

Erjesztés, sóban eltevés

Legnépszerűbb szereplője ennek az eljárásnak a savanyú káposzta. A hideg téli napok túlélőcsomagjában egészen biztosan szerepel, hiszen C-vitamin tartalmával szinte minden egyéb téli ételt maga mögé szorít. Az íze pedig igazán fenséges akár nyersen akár főzve fogyasztjuk. Ehhez néhány szép fej káposztára, sóra és fűszerekre lesz szükségünk. A káposztákat pár napig hűvös helyen érdemes érlelni, majd ha a fejet alaposan lemostuk legyaluljuk, vagy ujjnyi széles csíkokra felvágjuk. Sózzuk, fűszerezzük. Kb.3 fej káposztához 3 evőkanál nem jódozott só szükséges. Fűszerként mehet bele bors, babérlevél, de jó ízt ad neki a torma, a kapor vagy a birsalma is, melyet cikkekre vágva adjunk a káposztához. Majd veszünk egy hordót, hordó híján egy nagy befőttes üveg is megteszi, és jó erősen belenyomkodjuk a káposztát. A tetejére feljövő lé teljesen lepje el a káposztánkat. Egy fedővel és valamilyen nehezeccel nyomjuk le a káposztát és tartsuk a lé alatt. Meleg helyen néhány nap alatt elkezdődik az erjedés. A lé tetejére feljövő zavaros részt távolítsuk el ezalatt az idő alatt. Kb. egy hét kell az erjedéshez. Ezután az edényt hideg helyre visszük, a káposztát pedig megesszük.

Sóban eltenni főként zöldségeket szokás. Ehhez nem kell más, csak a megtisztított zöldségeket durvára reszelni, sóval összekeverve üvegekbe tenni. Ízesítőként levesekbe, főzelékekbe nagyon finom. Sózni már nem is kell az ételt

...hát így kerülhet a napfény és a jó levegő a befőttes üvegbe.

Szerkesztette: Fürst Valéria É-L-E-T Egyesület

Székesfehérvári (Regionális) Ép Lélek Egészséges Test Közhasznú Egyesület

8000 Székesfehérvár, Tolnai u. 36. VI/26.

Tel.: +36-20/393-1944

Email: info.eletegyesulet@gmail.com

Honlap: www.eletegyesulet.hu

Tevékenységünket támogathatja adományával és adójának 1%-ával!

Bankszámlaszámunk: 10400889-50526766-87691004

Adószámunk: 18500471-1-0



É.L.E.T – infó
2013/1



Tartósítás házilag, avagy hogy kerül a napfény és a jó levegő egy befőttes üvegbe?

A nyári és az őszi betakarítás során sokan gondolunk arra, mennyire hiányozni fognak ezek a friss, napsütötte ízek a hideg téli napokon. Mennyire jól esne egy kis zöldség vagy friss gyümölcs a meleg szobában ülve a havas tájat bámulva.

Őseink hatékony módszerekkel konzerválták a nyár ízeit. Több kevesebb sikerrel, több kevesebb vitamintartalommal, mi is próbálkozunk vele időnként. Mert az íz mellett a vitamin tartalom bizony nem elhanyagolható szempont.

Tartósításra többféle módszert is ismerünk. Sorra vesszük most ezeket, mit miért és hogyan érdemes télire eltenni, hogy az íze, az illata és a benne lévő vitaminok minél több madárcsicsergéses, napsütötte pillanatot őrizzenek meg nekünk a nyárból.

Aszalás

Az aszalás az egyik legrégebbi és talán a legegyszerűbb tartósítási mód. Amelynek lényege, hogy a gyümölcsök, zöldségek víztartalmát a lehető legkisebbre csökkentjük. A víztartalom csökkentésével a baktériumok szaporodása is csökken. Ezzel gátolva az étel romlását. Aszaláshoz mindig egészséges, érett gyümölcsöket, zöldségeket használjunk. Mindent alaposan mossunk meg, mielőtt aszalnánk. Ez a művelet történhet napon, sütőben, vagy aszaló gépben is. Az egymás mellé szépen elrendezett aszalni valókat aztán több napon át száraz, meleg levegőn, gyakran átforgatva aszalhatjuk. Érdemes 55-60 fokon kezdeni, majd a hőmérsékletet 75-80 fokig emelni. Az aszalvány akkor jó, ha a gyümölcs még rugalmas, de összenyomva sem serken belőle lé. Tároláshoz mindenképpen hűvös és szellős helyet válasszunk.

Legjobban aszalható gyümölcsök: szilva, meggy, sárgabarack, alma, körte. A zöldségek közül a paradicsom és a gomba (utóbbit nem kell megmosni aszalás előtt, csak a felhasználáskor) A C vitamin és a béta

karotin tartalom csökken ugyan az aszalt gyümölcsökben, de a többi vitamin és az enzimek nem bomlanak le. Érdemes tehát ezt a tartósítási módszert kipróbálni.

Fagyasztás

Fagyasztás során a hőfok drasztikus csökkentésével az ételekben lévő mikroorganizmusok szaporodását akadályozzuk meg. A gyorsfagyasztás során nem sérülnek a különféle vitaminok, így majdem teljesen megmaradnak a zöldségekben és a gyümölcsökben.

Különösen jól fagyaszthatóak a meggy, az őszi és sárgabarack, az alma, a körte, a szilva és a bogyós gyümölcsök is. Érdemes ezeket először egy tálcára kiterítve megfagyasztani, majd fagyott állapotban zacskóba tenni. Így felengedéskor is szépek és gusztusosak maradnak.

Nem érdemes a nagyon lédús és a déli gyümölcsöket, narancsot, mandarint fagyasztani, mert felolvasztás után az eredmény kiábrándító lehet.

Zöldségek közül szinte mindent fagyaszthatunk. Akár kedves kis zöldség csomagokat készíthetünk a téli húslevesbe. Vagy adagonként akár zöldségleveshez valókat is lefagyaszthatunk. A zöldségeket megtisztítva, felaprítva tegyük el, konyhakészen. A lehetőségeknek csak a fagyasztónk úrtartalma szabhat határt.

Kandírozás

A kandírozás meglehetősen időigényes művelet, de nagyon egyszerű. Célja a gyümölcsök cukortartalmának megnövelése, víztartalmának csökkentése. Ezzel a módszerrel nagyon finom, édes nasikat gyárthatunk, melyek nem hiányozhatnak a téli muffinokból, gyümölcskenyerekből. De ajándéknak is remek a karácsonyfa alá.

Ezzel a módszerrel még a magasabb víztartalmú gyümölcsök mint pl. sárgadinnye, narancs, mandarin, citrom is remekül tartósíthatóak.

1 kg tisztított gyümölshöz szükség van kb. 6 dl víz és 50dkg cukor keverékéből készült sűrű szirupra. Ebben addig kell forralni a gyümölcsöket, (különbéleteket nem összekeverve) amíg opálos áttetsző nem lesz. Ezután lecsepegtetve, cukorral megszórva még legalább egy napig szárítani kell őket.

Tartósítás olajban

Az olajban való konzerválás során a vízmentes környezetben a mikroorganizmusok nem képesek szaporodni. Ez persze nem jelent hosszú idejű eltarthatóságot, de fűszernövények, fokhagyma, aszalt paradicsom esetén erre nem is lesz lehetőségünk. Érdemes jó minőségű, szűz olíva olajat használni a művelethez. Miután a tartósításra szánt növényeket alaposan megtisztítottuk, győződjünk meg róla, hogy teljesen szárazak. Majd ez után tegyük őket tiszta befőttes üvegekbe. Szépen rendezgessük el őket, hogy még nézegetni is öröm legyen amikor ráöntjük az olajat. Szorosan lezárva, hűvös helyen sokáig eláll. Az aszalt paradicsom ugyan idővel elszíneződhet, de ez az ízezen nem változtat. Az illatos olaj pedig számtalan ételhez felhasználható.

Konzerválás

A konzerválás talán a leginkább elterjedt tartósítási mód. Üvegekbe zárva a kamra polcán sorakozó lekvárok, befőttek és savanyúságok látványa semmihez nem hasonlítható érzéssel tölti el a szívünket.

A mai modern korban már a kezdők is bátran kísérletezhetnek különféle ízek és színek társításával a befőttes üvegben. Sokféle készen kapható tartósítószer, cukor és cukorpótló áll a rendelkezésünkre. Bár a vitaminok nagy része elillan a lekvárokból és a befőttekből a főzés során, kíméletes, hirtelen forralással azonban egy kevés mégis megőrizhető. A házi finomságok íze, és sokszínűsége viszont kárpótol minket a hideg téli napokon.

A legfontosabb itt is, hogy mindig minden ami a befőzéshez szükséges makulátlanul tiszta legyen. A nyersanyagokat alaposan mossuk meg, az üvegeket felhasználás előtt ne csak elmoszuk, de főzzük is ki. Aztán lehet variálni. Az eper-bodzavirág, a málna- menta, a sárgabarack-rum remek párost alkotnak. De fantáziánknak semmi sem szabhat határt.