwamy pestki, kroimy na ćwiartki. Gotujemy syrop z wody, cukru i soku z cytryny. Do gotującego syropu dodajemy ćwiartki moreli. Gotujemy na małym ogniu, do miękkości owoców, przez 30 minut. Od czasu do czasu delikatnie mieszamy. Wsypujemy pozostałą część cukru, mieszamy, aż się rozpuści. Gotujemy na małym ogniu przez około 30 minut – do chwili, gdy dżem stanie się szklisty, a kropla dżemu upuszczona na zimny talerzyk szybko zastygnie. Gorący dżem przekładamy do wyparzonych, gorących słoików i mocno zakręcamy. Obracamy do góry dnem i odstawiamy na kilka-kilkanaście godzin do wystudzenia.

Dżem rabarbarowy

1 kg rabarbaru, 250 g pomarańczy, 1/2 kg cukru, 1 łyżka utartego, świeżego imbiru lub miąższ z 1 laski wanilii

Rabarbar (umyty, obrany z grubszej skórki, pokrojony w plasterki) zasypujemy cukrem w garnku, w którym będziemy przygotowywać dżem i odstawiamy na ok. 1 godzinę. Dodajemy pomarańcze i skórkę pomarańczową w większych kawałkach i na niewielkim ogniu podgrzewamy, żeby cukier dokładnie się rozpuścił. Dodajemy imbir lub wanilię i zwiększamy ogień tak, żeby całość się zagotowała, ale nie wykipiała. Przez ok. 15 minut trzymamy rondel na sporym ogniu i karmelizujemy dżem. W trakcie gotowania na powierzchni utworzy się piana, trzeba ją zebrać pod koniec, kiedy dżem dobrze zgęstnieje. Sprawdzamy gęstość dżemu na talerzyku zmrożonym w zamrażarce. Wylewamy sporą kroplę na talerzyk, wstawiamy na 1 minutę do zamrażalnika, następnie przejeżdżamy palcem po powierzchni. Dobrze skarmelizowany dżem rabarbarowy delikatnie się pomarszczy i zachowa nadany mu kształt. Gorący dżem przekładamy do słoików. Mocno zakręcamy, obracamy do góry dnem, odstawiamy na ok. 12 godzin. Słoiki można także pasteryzować przez ok. 10 minut we wrzątku.

Dżem z dyni

1 kg dyni, 400 g cukru, 1 duża brzoskwinia, 1 szklanka soku z cytryny lub pomarańczy, 1 łyżka cynamonu

Obraną ze skórki dynię zasypujemy cukrem na patelni i przesmażamy, mieszając i rozdrabniając łyżką większość kawałków na gładką masę. Do dyni dodajemy obraną ze skórki, pokrojoną na plasterki brzoskwinie oraz cynamon. Zalewamy sokiem pomarańczowym. Mieszymy, nadal gotujemy. Kiedy dżem uzyska pożądaną konsystencję, przekładamy go do gorących słoików i pasteryzujemy przez 10 minut w garnku z gotującą wodą lub w piekarniku. Dociskamy nakrętki, dokręcamy, odstawiamy do góry dnem do całkowitego wystygnięcia.

UWAGA: W zależności od konsystencji dyni, ilością soku regulujemy gęstość dżemu. Dżem powinien być dość gęsty, podobny do powideł śliwkowych.

Dżem dyniowo-pomarańczowy z imbirem

1,5 kg obranej dyni, szklanka wody, 3 pomarańcze, sok z 1 cytryny, 1/2 kg cukru trzcinowego lub zwykły – biały, korzeń imbiru (około 1,5-2 cm)

Dynię obieramy ze skórki, usuwamy gniazda nasienne, kroimy w grube plastry. Zagotowujemy na puree z jedną szklanką wody, mieszamy tak, żeby nie przywarła do garnka. Do puree dodajemy utartego, świeżego imbiru (ilość wg uznania). Pomarańcze obieramy ze skórek oraz białej błonki, kroimy i dodajemy do gotującej się dyni. Z cytryny wyciskamy sok i wszystko razem gotujemy. Kiedy pomarańcze rozpadną się na drobne kawałeczki, dodajemy cukier i gotujemy do czasu osiągnięcia konsystencji dżemu. Gorący przekładamy do słoików, dokładnie zakręcamy i zostawiamy do ostygnięcia.

Dżem truskawkowy

1 kg truskawek, 800 g cukru, sok i miąższ z 1 cytryny, skórka z 1/4 cytryny

Truskawki myjemy, usuwamy szypułki, osuszamy, zasypujemy w garnku cukrem. Odstawiamy na ok. 1-2 godziny. Przekładamy truskawki z cukrem i puszczonej sokiem oraz sokiem i skórką z cytryny do wysokiego garnka. Delikatnie, na niewielkim ogniu, podgrzewamy tak, żeby cukier całkowicie się rozpuścił. Zwiększamy ogień tak, żeby syrop z truskawkami zaczął dość mocno bulgotać, ale nie wykładał z garnka. Przesmażamy truskawki, w trakcie, od czasu do czasu, zdejmując delikatnie, za pomocą łyżki, powstającą na ich powierzchni pianę. Kiedy syrop zacznie ciemnieć i gęstnieć (po ok. 3 godzinach), zaczynamy sprawdzanie gęstości dżemu. Wylewamy kroplę na zmrożony talerzyk i odstawiamy na minutę do zamrażalnika. Po przejechaniu palcem zmrożony dżem powinien się pomarszczyć i zachować nadany mu w ten sposób kształt. Dżem, po wyjęciu skórki z cytryny, przelewamy do słoików. Słoiki mocno dokręcamy, odwracamy do góry dnem, pozostawiamy do wystygnięcia.



Dżem z truskawek i rabarbaru

800 g truskawek, 200 g rabarbaru, 500-800 g cukru, sok i miąższ z 1 cytryny lub z małej pomarańczy

Truskawki myjemy, usuwamy szypułki, osuszamy. Razem z pokrojonym w plasterki rabarbarem zasypujemy cukrem i odstawiamy na ok. 2 godziny. Przekładamy truskawki i rabarbar z cukrem, sokiem z cytryny (pomarańczy) oraz otartą skórką do wysokiego garnka. Delikatnie podgrzewamy tak, żeby cukier całkowicie się rozpuścił. Następnie zwiększamy ogień, aby syrop zaczął dość mocno bulgotać, ale nie wykładał z garnka. Od czasu do czasu mieszamy, zdejmując delikatnie, za pomocą łyżki, powstającą pianę. Kiedy syrop zacznie ciemnieć i gęstnieć (tj. po ok. 1,5 godziny), zaczynamy sprawdzanie gęstości dżemu. Wylewamy kroplę na zmrożony talerzyk i odstawiamy na minutę do zamrażalnika. Po przejechaniu palcem zmrożony dżem powinien się pomarszczyć i zachować nadany mu w ten sposób kształt. Jeśli jest za rzadki, kolejne próby gęstości przeprowadzamy co 5-10 minut. Dżem, po wyjęciu skórki z cytryny, przelewamy do słoików. Słoiki mocno dokręcamy, odwracamy do góry dnem i odstawiamy na kilka-kilkanaście godzin do wystudzenia.

Dżem z zielonych pomidorów

2 kg pomidorów, 0,5 kg cukru, 1 łyżka cukru waniliowego, sok z 1/2 cytryny lub wody

Pomidory obieramy, kroimy w kostkę i wrzucamy do garnka. Wsypujemy część cukru, dodajmy troszkę wody oraz soku z cytryny. Gotujemy do czasu, gdy pomidory będą miękkie. Całość miksujemy lub rozcieramy łyżką. Gotujemy na małym ogniu aż masa zgęstnieje. Gorący dżem nakładamy do wyparzonych słoików. Słoiki mocno dokręcamy przez ścierekę, po zakręceniu odwracamy do góry dnem, odstawiamy na kilka-kilkanaście godzin do wystudzenia.

Dżem z czarnej porzeczki

1 kg porzeczki, 4 szklanki cukru, 1/3 szklanki wody

Porzeczki myjemy, przebieramy. Wrzucamy do garnka, dodajemy cukier, wodę. Doprowadzamy do wrzenia i chwilę gotujemy na dużym ogniu, rozgniatając łyżką owoce. Od czasu do czasu mieszamy, doprowadzamy do zagotowania, zdejmujemy z ognia i mieszamy aż do zniknięcia z powierzchni piany. Gorący dżem nakładamy do wyparzonych słoiczków, dokładnie zakręcamy. Wieczka wcześniej przecieramy spirytusem. Stawiamy do góry dnem aż do chwili, gdy całkowicie ostygną.



Dżem malinowo-porzeczkowy

**50 dag malin, 50 dag czerwonych porzeczek,
300 ml wody, 1 kg cukru, sok z 2 cytryn**

Owoce wrzucamy do szerokiego rondla, zalewamy wodą, gotujemy powoli przez 30 minut. Dodajemy sok z cytryny i cukier i cały czas mieszamy do całkowitego rozpuszczenia się cukru, a potem jeszcze gotujemy przez 20 minut. Dżem jest gotowy, jeśli jego kropla upuszczona na zimny talerzyk szybko zastygnie. Gorący dżem przekładamy do wyparzonych, gorących słoików i mocno zakręcamy. Obracamy do góry dnem i odstawiamy do wystudzenia.



Dżem truskawkowo-bzowy

1 kg truskawek, 40 dag cukru, opakowanie pektyny, 6-8 kwiatostany dzikiego bzu czarnego, 2 łyżki soku z cytryny, otarta skórka z cytryny

Truskawki myjemy, szypułkujemy, kroimy w ćwiartki, zasypujemy cukrem. Dodajemy pokrojoną skórkę z cytryny. Gotujemy do czasu aż owoce puszczą sok, dodajemy sok z cytryny oraz kwiatostany dzikiego bzu (zawinięte w gazę lub w specjalny kulinarny woreczek do przypraw). Gotujemy do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Wyławiamy kwiaty. Gorący dżem przekładamy do wyparzonych słoików, mocno je dokręcamy, odwracamy do góry dnem i studzimy.

5. Konfitura

Dobrze przygotowana konfitura, w odróżnieniu od dżemu czy marmolady, musi zawierać owoce w całości. Najlepiej przygotować ją z wiśni, truskawek, porzeczki, agrestu, malin, czarnych porzeczek, śliwek lub moreli. Można używać owoców w całości lub przed przygotowaniem konfitury usunąć pestki. Konfitura jest jednym z mocniej słodzonych przetworów owocowych: na 1 kg owoców przypada aż 1 kg cukru.

Konfitura z malin

1 kg malin, 1 kg cukru, sok i miąższ z 1 cytryny

Maliny delikatnie płuczemy, odcedzamy, osuszamy na papierowym ręczniku. Zasypujemy częścią cukru i odstawiamy na kilka godzin, żeby puściły sok. Z wody, 1 i 1/2 szklanki i cukru przygotowujemy syrop - dodajemy sok z miąższem cytryny, delikatnie mieszamy i gotujemy. Do wrzącego syropu dodajemy maliny i duże kawałki skórki z cytryny, i gotujemy na bardzo małym ogniu przez ok. 30 minut. Żeby nie uszkodzić owoców, zamiast mieszania łyżką, można delikatnie potrząsać od czasu do czasu garnkiem. W czasie gotowania usuwamy powstałą na powierzchni pianę. Studzimy konfiturę z malin i pozostawiamy pod przykryciem, w chłodnym miejscu, do następnego dnia. Po tym czasie, na wolnym ogniu, smażymy konfiturę aż maliny staną się szkliste, lekko przezroczyste. Konfiturę przekładamy do słoiczków. Można przykryć je kółkiem wyciętym z pergaminu, nasączonym spirytem. Słoiki zakręcamy, odwracamy do góry dnem, czekamy kilkanaście godzin aż ostygną. Można też pasteryzować.

Konfitura z płatków róży

15 dag płatków wonnej róży, 75 dag cukru, 50 ml wody, sok z 1 cytryny

Różane płatki zbieramy rankiem. Odrzynamy palcami białe części, delikatnie przemywamy w zimnej wodzie i osuszamy. Lekko pogniecione w rękach płatki układamy warstwami w szklanej misce, zasypujemy 2 łyżkami cukru. Zakrywamy szczelnie i zostawiamy na noc. Następnego dnia, w garnku o grubym dnie, zagotowujemy na małym ogniu pozostały cukier z wodą, mieszamy aż całkiem się rozpuści, doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy sok z cytryny i gotujemy intensywnie przez 5 minut nie mieszając. Zdejmujemy garnek z ognia i studzimy syrop. Do przestudzonego syropu dodajemy płatki róż wraz z sokiem, wszystko raz jeszcze powoli gotujemy przez ok. 15-20 minut do uzyskania odpowiedniej gęstości. Gorącą konfiturę przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy suchymi pokrywkami i odwracamy do góry dnem.

Konfitura z czerwonej porzeczki

1 kg czerwonych porzeczek, 1 kg cukru

Porzeczki płuczemy pod strumieniem zimnej wody i odcedzamy, usuwamy ogonki oraz szypułki. Z wody i cukru przygotowujemy syrop - 1 kg cukru zalewamy 2 szklankami wrzątku, mieszamy i zagotowujemy. Do wrzącego syropu dodajemy porzeczki i gotujemy na małym ogniu przez ok. 30 minut. Żeby nie uszkodzić owoców, zamiast mieszania łyżką, można od czasu do czasu potrząsać delikatnie garnkiem. W czasie gotowania usuwamy powstałą na powierzchni pianę. Konfiturę studzimy i pozostawiamy pod przykryciem, w chłodnym miejscu, do następnego dnia. Wtedy ponownie smażymy, na wolnym ogniu, aż owoce staną się szkliste, lekko przezroczyste, ale pozostaną w całości. Ostudzoną przez kilka minut konfiturę przelewamy do słoiczek. Można przykryć je kółkiem wyciętym z pergaminu, nasączonym spirytusem. Zakręcamy słoiki i uszczelniamy, przykrywając pergaminem, celofanem lub kawałkiem lnu i obwiązując gumką. Słoiki odwracamy do góry dnem i czekamy kilka-kilkanaście godzin aż ostygną. Można też pasteryzować przez ok. 10 minut.

Konfitura z zielonych pomidorów

3 kg zielonych pomidorów, 1-2 cytryny, 1 kg cukru

Pomidory kroimy w drobną kostkę. Dodajemy sparzone cytryny razem ze skórką, pokrojone w kostkę. Nastawiamy na małeńki gaz i gotujemy przez ok. 1 godzinę. Wsypujemy 1/3 przewidzianego w przepisie cukru i gotujemy następną godzinę, na małym ogniu. Zostawiamy do następnego dnia. Wtedy gotujemy ok. 2 godziny na małym ogniu, dosypując drugą porcję cukru. Często mieszamy. Trzeciego dnia powtarzamy etap gotowania, wsypujemy pozostałą część cukru. Gotujemy często mieszając, aż konfitura nabierze zielono-brązowego koloru. Gorącą nakładamy w słoiki. Szczelnie zakręcamy.



Konfitura z moreli

1 kg moreli (po usunięciu pestek), 370 ml wody, 80 dag cukru

Z wody i cukru gotujemy syrop, wrzucamy morele. Gotujemy na małym ogniu przez 10 minut. Studzimy i powtarzamy gotowanie przez 5 minut. Odstawiamy na około 8 godzin. Po tym czasie smażymy aż owoce staną się szkliste. Gorące konfitury przekładamy do wyparzonych i gorących słoików. Słoiki mocno dokręcamy przez ścierekę. Po zakręceniu odwracamy do góry dnem i odstawiamy na kilka-kilkanaście godzin do wystudzenia.

6. Marmolada

Marmolada, w przeciwieństwie do konfitury czy dżemu, składa się w całości z rozgotowanych i przetartych lub zmiksowanych owoców. Podobnie jak dżem, możemy przygotować ją praktycznie ze wszystkich owoców. W przypadku tych o niskiej zawartości pektyny warto zastosować domieszkę owoców bogatych w pektyny, np. cytrusów. Do marmolady dodajemy mniej cukru w porównaniu z dżemem czy konfiturą, wystarczy 500-600 g na 1 kg owoców. Do niektórych marmolad, oprócz owoców, dodaje się warzywa, tj. słodkie, dojrzałe w słońcu, przetarte pomidory lub dynię.

Marmolada brzoskwiniowo-śliwkowa

**50 dag brzoskwiń (po usunięciu pestek),
50 dag śliwek, 50 dag cukru, łyżka masła**

Rozgotowujemy oddzielnie brzoskwinie i śliwki. Przecieramy przez sito, dodajemy cukier i masło, gotujemy na małym ogniu, często mieszając. Przecier odprowadzamy do połowy objętości. Gorącą marmoladę przekładamy do przygotowanych słoików, szczelnie zamykamy. Możemy pasteryzować lub wystudzić w ciepłym piekarniku.



Marmolada z buraków

1 kg buraków ćwikłowych, 60 dag cukru, otarta skórka z cytryny

Buraki dokładnie myjemy, pieczemy w piekarniku. Studzimy, obieramy i ucieramy na najmniejszych otworach tarki do jarzyn. Dodajemy cukier, smażymy mieszając. Gdy marmolada jest już tak gęsta, że kropla wylana na talerzyk zastyga, dodajemy skórkę z cytryny i dokładnie mieszamy. Gorącą wkładamy do słoików i mocno zakręcamy zakrętkami przetartymi w środku spirytusem.

7. Powidła

Powidła, najczęściej przygotowywane ze śliwek, należą do przetworów owocowych o najniższej zawartości cukru – można nie dodawać go w ogóle lub wysypać niewielką ilość – do 20 dag na 1 kg owoców. Trwałość powideł zależy od stopnia zagęszczenia – im gęstsze, tym bardziej trwałe.

Powidła śliwkowe

4 kg śliwek węgierek, 0,5 szkl. cukru, sok z cytryny, cynamon

Umyte owoce przecinamy na pół wzdłuż krótszego obwodu – wtedy łatwiej wyjąć pestkę. Następnie wrzucamy je do garnka z grubym dnem i dusimy przez 3 godziny, co jakiś czas mieszając. Śliwki zasypujemy cukrem, na początek wykorzystujemy mniej cukru, a następnie dosypujemy. Jeśli chcemy zachować ładny kolor, można na samym początku dodać sok z cytryny. Powidła gotujemy również przez kolejne dwa dni na małym ogniu, po parę godzin dziennie. Jeśli skórki ze śliwek pozostaną – gotujemy powidła jeszcze dłużej lub przecieramy. A jeśli chcemy uzyskać oryginalny smak, to pod koniec gotowania dosypujemy szczyptę cynamonu. Gdy pozostanie 1/3 początkowej objętości śliwek, przekładamy je do słoiczków i pasteryzujemy przez ok. 15 minut.

Powidła borówkowe

1/2 kg borówek, sok z 1/2 cytryny, 3 łyżki cukru

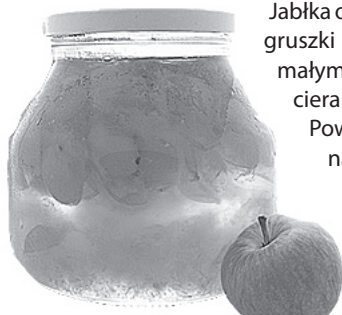
W rondelku umieszczamy borówki, gotujemy przez około pół godziny na małym ogniu. Dodajemy cukier i sok z cytryny, całość przez kolejne pół godziny smażymy, od czasu do czasu mieszamy. W zależności od tego czy owoce są mniej czy bardziej słodkie można nieco zmienić ilość cukru.

Powidła jabłkowe

2 kg jabłek, 1/2 szklanki cukru, 1/2 szklanki wody

Jabłka obieramy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w kawałki. Wrzucamy do garnka, wysypujemy cukier i dodajemy wodę. Całość gotujemy, od czasu do czasu mieszamy, aż uzyskamy konsystencję musu. Następnie przekładamy do słoika i pasteryzujemy 15 minut.

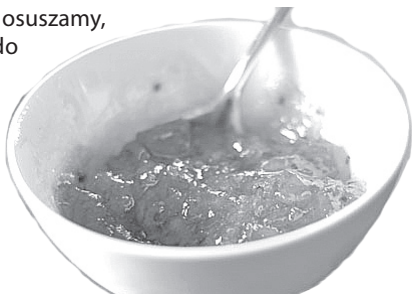
Powidła z jabłek i gruszek



Jabłka odmian łatwo rozgotowujących się oraz bardzo dojrzałe gruszki kroimy w ósemki lub na ćwiartki. Rozgotowujemy z małym dodatkiem wody. Rozgotowane, gorące owoce przecieramy przez sito. Przecier zagęszczamy, stale mieszając. Powidła można pod koniec gotowania odstawić i dodać na 1 kg powideł 20 dag cukru. Razem z cukrem powidła dogotowujemy, gorące nakładamy do słoików i zamkamy.

Powidła z agrestu

Zupełnie dojrzały agrest dokładnie myjemy i osuszamy, rozgniatamy w rondlu. Gotujemy od czasu do czasu mieszając. Rozgotowany i gorący przecier przecieramy przez sito. Przecier gotujemy, przed końcem gotowania możemy dodać na 1 kg przetworu około 15 dag cukru i dogotować. Gorące powidła nakładamy do słoików i mocno zakręcamy zakrętkami przetartymi w środku spirytusem.



Powidła z wiśni



Umyte, dojrzałe i wydrylowane wiśnie lekko rozgniatamy. Mieszając w rondlu powoli ogrzewamy i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy do uzyskania właściwej gęstości. Na 10 minut przed końcem gotowania do powideł z wiśni konieczne jest dodanie cukru w ilości około 30 dag na 1 kg powideł. Powidła razem z cukrem dogotowujemy. Gorące nakładamy do słoików i mocno zakręcamy zakrętkami przetartymi w środku spirytusem.

8. Galaretka owocowa

Galaretkę owocową można przygotować z soku owoców o dużej zawartości pektyn. Galaretki mogą być jedno- lub wielosmakowe, z kilku soków owocowych zmieszanych ze sobą. Do soku owocowego o dużej zawartości pektyn można dodać sok z owoców o ich niedużej zawartości, gwarantujący za to polepszenie walorów smakowych galaretki.

Jak zrobić galaretkę?

Owoce myjemy, usuwamy ogonki, kroimy na kawałki (razem ze skórką i gniazdami nasiennymi). Zalewamy wodą tak, żeby je przykryła i gotujemy przez ok. 30 minut, aż się rozgotują. Odciskamy sok i sprawdzamy, ile litrów udało się uzyskać po ugotowaniu. Gotujemy sam sok przez ok. 30 minut, następnie dodajemy cukier (na 1 l soku przypada 700-800 g cukru, w zależności od ilości pektyn obecnych w owocach), gotujemy na sporym ogniu, często mieszając. W czasie gotowania zbieramy pianę gromadzącą się na powierzchni. Kroplę soku nakładamy na zimny talerzyk. Jeśli się zetnie - galaretka jest gotowa i można przelewać ją do słoików. Gorący sok przelewamy do słoików. Zakręcamy szczelnie.

Galaretka z żurawiny

4 szklanki żurawiny, 1 i 1/2 szklanki wody, 2 szklanki cukru

Żurawinę gotujemy z wodą pod przykryciem przez 15 minut, aż zmięknie. Przecieramy przez sito. Dodajemy cukier i przez 3 minuty gotujemy. Przekładamy do słoiczków i szczelnie zamykamy.



Surowa galaretka z czarnej porzeczki

1 kg czarnej porzeczki, 1,30 kg cukru

Porzeczki myjemy, oczyszczamy z szypulek i miażdżymy mikserem lub przecieramy przez sito. Przecier przelewamy do wyparzonego naczynia, porcjami przesypując cukrem i ucieramy powoli aż cukier się rozpuści. Galaretka będzie dość szybko gęstnieć – wówczas szybko przekładamy do wyprażonych słoiczków. Podczas sporządzania surowej galaretki konieczne jest zachowanie sterylnej czystości i bardzo dokładne umycie owoców. Zachowanie tych zasad pozwoli przechowywać galaretkę nawet przez 2 lata.

9. Owoce w cukrze

Podobnie jak kandyzowaną skórkę z cytryny czy pomarańczy, można przygotować całe owoce w cukrze, np. gruszki, jabłka, morele, truskawki, wiśnie, agrest.

Jak zrobić owoce w cukrze?

Owoce myjemy, osączamy, przebieramy, usuwamy szypułki i ogonki, usuwamy pestki czy gniazda nasienne. 2 szklanki wody i 1,25 kg cukru ogrzewamy w garnku aż do zagotowania. Do syropu dodajemy owoce i smażymy na minimalnym ogniu przez ok. 30 minut. Studzimy i odstawiamy pod przykryciem w chłodne miejsce do następnego dnia. Kolejnego dnia smażymy ponownie, aż owoce staną się przezroczyste. Wyjmujemy owoce z syropu, osączamy, układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i podsuszamy w piekarniku, najlepiej w temperaturze ok. 120°C, przy włączonym termoobiegu. Syrop owocowy możemy wykorzystać do przygotowania kompotu lub dołożyć do niego inne owoce i wykonać dżem, marmoladę lub konfiturę. Dobrze podsuszone owoce (z zewnątrz suche, w środku wilgotne) przekładamy do szklanych słoików i podsypujemy pozostałym cukrem, szczelnie zamykamy. Skórkę z pomarańczy lub cytryny przygotowuje się podobnie. Cytrusy dobrze szorujemy, sparzamy skórkę i obieramy, dokładnie usuwając białą błonę. Namaczamy skórkę w zimnej wodzie przez ok. 24 godziny. Skórkę kroimy w drobną kosteczkę i smażymy w syropie.

10. Przetwory warzywne

Sałatka ogórkowa

4 kg ogórków, 1/2 kg słodkiej czerwonej, żółtej papryki, 1/2 kg marchewki, 1/2 kg cebuli, 1 szklanka octu 10%, 1 szklanka cukru, 1 szklanka oleju, 3 płaskie łyżki soli, 2 łyżeczki pieprzu mielonego, 2 małe główki czosnku

Ogórki obieramy, kroimy w plastry, cebulę kroimy w drobną kostkę. Obraną marchewkę ucieramy na tarce o grubych oczkach. Paprykę kroimy w paseczki. Wszystkie składniki mieszamy, dodajemy ocet, olej, cukier, sól oraz pozostałe przyprawy, zostawiamy na 2 godziny, po czym sałatkę wkładamy do słoików, zakręcamy, wstawiamy do garnka z wodą i gotujemy (pasteryzujemy) przez 15 minut.

Sałatka z buraczków i papryki

8 dużych buraków, 8 średnich marchewek, 3 duże cebule, 1/2 kg czerwone papryki, 1/2 szklanki cukru, 1/2 szklanki octu, 1/2 szklanki oleju, sól, pieprz do smaku

Gotujemy buraczki i marchewkę, ucieramy na tarce o dużych oczkach. Paprykę kroimy w kostkę, cebule w talarki i razem przesmażamy na oleju. Przyprawiamy, mieszamy wszystkie składniki sałatki: buraczki, marchew z podsmażoną cebulą. Pasteryzujemy około 15 minut.



Ogórki w zalewie musztardowej

3 kg ogórków, 1 l wody, 1 szklanka octu, 1 szklanka cukru, 3 łyżki soli, 5 łyżek musztardy, marchew, przyprawy: ziele angielskie, gorczyca, pieprz, liść laurowy, czosnek, chrzan, koper

Ogórki myjemy, kroimy w ósemki lub na plasterki. Wkładamy do słoików i dodajemy przyprawy. Zalewę przygotowujemy z wody, octu, cukru, soli i musztardy. Zalewamy ogórki, pasteryzujemy.

Cukinia konserwowa

2 ząbki czosnku, kawałek ostrej papryki, koper, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz
Zalewa: 1 litr wody, 3/4 szklanki octu 10%, 6 płaskich łyżeczek cukru, 3 płaskie łyżeczki soli

Cukinię myjemy, kroimy w paski (w skórce), wkładamy do słoika wraz z podanymi wyżej składnikami. Zalewamy gorącą, przygotowaną wcześniej zalewą i pasteryzujemy.

Kiszone ogórki

1 kg świeżych ogórków, 2 listki winorosli lub porzeczki, 4 listki wiśni, 4-6 ząbków czosnku, 1 korzeń chrzanu, 2 gałązki kopru z nasionami (podsuszone lub suche)
Zalewa: 1 l wody, 1 łyżka soli, 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie; dodatek cukru sprawia, że ogórki mogą stać dłużej i nadmiernie nie skwaśnieją, cukier delikatnie utwardza)

Na dnie dokładnie umytych i wyparzonych wrzątkiem słoików układamy po 1 liściu winorośli lub porzeczki, po 2 liście wiśni oraz po jednej gałązce kopru. W słoikach ciasno upychamy ogórki (bardzo dokładnie wyszorowane, z pousuwanymi szypułkami), najlepiej jeden obok drugiego w pozycji pionowej. W wolne miejsce pomiędzy ogórkami wkładamy cienkie słupki obranego chrzanu (po 3-4 sztuki) oraz całe główki czosnku (2-3 szt.). Zalewamy ogórki zalewą tak, żeby były całkowicie przykryte. Zakręcamy słoiki i odstawiamy do ukiszenia. Po ok. 5-7 dniach ogórki są gotowe.



Kecup

2 kg pomidorów (bez gniazd nasiennych i szypulek, pokrojone, mogą być sparzone i obrane ze skórki), 1 duża cebula (drobno pokrojona), 6 łyżek octu 6%, 1/2 szklanki cukru, 2-3 łyżeczki soli, szczypta gałki muskatołowej, szczypta cynamonu, 1/2 łyżeczki chili lub ostrej papryki, szczypta pieprzu, 2-3 łyżki oliwy z oliwek

W rondlu, na oliwie z oliwek smażymy pod przykryciem cebulę. Dodajemy pomidory, przykrywamy i gotujemy przez ok. 10-15 minut. Odcedzamy warzywa, miksujemy. Ponownie przelewamy sos z warzyw do garnka, dolewamy olej i dodajemy przyprawy. Mieszmamy i odparowujemy do pożądanej gęstości. Keczup przelewamy do słoików. Mocno dokręcamy. Pasteryzujemy przez ok. 15 minut w garnku z gotującą się wodą.

Papryka pasteryzowana

1 kg papryki (wielokolorowa), 1/2 szklanka oleju słonecznikowego, 3 szklanki wody, 6 ząbków czosnku, 2 łyżki soli, łyżka kwasu cytrynowego, łyżka ziarna kolendry, 3 liście laurowe, 3 ziarna pieprzu i ziela angielskiego

Strąki papryki myjemy, usuwamy gniazda nasienne, kroimy w paski. Wodę zagotowujemy, lekko solimy, wrzucamy paprykę, gotujemy 2 minuty. Odstawiamy. Wywar zachowujemy. Paprykę przekładamy do słoików. Obrany i pokrojony czosnek dodajemy do papryki. Do wywaru z papryki wsypujemy wszystkie przyprawy oraz kwas cytrynowy, zagotowujemy, mieszamy z olejem. Gorącym wywarem zalewamy paprykę ułożoną w słoikach, zamykamy i pasteryzujemy około 20 minut.

Szczaw pasteryzowany

Liście szczawiu po usunięciu ogonków starannie myjemy, wkładamy do rondla, doprowadzamy do wrzenia. Zagotowany, gorący szczaw miksujemy i od razu przekładamy do małych słoiczków. Słoiczki zamykamy i wstawiamy do wody o takiej samej temperaturze, jak wypełniający je szczaw. Pasteryzujemy 15 minut.

Kwaszona kapusta czerwona

4 kg czerwonej kapusty, 1 kg jabłek lub śliwek węgierek, listek laurowy, kilka ziaren jałowca, 1/2 łyżeczki utłuczonych goździków i pieprzu ziółowego, 6 łyżek soli

Kapustę myjemy i drobno szatkujemy. Śliwki myjemy i drylujemy, kroimy w paseczki. Jałowiec tłuczemy w moździerzu, mieszamy z solą, goździkami i pieprzem. Poszatkowaną kapustę łączymy ze śliwkami i przyprawami. Ubijamy w garnku kamiennym, przykrywamy denkiem lub talerzykiem i obciążamy. Pozostawiamy w temperaturze pokojowej na 3-5 dni w celu odprowadzenia do fermentacji. Na powierzchni utworzy się sok pokryty pianą, który należy usunąć. Nadmiar soku należy zebrać, lecz nie wylewać, gdyż po okresie burzowej fermentacji i usunięciu gazów powinien zostać ponownie dolany. Ostro zakończonym drążkiem warto w kilku miejscach przebić kapustę do dna, aby umożliwić ujście wytwarzanym gazom i gorzkim olejkom. Przed podaniem wymieszać z oliwą, doprawić do smaku cukrem. Podawać jako dodatek do wszystkich potraw.

ZAPAMIĘTAJ!

Słoiki z przetworami należy przechowywać w suchym, chłodnym miejscu. Wszystkie przetwory owocowe i warzywne, zgodnie z zaleceniami norm żywieniowych, najlepiej zjeść przed upływem roku od daty ich wykonania, chociaż praktykuje się przechowywanie przetworów w chłodnej piwnicy czy spiżarni przez 2 lata. Na słoikach warto umieścić etykiety z informacją - rocznikiem oraz nazwą produktu, który znajduje się w środku.

Domowe przetwory to nie tylko możliwość korzystania z walorów letnich smaków przez całą zimę, ale przede wszystkim płynące z nich zdrowie. Weki z owocami i warzywami są naturalną skarbnicą witamin i wartości odżywczych warzyw i owoców. Przygotowanie przetworów w domu wiąże się, co prawda, z dużym poświęceniem im czasu, ale robiąc przetwory w zaciszu własnej kuchni mamy pewność, co znajdzie się później na naszym stole. Wiemy, co wkładamy do słoika.

11. Bibliografia

1. Elżbieta Adamska: „Przetwory. Z babcinego notatnika”. Firma Księgarska Jacek Olesiejuk 2011.
2. Elżbieta Adamska: „Przetwory. Ponad 100 przepisów”. Firma Księgarska Jacek Olesiejuk 2011.
3. Kazimiera Pyszkowska: „Gospodarstwo domowe”. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1987.
4. Kazimiera Pyszkowska: „Przetwory w gospodarstwie domowym”. Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1987.
5. Olga Smile: „Przetwory. Domowe receptury przez cały rok”. Olim Media 2011.
6. Wanda Jackowska: „Przetwory z domowej spiżarni”. Warszawa 2008.



**Zachodniopomorski
Ośrodek Doradztwa Rolniczego
w Barzkowicach**

**73-134 Barzkowice
tel. 91 561 37 00 do 02
fax 91 561 37 91
e-mail: barzkowice@home.pl
www.zodrr.pl**

ISBN 978-83-61534-86-0