



ZACHODNIOPOMORSKI
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO W BARZKOWICACH

Grażyna Falandysz

Spizarnia na domowe przetwory i zapasy



Barzkowice 2013

ZACHODNIOPOMORSKI OŚRODEK DORADZTWA
ROLNICZEGO W BARZKOWICACH

Grażyna Falandysz

**SPIŻARNIA
na domowe
przetwory i zapasy**

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 978-83-61534-85-3

Korekta: Sylwia Lenard

Skład tekstu: Marzena Maziarz

Fot. na okładce: Grażyna Falandysz

Projekt okładki: Marzena Maziarz

Druk: ZODR Barzkowice, zam. nr 32/2013, nakład 1000 egz.

Spis treści

1. Wstęp.....	6
2. Lokalizacja domowej spiżarni.....	7
3. Podstawowe elementy wyposażenia.....	8
4. Czystość i porządek w spiżarni.....	9
5. Prawidłowe przechowywanie żywności.....	10
6. Domowe przetwórstwo.....	12
7. Przetwory do domowej spiżarni.....	14
8. Przetwory domowej spiżarni z dodatkiem cukru.....	17
9. Konfitury.....	17
Konfitura z wiśni.....	17
Konfitura z czereśni.....	18
Konfitura z czarnego bzu.....	18
Konfitura z ogórków.....	18
10. Powidła.....	19
Powidła z agrestu.....	19
Powidła ze śliwek.....	20
11. Domowe przygotowanie dżemów.....	21
Dżem z pomidorów na słodko.....	21
Dżem z dyni.....	22
Dżem malinowy.....	22
12. Galaretki.....	23
Galaretka z soku z czarnej porzeczki.....	23
Galaretka z czarnego bzu.....	24
Surowa galaretka z przecieru czarnej porzeczki.....	24
Surowa galaretka z soku czerwonej porzeczki.....	24
13. Domowe kompoty.....	25
14. Warzywa pasteryzowane i marynowane.....	26
15. Kwaszenie.....	27
Kiszona kapusta.....	27
Kiszone ogórki.....	27
Kiszone pomidory.....	27
Kwas buraczany.....	27
16. Marynaty.....	28
Seler marynowany.....	28
Papryka w miodzie.....	28
Marynowany czosnek.....	28
17. Bibliografia.....	30

1. Wstęp

Postanowiliśmy wydać publikację na temat spiżarni, bo choć dziś już mało kto ma spiżarnię, to wszyscy za nią tęsknią. Tęsknią za tradycyjnym smakiem, smacznym jedzeniem i wszystkim, co najlepsze w polskiej kuchni. Spiżarnia kojarzy się z pyszną, domową kuchnią pełną zapasów i przetworów na zimę. Słoiki konfitur, skrzynki jabłek, cebuli i warkocze czosnku oraz butelki z wiśniową nalewką - wydaje się, że taka spiżarnia to relikwium przeszłości, nieprzystający do współczesnego stylu życia. Kiedy nie było lodówek, chłodna spiżarnia była niezbędna w każdym gospodarstwie domowym, gdzie trzymano przetwory, zapasy warzyw z własnego pola, ogrodu czy sadu. Spiżarnia wypełniona po brzegi była oznaką dostatku gospodarzy i dawała poczucie bezpieczeństwa. Pojawienie się lodówek i zamrażarek zmniejszyło rolę domowej spiżarni, ale jej nie wyeliminowało.



Spiżarnia była przez wiele lat pomieszczeniem niedocenianym, ale kto z nas nie lubi podjadać aromatycznych konfitur czy smakowitego dżemu prosto ze słoika? Przetwory domowej roboty, pikantne i słodkie, są nie tylko codziennym smakołykiem, ale także efektywnym dodatkiem na małych i większych przyjęciach. Oryginalnie zapakowane, wbudzą zachwyty obdarowanego.

Dobrze zaplanowane i wygodnie urządzone małe pomieszczenie blisko kuchni czy wejścia do domu może okazać się nieocenione. Miłośnicy naturalnych produktów zachwycą się możliwością zachowania przez cały rok naturalnego smaku i aromatu owoców oraz warzyw z własnego ogrodu i sadu. Nic dziwnego, kiedy na działce uprawiamy dużo warzyw oraz owoców, musimy je gdzieś przechowywać. Chłodna spiżarnia będzie również niezbędna, gdy mamy w zwyczaju smażyć konfitury, kisić czy marynować ogórki oraz robić kompoty na zimę.

2. Lokalizacja domowej spiżarni

Warunkiem dobrej spiżarni jest utrzymywanie w niej niskiej temperatury. Optymalna temperatura do przechowywania żywności wynosi 12-14°C, a zatem jest o 8 stopni niższa od temperatury pokojowej. Wobec tego na spiżarnię przeznaczmy pomieszczenie usytuowane przy ścianie zewnętrznej, nie wystawionej na silne działanie promieni słonecznych. Wskazane jest położenie spiżarni od północy lub wschodu. Wówczas ściana nie nagrzewa się, dzięki czemu powietrze w spiżarni nie jest przesuszone. Takie położenie pomoże utrzymać niższą temperaturę. Łatwiej jest także zapewnić dopływ świeżego chłodnego powietrza - wentylację wywiewną zapewni kratka wentylacyjna oraz okno z nawiewnikami lub funkcją rozszczelnienia. W spiżarni nie powinno być źródeł ciepła, a więc zamrażarki czy lodówki, które wydzielają na zewnątrz dużo ciepła. Instalując tam agregat chłodzący uzyskamy stałą, niską temperaturę.

Nie warto rezygnować ze spiżarni nawet wtedy, gdy nie mamy miejsca przy ścianie północnej. Można na nią przeznaczyć ciemny zakątek domu, z którego możemy odłączyć ogrzewanie. Również taka spiżarnia pozwoli zaoszczędzić miejsca w bardziej reprezentacyjnych punktach domu i ułatwi utrzymanie porządku w kuchni.

Spiżarnia nie musi być dużym pomieszczeniem, żeby mogła naprawdę dobrze spełniać swoje funkcje, ale nie przesadzajmy z miniaturyzacją. Dobrym rozwiązaniem jest wydzielenie niedużego pomieszczenia z części kuchni, np. ukrycie jej za ścianką zabudowaną meblami. Można spiżarnię urządzić we wnęce pod schodami, ale to już wtedy, gdy nie mamy na nią miejsca w domu. Zazwyczaj, jak już zostało wspomniane, jest ona połączona z kuchnią. Spiżarnię od kuchni mogą oddzielać drzwi otwierane w stronę kuchni, a jeśli nie ma wystarczająco dużo miejsca, mogą to być drzwi przesuwne czy harmonijkowe.



3. Podstawowe elementy wyposażenia

Aby spiżarnia dobrze nam służyła, należy odpowiednio ją zagospodarować. Dobrze dobrane wyposażenie sprawi, że nawet niepokazna spiżarnia będzie bardzo pojemna. Podstawowym i niezbędnym elementem są półki o różnych profilach i rozmiarach. Zakupując tanie meble lub wykonując je samemu możemy ograniczyć się tylko do półek odpowiednio dopasowanych do potrzeb domowników.

Regały i półki powinny stwarzać możliwość utrzymania porządku. Wchodząc do spiżarni, widzimy jej zawartość, bez otwierania kolejnych szafek. Praktyczne wyposażenie pomoże nam w pracy i w funkcjonowaniu kuchni. Poza świeżymi produktami spożywczymi, na półkach w spiżarni najczęściej można znaleźć słoiki domowych przetworów. Pamiętajmy, żeby tego typu gotowe produkty zawsze opisywać. W ich segregacji pomogą nam kartoniki z opisami. Jeśli chcemy, aby słoiki stały się częścią aranżacji wnętrza, poświęćmy więcej czasu i opakujmy je tak, aby wyglądały naprawdę atrakcyjnie, a nasza spiżarnia będzie nie tylko funkcjonalna, ale i bardzo ładna.

Zaletą spiżarni jest to, że wszystko może stać na wierzchu, w zasięgu ręki.

Półki możemy zrobić samemu lub kupić najtańsze regały - najlepiej ażurowe, przewiewne. Głębokość półek i regałów zależy od wielkości pomieszczenia. Bardzo głębokie regały nie są jednak wygodne, produkty ustawiamy w dwóch rzędach od najmniejszych z przodu, do największych z tyłu. Optymalna głębokość powinna wynosić około 40 cm, a płytsze 15 cm. Montując regały pamiętajmy o regulowanym rozstawie półek, które uniosą zróżnicowany ciężar słoików z przetworami. Dobrze jest również umieścić stół lub blat. W innej części spiżarni możemy umieścić wyprofilowane półki na butelki (tj. specjalne stojaki). Znakomicie sprawdzą się kosze na owoce i warzywa. Niezbędne są również wieszaki oraz haki do zawieszania np. obsuszonego wędzonek, a także suszenia ziół. Spiżarnia musi być urządzona funkcjonalnie, prosto, a przede wszystkim wygodnie.



4. Czystość i porządek w spiżarni

Spiżarnia to miejsce, w którym przechowujemy żywność. Dlatego powinien panować w niej idealny porządek. Należy koniecznie pamiętać o wentylacji. Zbyt duże nagromadzenie wilgoci w spiżarni prowadzi do skraplania się pary wodnej, zawilgocenia żywności, rozwoju bakterii i grzybów. Szafki, szuflady czy kredens w miarę często staramy się wietrzyć. W tylnej ścianie szafki zróbmy kilka małych otworów wentylacyjnych.

Spiżarnię warto więc tak urządzić, by łatwo utrzymać w niej czystość i higienę:

- podłogę, a nawet ściany wykładamy płytkami ceramicznymi lub kamieniem (można je sprawnie zamieść, odkurzyć, przemyć wodą z dodatkiem detergentu, poza tym chłodzi, co jest bardzo ważne w przypadku spiżarni),
- ściany malowane malujemy farbą lateksową, która nadaje się do zmywania wodą,
- regały i półki z surowego drewna malujemy lakierem, bejcą lub farbą (zabezpieczamy je przed zabrudzeniem i szkodnikami),
- okno z wlotami kanałów wentylacyjnych zabezpieczamy siatką przeciwko owadom i gryzoniom.

Spiżarnię możemy zorganizować według:

- ciężaru,
- temperatury,
- przeznaczenia żywności.

Na najwyższych półkach będziemy przechowywać zapasy i produkty, z których rzadko korzystamy. Natomiast na produkty, których używamy najczęściej przeznaczymy półki w zasięgu rąk. Na dole umieszczamy przetwory i przedmioty cięższe, wymagające chłodnego otoczenia, np. warzywa, owoce, garnki kamionkowe z kiszonkami (ogórki, kapusta). Nie stawiamy ich bezpośrednio na podłodze, lecz na specjalnych podestach, najlepiej ruchomych platformach umożliwiających bezwysiłkowe ich przesuwanie.

Wyższe „kondygnacje” przeznaczymy na lżejsze słoiki, butelki i artykuły sypkie. Wysoko, z boku, mocujemy reling lub zawieszamy pojedyncze haczyki na zioła oraz warkocze czosnku. Spiżarnię należy również rozplanować tematycznie. W jednym miejscu zgrupujemy np. przyprawy, przetwory owocowe, przetwory warzywne itp.



5. Prawidłowe przechowywanie żywności

Zaglądasz do spiżarni, a tam konfitury z etykietką „2010” i nalewki „rocznik 2005”. Nadają się jeszcze do spożycia czy już nie? Aby nasze domowe zapasy żywności na długo zachowały przydatność do spożycia, świeżość i walory smakowe, muszą być odpowiednio przechowywane. Bardzo ważne jednak, żeby poszczególne produkty zabezpieczać przed zepsuciem w optymalny dla nich sposób. Prawidłowe przechowywanie żywności jest korzystne nie tylko dla naszego zdrowia, ale i kieszeni.

Warzywa i owoce zawierają cenne witaminy i mikroelementy, wrażliwe na działanie światła i wysoką temperaturę, a najlepiej spożywać je wkrótce po zbiorze. Jeśli jednak musimy przechować je przez kilka dni, najbardziej odpowiednia temperatura to około 12°C. Niska temperatura jest źle tolerowana przez pomidory, ogórki i owoce tropikalne. Aby zachować jak najwięcej wartości odżywczych warzyw i owoców, przed przechowaniem nie należy ich myć, a nawet obierać. Niektóre delikatne owoce, np. maliny czy jeżyny nie wymagają mycia nawet przed jedzeniem lub przetwarzaniem - kontakt z wodą pogarsza bowiem ich smak oraz przyspiesza tworzenie pleśni. Przechowując je w lodówce należy pamiętać, aby zapewnić im dostęp powietrza. Pozbawione tlenu (np. na skutek szczelnego owinięcia), wytwarzają szkodliwe dla organizmu azotyny. Każdy z produktów żywnościowych ma inny termin przydatności do spożycia.

Terminy przechowywania niektórych produktów spożywczych, przyjmując średnio: temperaturę lodówki 2-7°C, spiżarni 10-15°C i temperaturę pokojową 18-20°C

- ✓ **Zaprawy, m.in. takie jak kompoty, dżemy, marynaty** - najlepiej spożyć w ciągu 12 miesięcy od sporządzenia, po tym czasie mogą stracić walory smakowe czy też kolor.
- ✓ **Nalewki i wina** - nadają się do spożycia nawet po kilkunastu latach.
- ✓ **Mięso świeże** - przechowujemy w lodówce do 3 dni, w spiżarni 1 dzień. Mięso surowe nie powinno być przechowywane dłużej niż 1 dzień, jeśli jest w małym kawałku, lub do 3 dni, jeśli porcja jest duża.
- ✓ **Mięso mielone** - możemy przechowywać zaledwie kilkanaście godzin. Najlepiej, jeśli zużyjemy je w dniu zakupu.
- ✓ **Wędliny** - zawijamy w papier. Średnio możemy je przechowywać w lodówce około 2 dni.
- ✓ **Drób świeży chudy** - w spiżarni 1 do 2 dni.
- ✓ **Ryby świeże** powinny być przechowywane możliwie jak najkrócej - w zwykłych warunkach pokojowych nie dłużej niż 3-4 godziny.

- ✓ **Ryby marynowane, solone (śledzie)** - w spiżarni, w słojach itp. naczyniach, pokryte całkowicie zalewą - 4 tygodnie.
- ✓ **Ryby wędzone** - 3 dni - w ciemnym, chłodnym i suchym pomieszczeniu.
- ✓ **Konserwy mięsne, rybne, jarzynowe** - w spiżarni 6-10 miesięcy. Puszki metalowe chronić przed rdzą, przeglądać i usuwać te ze wzdętym denkiem. W słoikach szklanych chronić przed światłem.
- ✓ **Jaja** - w spiżarni 6 dni, w lodówce 20 dni.
- ✓ **Masło i margaryna** - w spiżarni 10 dni, w lodówce 15 do 20 dni, w pokojowej temperaturze 3 dni.
- ✓ **Sery twarde** - w spiżarni do 10 dni, w lodówce do 3 tygodni. Chronić przed światłem, wilgocią i dostępem powietrza.
- ✓ **Sery topione** - w spiżarni do 3 tygodni, w lodówce do 3 miesięcy. Chronić przed światłem, wilgocią i dostępem powietrza.
- ✓ **Makaron zwykły** - w spiżarni do 5 miesięcy. Chronić przed wilgocią, światłem i szkodnikami.
- ✓ **Makaron jajeczny** - w spiżarni do 3 miesięcy.
- ✓ **Mąka** - w spiżarni do 6 miesięcy. Chronić przed wilgocią, światłem i szkodnikami.
- ✓ **Kasze** - w spiżarni do 6 miesięcy. Chronić przed wilgocią, światłem i szkodnikami.
- ✓ **Susz owocowy i warzywny** - w spiżarni przechowujemy maksymalnie rok. Zabezpieczyć przed dostępem światła i wilgoci. Przeglądać i usuwać części porażone przez szkodniki.
- ✓ **Marmolada** - w spiżarni 6 miesięcy; powidła, dżemy, konfitury - 12 miesięcy. Chronić przed światłem i wilgocią, przeglądać.
- ✓ **Mrożonki** - 1 dzień. Po odmrożeniu zaraz zużytkować.

W przypadku żywności musimy koniecznie pamiętać o sprawdzaniu jej terminów przydatności do spożycia. Nawet jeśli teoretycznie produkt nadaje się jeszcze do spożycia, ale w jakikolwiek sposób zmienił swoje właściwości, czyli smak, zapach lub konsystencję - należy go usunąć i nie spożywać.

Pojemniki do przechowywania żywności:

- ✓ papierowe: takich najlepiej jest unikać, ponieważ nie chronią przed wilgocią i insektami,
- ✓ szklane: są w pełni bezpieczne, ponieważ nie wchodzą w reakcje chemiczne; hermetycznie zamknięte, chronią żywność przed zawilgoceniem lub wyschnięciem,
- ✓ metalowe: nie można w nich trzymać kwaśnych produktów, ponieważ reagują one z metalem, wytwarzając szkodliwe substancje,
- ✓ z tworzywa sztucznego: są bezpieczne, o ile mają symbol kieliszka i widelca na opakowaniu.; powinny również posiadać atest Państwowego Zakładu Higieny.

6. Domowe przetwórstwo

Sezonowość wystąpienia warzyw i owoców powoduje, że ich spożycie w ciągu roku jest nierównomierne. Większość rodzin dysponuje warzywami i owocami wyprodukowanymi w przydomowych ogrodach i sadach. Część zbioru przeznaczana na bieżące spożycie, a nadwyżki przechowuje lub przeznaczana na przetwory. Wielu warzyw i owoców nie można przechowywać dłużej w stanie świeżym w domowych warunkach. W produktach tych pod wpływem enzymów i drobnoustrojów zachodzą niekorzystne zmiany, powodujące ich psucie. Z tych produktów warto przygotować przetwory.

Pełną korzyść ze spożywania warzyw i owoców odnieść można wtedy, gdy są spożywane równomiernie w ciągu całego roku. W naszych warunkach klimatycznych świeże produkty roślinne występują jednak okresowo. Latem i jesienią możemy korzystać z nich do woli. Prawda, że własnoręczne robienie przetworów wymaga wysiłku i pochłania wiele czasu. Niemniej dary letniego słońca warto zamknąć w hermetycznych pojemnikach, butelkach i słoikach, by nie mogło ich zabraknąć zimą porą, kiedy o sezonowych owocach i warzywach w naturalnej postaci trzeba było zapomnieć. Przetwory własnej roboty przydadzą się w każdym domu. Ich rodzaj i sposób przyrządzenia można dostosować do gustu domowników. Dawniej niemal każda dobra gospodyni, niezależnie od miejsca zamieszkania i statusu społecznego, musiała mieć spiżarnię, a w niej zapasy w postaci konfitur, marmolad, kompotów, warzyw kiszonych i marynowanych.

Historia przetworów owocowych i warzywnych jest stara jak świat. Już w starożytności powstały pierwsze receptury na przedłużanie trwałości darów natury, które nie mogły być spożywane na bieżąco. Warzywa konserwowano solą, a owoce gotowano w miodzie. Z czasem odkrywano coraz to nowsze metody przechowywania i konserwowania żywności, w tym także warzyw i owoców, np. pasteryzację. Zaczęły powstawać bardziej skomplikowane i zróżnicowane smakowo kompozycje w postaci konfitur, marmolad, dżemów, kiszzonek.

Jeśli chcemy, by letnie warzywa i owoce cieszyły nas zimą, musimy je utrwalić - aby nie zepsuły się w czasie przechowywania. Gama domowych przetworów jest szeroka - mieszczą się w niej przeciery, kwaszonki, kompoty, dżemy, powidła, susze i inne produkty. Ich wykonanie nie jest trudne, ale aby uzyskać przetwory o wysokiej jakości - o odpowiedniej konsystencji, kolorze i aromacie - należy mieć trochę praktyki oraz doświadczenia. Trwałość darów lata i jesieni zostanie przedłużona, dzięki czemu możemy się cieszyć ich smakiem również zimą. Metod na przedłużenie trwałości bogatych w witaminy warzyw i owoców, których nie powinno zabraknąć w naszej diecie również w gorszej połowie roku, jest mnóstwo i warto je wykorzystać, aby później móc delektować się smakiem ulubionego dżemu czy też kiszonych ogórków i kapusty bogatej w witaminę C. Wśród wspo-

mnianych sposobów na zapewnienie trwałości ulubionym warzywom i owocom należy wymieć gotowanie, kiszenie, marynowanie, a także mrożenie.

Przetwory owocowe dzieli się na następujące grupy:

- koktajle owocowo-mleczne - dosładzane i niedosładzane,
- dżemy niskosłodzone i wysokosłodzone,
- galaretki niskosłodzone i wysokosłodzone,
- kompoty,
- konfitury,
- marmolady twarde i miękkie,
- musy owocowe,
- owoce kwaszone,
- owoce marynowane,
- owoce mrożone,
- owoce pasteryzowane,
- powidła śliwkowe,
- soki owocowe niskosłodzone i wysokosłodzone,
- susz owocowy.

Przetwory warzywne dzieli się na następujące grupy:

- koncentrat pomidorowy,
- koncentraty warzywne,
- marynaty warzywne,
- sałatki,
- soki warzywne,
- soki warzywno-owocowe,
- warzywa kwaszone,
- warzywa marynowane,
- warzywa mrożone,
- warzywa suszone.



7. Przetwory do domowej spiżarni

Jedną z metod utrwalania przetworów owocowych jest duży dodatek cukru, który jest czynnikiem utrwalającym oraz wiąże wodę.

Konfitury - wytwarza się prawie że ze wszystkich owoców, najlepiej jednak wykorzystywać te najbardziej jędrne i dość słodkie. Przygotowanie konfitur jest dość pracochłonne, uznawane są za produkt szlachetny i wykwintny. Owoce na konfiturę powinny być najwyższej jakości, świeże i dojrzałe, ale nie przejrzałe. Ta zasada dotyczy wszystkich przetworów. Podstawą dobrej konfitury jest klarowny i dość gęsty syrop przyrządzany z wody oraz cukru. W nim owoce gotowane są w całości. Mieszamy je delikatnie do momentu aż syrop nieco odparuje i widoczne w nim będą głównie owoce.

Powidła - to produkt typowo polski, spotykany także na Słowacji, Węgrzech oraz w Niemczech. W Polsce do wyrobu powideł używano i nadal używa się śliwek węgierek, które owocowały w sadach w Dolinie Dolnej Wisły. Do tej pory jest to region słynący ze śliwkowego smakołyku. Dawniej powidła, jako że przygotowywano je w dużych ilościach, smażyono kilka dni, zazwyczaj bez cukru, aż do uzyskania dość gęstej masy. Aby masa była bardziej zwarta, mielono ją lub przecierano przez sito. Wedle upodobań do powideł dodaje się również cukru. Tradycyjne powidła śliwkowe mają słodko-kwaśny smak. W Polsce popularne są także powidła wiśniowe, na świecie w zależności od klimatu, a także dostępności owoców, przyrządza się powidła brzoskwińowe i morelowe.

Marmolada - znana była już w świecie antycznym. Starożytni Grecy i Rzymianie stworzyli podwaliny do przyrządzania tego pysznego i słodkiego dodatku do chleba, ciast i deserów. Początkowo najchętniej wykorzystywanym owocem do jej produkcji była gotowana w miodzie pigwa. W XVIII wieku nastąpił przełom



w sposobie produkcji marmolady. Wpływ na to miał szkocki sklepikarz Keiller i jego żona. Sprowadzili oni z Hiszpanii gorzkie pomarańcze, które były stosunkowo tanie w porównaniu z innymi ciepłolubnymi owocami i przerobili je na marmoladę, która zrobiła furorę. Odkryto, że do przygotowania doskonałej marmolady, która powinna mieć dość gęstą, lekko galaretowatą konsystencję, a przy krojeniu zachowuje kształt, nadają się owoce zawierające duże ilości pektyn. Czasami w marmoladzie zatopione są drobne kawałeczki owoców. Należy zaznaczyć, że dawniej wszelkiego typu przetwarzane owoce najczęściej sprowadzane były z południa Europy lub innych kontynentów, i przez to były bardzo drogie. Należały do rarytasów godnych tylko najwyżej urodzonych.



Dżem - przyrządza się go z rozmaitych owoców, a czasami nawet z warzyw, np. z dyni lub marchewki. Istnieją także dżemy przyrządzane z pomidorów, rabarbaru, ogórków. Zazwyczaj część owoców przeznaczonych na przygotowanie dżemu miażdży się, a resztę pozostawia w całości. Następnie owoce zagęszcza się cukrem, cukrem żelującym lub pektyną i gotuje przez jakiś czas do momentu, aż masa uzyska pożądaną konsystencję, bardziej lub mniej gęstą. Dobry dżem musi być lekko galaretowaty i łatwy do rozsmarowania. Dżemy to chyba najbardziej popularna forma przetworów, gdyż jest najmniej pracochłonna, co oczywiście wcale nie rzutuje na ich smak. Dla wielbicieli tego rodzaju dodatku nie ma lepszego śniadania niż kromka świeżego pieczywa z odrobiną ulubionego dżemu.

Kompoty - dawniej niemal żaden polski obiad nie mógł obyć się bez kompotu. Obecnie, w dobie ogólnie dostępnych w sklepach, licznych soków owocowych i napojów gazowanych, zapomnieliśmy o tym pysznym, gaszącym pragnienie napoju. Pamiętajmy, że kompoty można pasteryzować i korzystać z nich również zimą. Kompot przygotowuje się niezwykle łatwo. Umyte owoce, np. wiśnie, agrest, czereśnie, rabarbar, truskawki, umieszcza się w słoikach, zalewa gorącą wodą zagotowaną z cukrem i przyprawami, np. goździkami. Następnie słoiki z kompotem pasteryzuje się poprzez zagotowanie ich w garnku z wodą. Przygotowując je własnoręcznie możemy w pełni kontrolować skład napoju oraz jego kaloryczność.

Kiszonki - kiszzenie warzyw czy owoców to jedna ze starszych metod przedłużania trwałości. Szczególnie popularna jest w Europie Środkowej i Wschodniej, tym samym również i w Polsce. Zajadamy się kiszonymi ogórkami czy kiszoną kapustą, co bardzo często spotyka się z brakiem zrozumienia ze strony narodów z innych stron świata.

Do kiszenia, poza ogórkami i kapustą, doskonale nadają się pomidory, buraki, a także jabłka - popularny przysmak na Ukrainie. Głównym środkiem konserwującym, zapobiegającym psuciu się warzyw jest sól, która przyspiesza fermentację mlekową wywołaną przez bakterie kwasu mlekowego. Ponadto, mimo tego, że smak danego warzywa czy owocu czasami znacznie się zmienia, nie ma to wpływu na wartości odżywcze danego produktu, a czasami działa wręcz leczniczo - ze względu na dużą zawartość witamin, zwłaszcza witaminy C.

Marynaty - to również bardzo popularna forma konserwowania darów natury. Warzywa lub owoce gotuje się w zalewie octowej z przyprawami. Pamiętajmy, że ocet ma silne właściwości bakteriobójcze. Następnie składniki przekładane są do czystych, wyparzonych słoików i zalewane jeszcze raz zagotowanym wywarem octowym. Oczywiście stężenie octu możemy regulować według własnych upodobań, lecz nie można przesadzić, gdyż wtedy nasze marynaty wyjdą zbyt kwaśne. Ponadto należy pamiętać, że warzywa lub owoce, które są już same w sobie dość wyraziste w smaku, nie powinny zostać stłumione przez zbyt dużą ilość octu w zalewie. Na zachodzie wszelkie w ten sposób zakonserwowane warzywa nazywa się piklami, w Polsce używamy raczej przymiotnika konserwowe. Do warzyw i owoców, których żywot najczęściej przedłuża się tą metodą, zaliczamy ogórki, paprykę, pomidory, gruszki, patisony, dynię, śliwki, a także grzyby.

Pasteryzacja - to trwałość zarówno kiszonych, jak i marynowanych przetworów. Polega ona na poddawaniu produktów w szklanych opakowaniach procesowi podgrzewania w wysokiej temperaturze, podczas którego giną drobnoustroje powodujące psucie się warzyw i owoców. Czas pasteryzacji zależy od wielkości opakowań oraz kwaśności przetworu (im większy słoik i mniej kwaśny produkt, tym dłuższa pasteryzacja). Pasteryzować możemy w kąpeli wodnej lub na sucho, w piekarniku. Do pasteryzacji w kąpeli wodnej potrzebny jest kociołek lub duży garnek, w którym mieści się przynajmniej kilka słoików. Na jego dnie układamy poczwórnie złożoną lnianą ściereczkę, ustawiamy słoiki i wlewamy tyle wody, aby sięgała 2-3 cm poniżej nakrętek. Gotujemy na małym ogniu. Czas pasteryzacji liczymy od momentu, gdy temperatura w garnku osiągnie ok. 90°C. Do pasteryzacji na sucho nie potrzebujemy dodatkowych naczyń. Słoiki ustawiamy na blasze do pieczenia tak, aby nie stykały się ze sobą. Nalewamy wodę do wysokości 2 cm (dzięki temu słoje nie popękają). Gorące słoiki wstawiamy do nagrzanego piekarnika, zimne - do zimnego. Czas pasteryzacji liczymy od momentu, gdy temperatura w piekarniku osiągnie 110°C.

8. Przetwory domowej spizarni z dodatkiem cukru

Własne przetwory owocowe możemy podzielić na konfitury, powidła, dżemy, galaretki i kompoty. Zrobienie ich jest banalnie proste, a gotowy produkt może znaleźć wszechstronne zastosowanie. Domowe specjały przyrządza się latem, gdy świeżych warzyw i owoców jest pod dostatkiem. Jako środka utrwalającego używa się najczęściej cukru, który można zastąpić środkami żelującymi, czyli substancjami zagęszczającymi. Mogą one wydatnie skrócić czas naszej pracy, lecz jeśli ich użyjemy, to nasz produkt straci tę cechę, która odróżnia go od tych ze sklepu i przestanie być zupełnie naturalny. Większość gospodyń do przygotowywania domowych przetworów wciąż używa cukru.

9. Konfitury

Konfitury zawierają niewiele witamin, ale przygotowane właściwie są bardzo smaczne i aromatyczne. Na 1 kg owoców dajemy do 2 kg cukru. Oczyszczone owoce trzeba przemyć (z wyjątkiem malin, które wystarczy bardzo starannie przebrać). Jeśli przyrządzamy konfiturę z owoców pestkowych, np. wiśni czy czereśni, należy starannie pozbawić je pestek. Ambitniejsi, przygotowując konfitury z bardziej czasochłonnych owoców, np. czerwonej porzeczki i winogron, pieczonowicie pozbawiają je zbędnych pestek. Duże owoce pestkowe, tj. morele i brzoskwinie, należy wypestkować oraz zdjąć skórę. W dużym płaskim rondlu zasypać owoce cukrem i pozostawić na 12 godzin. Podgrzewać w rondlu na małym ogniu. Nie mieszać, a od czasu do czasu poruszać tylko rondlem. Od chwili zagotowania gotować 5 minut i odstawić do ostygnięcia. Powtarzać gotowanie oraz studzenie jeszcze trzykrotnie, a nawet czterokrotnie, przy czym czas gotowania za każdym razem nie powinien być dłuższy niż 5 minut. Konfitura jest gotowa, gdy owoce są szkliste, błyszczące i równomiernie rozmieszczone w syropie, a na powierzchni wytwarza się cienka powłoka.

Konfitura z wiśni

Składniki: 1 kg wiśni, 1,5 kg cukru

Na konfiturę przeznaczamy wiśnie szklanki lub inne. Owoce myjemy, przebieramy, usuwamy szypułki i pestki. Po odmierzeniu 2/3 cukru zasypujemy wiśnie i pozostawiamy na 2-3 godziny. Konfiturę doprowadzamy do wrzenia i odstawiamy do wystudzenia. Następnego dnia powtarzamy tę czynność jeszcze dwukrotnie, po czym dodajemy pozostały cukier. Trzeciego dnia wiśnie doprowadzamy do wrzenia, gorące wkładamy do słoików i szczelnie zamykamy.

Konfitura z czereśni

Składniki: 1 kg czereśni, 1,75 szklanki wody, 1 kg cukru, 1 łyżeczka kwasu cytrynowego

Czereśnie myjemy, przebieramy, usuwamy szypułki i pestki. Gotujemy syrop z wody i cukru. Do gorącego syropu wsypujemy owoce, gotujemy 5 minut, wolno doprowadzamy do wrzenia, po czym odstawiamy do ostudzenia. Następnego dnia ponownie ogrzewamy, doprowadzając do wrzenia. Po wystudzeniu konfitury gotujemy ponownie. Ponieważ czereśnie są mało kwaśne, pod koniec ostatniego gotowania - dla poprawienia smaku - dodajemy kwasu cytrynowego. Dla podniesienia aromatu dodajemy kawałek laski wanilii. Zszumowaną, gorącą konfiturę nakładamy do słoików i szczelnie zamykamy.

Konfitura z czarnego bzu

Składniki: 1 kg owoców czarnego bzu, 0,5 kg cukru, sok z 1/2 cytryny (więcej, jeśli podczas smażenia konsystencja jest zbyt płynna)

Wersja I - owoce myjemy, suszymy, oddzielamy od gałązek (przy pomocy widelca). Przekładamy do rondelka, dodajemy odrobinę wody, cukier oraz połowę soku z cytryny, gotujemy na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Mniej więcej w połowie gotowania dodajemy resztę soku z cytryny i gotujemy do otrzymania odpowiedniej konsystencji. Przekładamy do wyparzonych słoików i szczelnie zamykamy. Można dodatkowo zapasteryzować.

Jeśli obawiamy się obecności pestek w konfiturze, owoce możemy przygotować tak, jak na galaretkę, czyli gotujemy je najpierw przez kilka minut z dodatkiem wody (bez cukru), następnie przecieramy przez sito, odcedzamy sok, przelewamy i gotujemy z dodatkiem cukru.

Wersja II - owoce przygotowujemy jak powyżej, zasypujemy cukrem, lekko rozgniatą widelcem i odstawiamy na 12 godzin (w tym czasie należy je przemieszać), po czym dodajemy połowę soku z cytryny i gotujemy na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając. W połowie gotowania dodajemy resztę soku z cytryny i gotujemy do otrzymania odpowiedniej konsystencji. Gorącą konfiturę przekładamy do wyparzonych słoików i szczelnie zamykamy. Można dodatkowo zapasteryzować.

Świetnie smakują również połączenia: czarny bez - jeżyny oraz czarny bez - truskawki lub maliny.

Konfitura z ogórków

Składniki: 1 kg ogórków, 1 kg cukru (część cukru można zastąpić miodem), sok i skórka z cytryny, szczypta soli

Ogórki obieramy, myjemy, suszymy i kroimy wzdłuż. Następnie pozbywamy się pestek i kroimy na centymetrowe kawałki. Ważymy w celu ustalenia ilości cukru, która powinna odpowiadać wadze ogórków. Ogórki wrzucamy do lekko osolonego wrzątku i gotujemy ok. 10 minut, aż staną się szkliste. Odcedzamy. Cytrynę myjemy, parzymy wrzątkiem, ścieramy skórkę i wyciskamy sok. W 3/4 szklanki wody gotujemy cukier, dodajemy skórkę i sok z cytryny, gotujemy aż do zgęstnienia. Dodajemy ogórki i smażymy przez 10 minut. Gorącą konfiturę przekładamy do wyparzonych słoików i szczelnie zamykamy.

10. Powidła

Powidła to przysmak, który powstaje przez zagęszczanie całych lub rozdrobnionych owoców, gotowanych bez dodatku lub z bardzo małą ilością cukru. Środkiem utrwalającym jest naturalnie zawarty w owocach cukier. Trwałość tych przetworów uzyskujemy przez zagęszczanie i odparowywanie wody z masy owocowej. Zagęszczanie powoduje, że wytwarzanie powideł jest mało wydajne. Aby otrzymać 1 kg powideł należy przeznaczyć ok. 4 kg owoców. Najlepiej zagęszczać powoli, przez kilka dni, po kilkanaście minut dziennie. Jeśli nie możemy poświęcić tyle czasu na przygotowanie powideł, możemy gotować je tylko przez jeden dzień, ale znacznie dłużej - około 4-6 godzin. Mimo wszystko zachęcam do rozłożenia sobie tej pracy na dłużej, ponieważ wówczas przetwory są znacznie smaczniejsze.

Powidła doskonale smakują, jeśli podczas gotowania doda się do nich szczyptę cynamonu, goździków lub skórki pomarańczowej, lub też wszystkie te przyprawy. Jeśli chcemy, by przygotowywane przetwory zachowały piękną, śliwkową barwę i nie stały się bure, pomocne okaże się wlanie łyżeczki octu.

Na powidła przeznaczają się owoce dojrzałe, ponieważ zawierają najwięcej cukru. Owoce, z których będzie się przygotowywało powidła należy pozbawić części niejadalnych: z pestkowych oddzielić pestki, z ziarnkowych ogonki i gniazda nasienne, najlepiej przetrzeć owoce rozgotowane, z jagodowych (np. z agrestu, porzeczek) również należy oddzielić twarde pestki i skórki przecierając rozgotowane owoce przez gęste sito.

Do gotowania powideł musimy przeznaczyć szeroki, płaski rondel z grubym dnem lub żaroodporne naczynie. Gotowe powidła nakładamy do gorących, wyparzonych słoików (wyparzamy przez kilkanaście minut w piekarniku o temperaturze do 100°C), wycieramy rant słoików spirytusem, zakręcamy i stawiamy do góry dnem aż wystygną.

Powidła z agrestu

Dojrzały, zdrowy agrest dokładnie myjemy, następnie lekko rozgniatamy, wolno podgrzewając. Gorący przecier przecieramy przez sito. Uzyskany przecier należy ponownie zagotować. Ciągłe mieszając zagęszczamy aż uzyskamy właściwą gęstość dla mazistych powideł. Przed końcem gotowania dodajemy na 1 kg przetworu 15-20 dag cukru, który poprawia smak. Gorące powidła przekładamy do wymytych i wyparzonych słoików.



Powidła ze śliwek

Na powidła przeznaczamy śliwki, gdy przy ogonkach zaczynają się marszczyć. Po umyciu pozbawiamy je pestek i rozgotowujemy w naczyniu z bardzo małym dodatkiem wody lub wstawiamy do piekarnika w przykrytym naczyniu, w celu rozparowania. Już rozparowane gotujemy na małym ogniu, mieszamy, uważając, by nie przywarły do dna. Mieszanie zapobiega przypalaniu, pryskaniu masy owocowej, a przede wszystkim przyspiesza odparowywanie. Gdy masa staje się na tyle gęsta, że ślad po łyżce nie zalewa się, a powidła płatkami spadają z łyżki, gotowanie należy ukończyć. Gorące powidła przekładamy do wyparzonych, gorących słoików, które ustawiamy do góry dnem i pozostawiamy aż do wystygnięcia.

Do mniej dojrzałych węgierki, na krótko przed ukończeniem gotowania możemy dodać cukru (na 1 kg powideł 15 dag cukru).

Składniki: 5 kg śliwek (najlepsze są węgierki), 1 kg cukru, 2 duże łyżki octu 10%

Śliwki drylujemy, wrzucamy do dużego garnka, przesypujemy cukrem i skrapiamy octem. Zostawiamy na 12 godzin. Gotujemy na małym ogniu przez około 4 godziny. Nie mieszamy! Co najwyżej możemy delikatnie zebrać nieco soku, który pojawi się na wierzchu. Po 4 godzinach smażenia energicznie mieszamy do jednolitej konsystencji, przekładamy do słoików i pasteryzujemy przez 5 minut.



11. Domowe przygotowanie dżemów

Dżem powstaje przez gotowanie owoców wymieszanych z cukrem lub gotowanie owoców w syropie z cukru i wody. Dżemy można robić z jednego lub kilku gatunków owoców, ważne jest jednak, by przynajmniej jeden ze składników był bogaty w pektyny - niezbędne do tworzenia się galaretki. Dużo pektyn mają porzeczki, agrest i jabłka, a mniej - truskawki, maliny i wiśnie. Dlatego przy wyrobieniu dżemów warto łączyć owoce z obu grup. Na przykład wiśnie i truskawki zawierają mało pektyn, a więc przygotowany dżem tylko z jednego z tych owoców nie osiągnie prawidłowej konsystencji.

Owoce jagodowe na dżemy zrywamy w pierwszym okresie ich dojrzewania, ponieważ w tym czasie zawierają najwięcej związków pektynowych, np. agrest zrywamy jeszcze niedojrzały. Owoce pestkowe zrywamy, gdy ich miąższ przylega jeszcze do pestki, owoce ziarnkowe, np. gruszki i jabłka - gdy ziarnka zaczynają brązowieć.

Surowcem do produkcji dżemów są owoce świeże, a także owoce mrożone. Dżemy dzielimy ze względu na zawartość cukru na wysokosłodzone i niskosłodzone. Jeśli chcemy otrzymać te pierwsze - dodajemy 0,5 kg cukru na 1 kg owoców, na dżem niskosłodzony wystarczy dodać 0,25 kg cukru. Dżemy gotujemy w dużych, płaskich naczyniach z grubym dnem, lecz jednorazowo nie więcej niż 1,5 do 2 kg owoców. Większa ilość przedłuża gotowanie, co źle wpływa na barwę, smak i aromat. Ponadto długie gotowanie może doprowadzić do rozłożenia się pektyn i wody. Dżem nie będzie miał charakterystycznej, galaretowatej konsystencji, tylko mazistą. O tym, czy dżem jest już gotowy, decyduje wygląd ugotowanych owoców, a powinny być szkliste i mieć połysk, zaś syrop powinien charakteryzować się dużą krzepliwością.

Dżem z pomidorów na słodko

Składniki: 2 kg pomidorów, 35-50 dag cukru, 1 łyżka cukru z wanilią, troszkę soku z cytryny lub wody

Pomidory obieramy, kroimy w kostkę i wrzucamy do garnka. Sypiemy 1/3 część cukru, wlewamy troszkę wody lub soku z cytryny, mieszamy aż pomidory się rozpadną. Dodajemy pozostały cukier. Gdy pomidory są już miękkie, całość miksujemy lub rozcieramy łyżką. Podgrzewamy aż masa będzie bardzo gęsta, nakładamy gorącą do wyparzonych słoików. Stawiamy do góry dnem i zostawiamy aż przestygną.



Dżem z dyni



Składniki: 2 kg dyni, 35-45 dag cukru, sok z cytryny, 1 łyżeczka cukru wanilinowego

Dynię obieramy ze skórki i kroimy w niewielką kostkę. Wkładamy do garnka, dodajemy sok z cytryny i cukier, gotujemy. Kiedy dynia zmięknie, rozgniatamy ją lekko. Doprawiamy cukrem wanilinowym, dodajemy cukru. Gorący dżem nakładamy do gorących, wyparzonych słoików (wyparzamy w piekarniku o temperaturze do 100°C przez kilkanaście minut), wycieramy rant słoików spirytusem, zakręcamy i stawiamy do góry dnem aż przestygną.

Dżem malinowy

Składniki: 1 kg malin, 70 dag cukru

Maliny przebijamy. Jedną trzecią część owoców przecieramy przez sito, otrzymany przecier łączymy z cukrem i gotujemy. Do zagotowanego syropu dodajemy pozostałą część malin, gotujemy powoli, aż owoce staną się szkliste. Aby uzyskać galaretowatą konsystencję syropu dodajemy przecier z czerwonych porzeczek (1 szklanka). Gorący dżem nakładamy do wyparzonych słoików.



12. Galaretki

Galaretki przygotowuje się przede wszystkim z soku owoców lub przecieru z owoców zawierających dużo pektyn, tj. związków, które w środowisku cukru i kwasu tworzą galaretkę. Do owoców zawierających dużo pektyn należą czarne porzeczki, mało dojrzały agrest oraz skórki i gniazda nasienne z jabłka, pigwa. Nieco mniej pektyn, ale także dość dużo, aby przygotować galaretki zawierają: kwaśne jabłka, żurawiny, borówki czerwone, czarne jagody, czerwone porzeczki. Do owoców o średniej zawartości pektyn zalicza się: wiśnie, maliny, jeżyny, truskawki i morele. Zupełnie nie galaretujące są soki z gruszek, czereśni i poziomek. Zdolność do galaretowacenia soków można zwiększyć przez dodanie do nich soku o bardzo dużej ilości pektyn, np. łącząc sok lub przecier z czarnej porzeczki i malin.

W warunkach domowych można przygotować galaretki: gotowane (z soków lub przecierów) oraz surowe. Galaretki gotuje się w naczyniu płaskim, emalowanym i nieobitym. Czynność ta rozpoczyna się od podgrzania i odparowania samego soku, a dopiero potem dodaje się cukier. Jednorazowo galaretki najwygodniej jest gotować z ilości soku nie większej jak 1,5 litra. Sok w ilości 1,5 litra waży około 1,5 kg. Do tej ilości soku, który należy odparować, dodajemy 1,2 kg cukru przyjmując, że jest to galaretka z owoców o bardzo dużej zawartości pektyn. Razem więc masa soku i dodanego cukru wyniesie 2,7 kg. Gotowanie należy ukończyć wówczas, gdy ilość galaretki będzie się równać podwójnej ilości dodanego cukru, czyli 2,4 kg.

Innym sposobem przygotowania galaretki jest obserwowanie wyglądu powierzchni gotowanej galaretki, na której przy chwilowym przerwaniu gotowania wytwarza się cienki kożuszek (krzepnąca warstwa). Jeszcze inny sposób polega na wylaniu na zimny talerzyk kropli gotowanej galaretki, która po zastygnięciu nie rozmazuje się, lecz daje się zdjąć w całości, co oznacza koniec gotowania. Bardzo dobrym sposobem jest mierzenie temperatury. Koniec gotowania jest wówczas, gdy temperatura wynosi 106°C.

Podczas gotowania należy z powierzchni galaretki zdejmować łyżką cedzakową wytwarzającą się pianę. Gorącą, gotową galaretkę rozlewa się do gorących, wyparzonych słoików. Rant słoików przecieramy spirytusem, zakręcamy i stawiamy do góry dnem aż przestygną.

Galaretka z soku z czarnej porzeczki

Składniki: 1 litr soku z rozgotowanych czarnych porzeczek, 70 dag cukru

Dojrzałe czarne porzeczki dokładnie myjemy, obrywamy z ogonków, lekko zgniatamy. Wsypujemy porzeczki do emalowanego naczynia, dodajemy 1 szklankę wody na 1 kg owoców. Rozgotowujemy owoce (około 5 minut, licząc od chwili zagotowania), a następnie gorące wylewamy na sito wyłożone gazą i odciedzamy sok. W płaskim, szerokim naczyniu przez kilka minut odparowujemy sok, a następnie dodajemy cukier i gotujemy galaretkę.

Gotową gorącą galaretkę wlewamy do wyparzonych słoików, które zakręcamy i stawiamy do góry dnem aż przestygną. Pozostałe po odcedzeniu soku owoce należy przetrzeć, a przecier utrwalić przez pasteryzację z niewielkim dodatkiem cukru.

Galaretka z czarnego bzu

Składniki: 1 kg owoców czarnego bzu, 50 dag cukru, sok z 1/2 cytryny

Owoce gotujemy przez kilka minut z dodatkiem wody (bez cukru). Przecieramy je przez sito, odcedzamy sok, przelewamy go do rondla i gotujemy z dodatkiem cukru i soku z cytryny aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji (tradycyjnie używa się takiej samej ilości cukru co otrzymanego soku z owoców). Jeśli chcemy, by galaretka była idealnie przezroczysta, pozostawiamy owoce do odsączenia na sicie nie odciskając ich, w przeciwnym razie otrzymany sok będzie mętny. Możemy też ok. 1/4 owoców pozostawić w całości i dodać je do galaretki, by otrzymać coś pośredniego między dżemem/konfiturą a galaretką.

Galaretki niegotowane przewyższają smakiem i aromatem galaretki z soków czy przecierów gotowanych. Na surowe galaretki najlepsze są kwaśne owoce jagodowe, np. porzeczki czarne i czerwone, żurawiny i borówki. Czynnikiem zapewniającym trwałość galaretki jest cukier, którego dodajemy bardzo dużo, na 1 kg przecieru od 1,25 do 1,50 kg cukru, co powoduje, że są bardzo słodkie. Bardzo ważnym warunkiem trwałości tych przetworów jest bezwzględna czystość narzędzi pracy, naczyń i opakowań do przechowywania.

Surowa galaretka z przecieru czarnej porzeczki

Porcje: 1 kg przecieru, 1,25-1,5 kg cukru

Owoce obieramy z gron, oddzielamy szypułki i resztki kwiatowe (w których zwykle bytuje dość duża ilość drobnoustrojów), miążdzymy i przecieramy przez sito. Uzyskany przecier ważymy i wlewamy do wyparzonego naczynia. Dodajemy cukier i ucieramy wygotowaną drewnianą pałką lub mieszamy łyżką. Czynność tę wykonujemy aż do chwili, gdy cukier całkowicie się rozpuści i przesyci przecier owocowy. Po rozpuszczeniu cukru galaretka bardzo szybko zaczyna gęstnieć. Gęstniejącą natychmiast rozlewamy do wyparzonych słoików, szczelnie zakręcamy lub uszczelniamy celofanem, kładąc bezpośrednio na galaretkę dopasowane wielkością krążki pergaminu zmoczone w spirytusie.

Surowa galaretka z soku czerwonej porzeczki

Porcje: 1 litr soku, 1,25-1,50 kg cukru

Dojrzałe czerwone porzeczki myjemy, obieramy z gron, osączamy z wody. Osuszone owoce miążdzymy i wyciskamy sok przez worek wykonany z płótna o dość gęstym splocie. W ten sposób wyciśnięty sok będzie miał intensywny kolor. Do soku sypiemy cukier i mieszamy aż do całkowitego rozpuszczenia. Gdy galaretka zaczyna gęstnieć, wlewamy do wyparzonych słoików, szczelnie zakręcamy. Konsystencja tej galaretki będzie nieco mniej zwarta niż galaretki z czarnej porzeczki.

13. Domowe kompoty

Kompoty uzyskujemy poprzez połączenie owoców z syropem cukrowym. Umyte i obrane owoce powinniśmy skropić sokiem z cytryny, aby nie ciemniały. Syrop cukrowy wykonujemy z wody i cukru. Ilość cukru uzależniona jest od naszych upodobań. Gotowe owoce układamy do połowy wysokości słoika (słoiki powinny być większe od tych przeznaczonych na powidła czy dżemy). Owoce zalewamy syropem cukrowym i szczelnie zakręcamy słoik. Pasteryzujemy przez około 20 minut w dużym garnku, do połowy napełnionym wodą. Po zakończeniu pasteryzacji słoiki ustawiamy do góry dnem i czekamy aż ostygną.

Wyróżnia się następujące etapy przygotowania kompotów:

- segregowanie i mycie słoików,
- sortowanie, mycie, osączanie i czyszczenie owoców,
- gotowanie syropu,
- napełnianie słoików owocami,
- zalewanie słoików syropem do wysokości 2 cm od brzegu słoja,
- zamknięcie słoików i pasteryzowanie,
- ochłodzenie słoików,
- sprawdzenie szczelności zamknięcia.



14. Warzywa pasteryzowane i marynowane

Trudno sobie wyobrazić kuchnię polską bez kiszzonej kapusty czy ogórków. Zwykła kapusta kiszona, produkt tani i łatwo dostępny, jest wspaniałym źródłem witaminy C, dzięki czemu zapobiega przeziębieniom oraz grypie. Również tradycyjny barszcz czerwony wymaga sporządzenia zakwasu powstającego w tym samym procesie fermentacji.

Ten sposób konserwowania żywności należy nie tylko do najstarszych, ale i do najzdrowszych. Wszystkie produkty kiszone zawierają bakterie kwasu mlekowego, które korzystnie wpływają na pracę jelit. Do kiszenia tradycyjnie używa się dębowych beczek, a w warunkach domowych jesteśmy zmuszeni zastąpić je dużymi słojami lub kilkulitrowymi kamiennymi garnkami.

Aby proces kiszenia przebiegał prawidłowo, nie powinno być dostępu powietrza. Dlatego warzywa, owoce czy grzyby - pokrojone lub w całości, układamy bardzo ciasno, a w przypadku kapusty ubijamy. Tak przygotowane produkty muszą być całkowicie zakryte wytworzonym sokiem lub solanką. W razie potrzeby płyn należy systematycznie uzupełniać, by nie dopuścić do powstania pleśni.

Warzywa kwaszone, czyli kiszone - to warzywa poddane procesowi fermentacji mlekowej w celu konserwacji i przedłużenia przydatności do spożycia. Najczęściej kwasi się kapustę i ogórki, ale również dynię czy fasolkę, rzadziej paprykę.

Warzywa marynowane - są to warzywa poddane procesowi konserwowania za pomocą octu. Najczęściej marynuje się ogórki oraz dynię, ale także cukinię, paprykę, cebulę i marchewkę.



15. Kwaszenie

Do kiszenia ważna jest sól, która powinna być zwykłą solą kamienną. Nie może mieć dodatku antyzbrylaczy ani jodu. Obecnie w sklepach sprzedawana jest sól jodowana, bez antyzbrylaczy. Mając taką sól, wysypujemy ją do otwartego naczynia na kilka godzin, mieszamy od czasu do czasu i jod ulatnia się.

Kiszona kapusta

Składniki: główka kapusty białej, duża marchew, łyżka soli na 1 kg poszatkowanej kapusty, garść ziaren kminku, garść owoców żurawiny

Kapustę i marchewkę szatkujemy, solimy, dodajemy ziarna kminku, wszystko dobrze mieszamy ze sobą, układamy w szklanych słojach i mocno ubijamy do wysokości 2-3 cm od krawędzi słoja. Tak przygotowaną kapustę zalewamy gorącą, esencjonalną wodą z gotowanych ziemniaków. Przykrywamy talerzykiem lub wielokrotnie złożoną gazą. Po trzech dniach otrzymujemy smaczną kiszoną kapustę.

Garść owoców żurawiny to dodatkowe uatrakcyjnienie smaku oraz wyglądu kapusty kiszonej.

Kiszone ogórki

Składniki: 1 kg małych gruntowych ogórków, 2 łyżki soli kamiennej, 1 litr wody, 2 ząbki czosnku, koper włoski, liść czarnej porzeczki, korzeń i liść chrzanu

Wodę solimy w proporcji 2 łyżki soli na 1 litr wody, zagotowujemy, ostudzamy. Ogórki myjemy, układamy w szklanym wyparzonym słoju, dodajemy przyprawy, zalewamy zimną solanką. Przykrywamy słoik wieczkiem (nie zakręcamy), odstawiamy na kilka dni do ukiszenia. Ogórki kiszone mają niecodzienny smak, gdy doda się do nich papryczkę chili.

Kiszone pomidory

Składniki: średnie pomidory, korzeń i liście chrzanu, jeden ząbek czosnku na słoik litrowy, gorczyca, kolendra, sól

Pomidory myjemy i układamy w słoiku, dodajemy chrzan, gorczycę i kolendrę. Zagotowujemy wodę z solą (lekko słona), zalewamy, zakręcamy słoiki. Tak przygotowane pomidory ustawiamy w ciepłe na ok. dwa dni. Kiszone pomidory są smacznym dodatkiem do sałatek, surówek oraz zup.

Kwas buraczany

2 kg czerwonych buraczków, 3-4 ząbki czosnku, plaster selera, łyżka soli kamiennej

Buraki myjemy, obieramy ze skórki, ścieramy na tarce o grubych oczkach, wkładamy do 5 l słoja. Zalewamy przegotowaną chłodną wodą, dodajemy czosnek, seler. Dla przyspieszenia procesu kiszenia można dodać skórkę z chleba. Przykrywamy słoję złożoną gazą. Pozostawiamy w ciepłe. Po 5-7 dniach odcedzamy i otrzymujemy doskonały, gęsty kwas buraczany.

16. Marynaty

Dobrym i sprawdzonym domowym sposobem konserwowania żywności jest marynowanie w zalewie octowej. Najczęściej stosuje się ocet spirytusowy, ale w niektórych przepisach pojawiają się także octy winne oraz jabłkowy, czasami z dodatkiem oliwy lub wina, podkreślających szlachetny smak przetworów. Ocet ma właściwości bakteriobójcze, co sprawia, że niektóre pasteryzowane marynaty można przechowywać nawet do dwóch lat. Najczęściej marynuje się grzyby i warzywa, ale nadają się do tego także owoce, zwłaszcza gruszki, śliwki oraz wiśnie, które w korzennych, miodowych lub słodko-kwaśnych zalewach są doskonałym dodatkiem do potraw mięsnych czy bazą wykwintnych zakąsek i deserów.

Seler marynowany

Składniki: 1,5 kg selera, 0,5 kg cebuli, główka czosnku, 2 łyżki płaskie soli, szklanka octu, szklanka cukru, 1/2 szklanki oliwy, szklanka wody

Seler i czosnek kroimy w słupki, dodajemy wszystkie składniki oraz przyprawy, mieszamy i odstawiamy na 2 godziny. Wkładamy do wyparzonych słoików i pasteryzujemy 15 minut.

Papryka w miodzie

Składniki: 2 kg czerwonej papryki, 5 szklanek wody, szklanka octu 10%, szklanka miodu, łyżka oleju, marchewka, 1/2 cebuli, przyprawy: biała gorczyca, czosnek, pieprz czarny ziarnisty, kolendra, ziele angielskie, goździki, liść laurowy, suszony estragon

Paprykę, myjemy, kroimy w ćwiartki, zalewamy na 2 minuty wrzątkiem, następnie przekładamy do wody z lodem. W słojach układamy kawałki papryki z dodatkiem cienkich plasterków marchewki, cebuli oraz przypraw. Przygotowujemy zalewę: wodę zagotowujemy z octem, olejem i miodem. Gorącą zalewę wlewamy do słoików z papryką i od razu zakręcamy. Pasteryzujemy około pół godziny.

Marynowany czosnek

Mieszanka słodko-kwaśnego z ostrością czosnku i papryczek chili



Składniki: 12 dużych główek czosnku, 10 dag cukru, 2 łyżki soli, 2 l wody, 1/2 l octu jabłkowego, 6 małych papryczek chili, 3 gałązki świeżego tymianku

Czosnek obieramy i dzielimy na ząbki. Wodę zagotowujemy z octem, solą i cukrem, wrzucamy czosnek, gotujemy przez 1 minutę. Do słoiczków wkładamy chili, tymianek. Przelewamy zalewę z czosnkiem. Pasteryzujemy ok. 15 minut.

Domowe przetwory to nie tylko możliwość korzystania z walorów letnich smaków przez całą zimę, ale przede wszystkim płynące z nich zdrowie. Musimy przyznać wyższość domowych przetworów nad produkowanymi przemysłowo. Przygotowanie przetworów w domu wiąże z dużym poświęceniem im czasu, ale robiąc je w zaciszu własnej kuchni mamy pewność, co znajdzie się później na naszym stole. Wykonując je samodzielnie, decydujemy o smaku i ilości cukru.

Własne przetwory górują nad przemysłowymi pod jeszcze jednym względem - robimy je ze świeżych owoców i warzyw, tuż po zbiorze. Na przetwory wybieramy owoce i warzywa w pierwszym gatunku. Sami na własne potrzeby jesteśmy w stanie powkładać do słoików warzywa i owoce prosto z sadu czy ogrodu. W ten sposób zapewniamy sobie na cały rok porcję witaminy C (porzeczki, agrest, jeżyny, maliny, truskawki, żurawina, papryka, pomidory) i beta-karoten (warzywa i owoce żółtopomarańczowe i zielone). Ponadto wszystkie owoce i warzywa działają zasadotwórczo - zobojętniają nadmiar kwasów w organizmie - a także są doskonałym źródłem błonnika, który pęcznieje, dając uczucie sytości, co sprzyja zachowaniu prawidłowej wagi, pobudza perystaltykę jelit i zapobiega wielu chorobom cywilizacyjnym (nowotworom, miażdżycy).

O czym należy pamiętać, by przetwory w doskonałym stanie przetrwały aż do następnego sezonu owocowo-warzywnego? Nie warto ryzykować, by śladowa ilość pleśni zepsuła cały słoik! By przetwory były trwałe, przy ich przygotowywaniu niezbędny jest ostry reżim higieniczny. Jeśli mają być prezentem, warto zapakować je do ozdobnego słoja w starym stylu - z gumką i sprężynką.



17. Bibliografia

1. Elżbieta Adamska: „Przetwory”. Firma Księgarska Jacek Olesiejuk 2010.
2. Małgorzata Puzio: „Kuchnia polska”. Wydawnictwo Arystoteles 2011.
3. Kazimiera Pyszkowska: „Przetwory w gospodarstwie domowym”. PWRiL Warszawa 1986.
4. Kazimiera Pyszkowska: „Z działki na stół i do spiżarni”. Warszawa 2006.
5. Zofia Zawistowska: „Warzywa w kuchni i spiżarni”. 1989.

ISBN 978-83-61534-85-3