

OWOCE I WARZYWA. Przetwory

Lato, lato wszędzie

Lato w pełni. To czas zbiorów owoców i warzyw, ważnych dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Co zrobić, aby dłużej cieszyć się ich smakiem (i wartościami odżywczymi)?

Warzywa i owoce to podstawa żywienia. Powinny stanowić połowę tego, co jemy. A to oznacza, że należy po nie sięgać jak najczęściej i w jak największych ilościach. Ważne są też proporcje – trzy czwarte powinny stanowić warzywa, resztę – owoce. Warzywa i owoce chronią nas przed rozwojem chorób, takich jak cukrzyca, nowotwory, czy nadciśnienie. Wszystko to za sprawą znaczących ilości witamin i składników mineralnych.

Sezon, sezon, po sezonie

Niestety, dostępność, a przez to spożycie warzyw i owoców podlega dużym wahaniom sezonowym. To, według ekspertów powód, dla którego jemy ich zbyt mało. Wciąż nie jesteśmy na przykład zwolennikami mrożonek – jednych z najlepszych, z punktu widzenia składu, utrwalonych form żywności. Jak zachować smak i wartości odżywcze warzyw i owoców na dłużej? W Polsce, przetwórstwo warzyw i owoców – to domowe i to na większą skalę, ma długą tradycję.

Temperaturowe plusy i minusy

Wśród najchętniej przez przygotowywanych i spożywanych przetworów znajdują się – przeciera, ki-

szonki, dżemy, marmolady, powidła, konfitury czy soki. Mimo, że surowce poddajemy działaniu wysokich temperatur, przez co tracą wartości odżywcze, obróbka cieplna ma i plusy. Na przykład, wykorzystując wysoką temperaturę, niszczymy drobno-ustroje chorobotwórcze, dzięki czemu zmniejszamy ryzyko wystąpienia zagrożeń zdrowotnych.

Kiszonki dla zdrowia

Jednym z największych plusów przygotowywania przetworów z owoców i warzyw, jest możliwość ich jedzenia przez cały rok. Niektóre sposoby przetwarzania mają korzystny wpływ na zdrowie. Sztandarowym przykładem są kiszonki. Kiszenie to proces będący wynikiem działania bakterii, a ściślej – bakterii fermentacji mlekowej. Zawarte w surowcu cukry są rozkładane przez kwas mlekowy, który ma działanie konserwujące.

Jednocześnie spada pH (poniżej 4,0), a to hamuje rozwój szkodliwych mikroorganizmów. Kisić można w zasadzie wszystko: ogórki, kapustę, warzywa korzeniowe itp.

Wielu z nas, sięgając po kiszone ogórki, wcześniej je myje. Wydaje się nam bowiem, że biały nalot na skórce świadczy o ich zepsuciu. Tymczasem jest to błąd. Jeśli nie cierpimy na po-

ważne problemy gastryczne, ogórki zjadamy ze skórką, bo to właśnie pod nią znajduje się najwięcej dobroczynnych związków. Kiszonki, jako produkty fermentowane stanowią podstawowe i naturalne źródło mikroflory korzystnej dla naszego organizmu, w tym tzw. mikroflory probiotycznej, której prozdrowotne właściwości zostały potwierdzone badaniami naukowymi.

Dżemy, konfitury

Do przetworów z owoców, zazwyczaj dodajemy dużych ilości cukru, a to nie tylko wyższa wartość kaloryczna, ale i wyższy indeks glikemiczny. Dlatego, takie wyroby nie będą odpowiednie dla cierpiących np. na cukrzycę. Nie każdy też może sięgać po przetwory ze wszystkich warzyw i owoców – na przykład, chory z zaleceniem lekkostrawnej, diety niekoniecznie dobrze poczuje się po konfiturze z owoców pestkowych.

Warzywa na stół, czyli obiadowe klasyki

Kiszone warzywa podajemy saute, jako przegryzkę lub dodatek do dań. Kiszone buraki, kalafior albo marchewka to ciekawa propozycja na sałatkę. Trudno sobie wyobrazić smakowity gulasz z kluskami bez do-



Kiszonki, jako produkty fermentowane stanowią podstawowe i naturalne źródło mikroflory korzystnej dla naszego organizmu, w tym tzw. mikroflory probiotycznej.

datku z buraków, natomiast do ryby zazwyczaj wybieramy surówkę z kiszanej kapusty. Dżemy to klasyczny dodatek do pieczywa, naleśników czy wypieków. Sprawdzą się też jako odrobina słodczy w naturalnym jogurcie, albo do przełamania smaku mięsnej pieczeni.

Jedną z metod utrwalania żywności jest mrożenie. Drobnoposiekane szczypiorek, koperek czy natka pietruszki w małych pojemnikach przetwarzają w zamrażarce długo, wzbogacając wiele dań.

We własnym sosie

Kolejną propozycją przetworów są sosy (w tym domowy ketchup) i przeciera (np. pomidorowy, z papryki czy cukinii). W moim domu zbiera się po prostu pachnące pomidory i w całości miksuje razem z solą. Taki sok jest zamykany w słoikach i pasteryzowany. Zimą, do przygotowania ciepłego dania wystarczą 2-3 słoiki i podsmażona na maśle cebula. Odrobina przypraw, posiekana zielenina, świeże grzanki i aromatyczna, pachnąca latem zupa krem gotowa. Nie ograniczajmy się do przygotowywania dżemów i owocowych soków. Warto poświęcić chwilę na zrobienie przecierów warzywnych z pomidorów, papryki czy cukinii, które zimą posłużą nam do przyrządzenia zup oraz sosów.

Ostry sos

8 czerwonych papryk, 1 kg cebuli, 2 kg pomidorów podłużnych, 24 łyżki czerwonego octu winnego, 40 dkg cukru, 4 łyżeczki soli, 3 łyżeczki pieprzu, 1 łyżeczka ziela angielskiego, 2 łyżeczki chili

Warzywa pokroić w kostkę, pomidory obrać ze skórki, pokroić i gotować bez pokrywy na wolnym ogniu przez 40 minut. Dodać resztę produktów, często mieszając. Sos powinien być dosyć gęsty. Gorący wkładamy do słoików i pasteryzujemy.

Mizeria

1 kg dużych ogórków, po 2,5 łyżki stołowej oleju i octu, 1 łyżka soli, 1



łyżeczka cukru, 2 cebule, pieprz, gorczyca, liść laurowy, ziele angielskie

Ogórki obrać, pokroić w plastry i wymieszać z pozostałymi składnikami. Odstawić na godzinę. Po godzinie przełożyć do słoików, zalać pozostałym sokiem i gotować przez 10 minut, a nawet krócej. Słoiki wyjmujemy zaraz po zagotowaniu.

Sałatka z buraków

7 dużych buraków ćwikłowych, 7 strąków papryki, 7 cebul, sól

Buraki zetrzeć na tarce jarzynowej, paprykę i cebulę pokroić w talarki. Pokrojone pozostawić na noc, płyn odlać, dodać sól do smaku.

Zalewa: szklanka octu, pół szklanki oleju, 2 szklanki wody, szklanka cukru

Wszystko razem zagotować, składniki zalać zalewą, chwilę dusić, włożyć do słoików, pasteryzować.

Sałatka z ogórków

4 kg małych ogórków, 20 dag cebuli, 15 dag marchwi, 15 dag lub mniej soli, 15 dag korzenia pietruszki, 20 dag cukru, główka czosnku, szklanka octu, pół szklanki oliwy

Warzywa (marchew i pietruszkę) zetrzeć na tarce, dodać wszystkie skład-

niki i doprawić do smaku, zostawić na noc. Następnie włożyć do słoików i pasteryzować.

Zielony groszek do sałatek

Zielony groszek (dojrzały), woda sól

Groszek ugotować w wodzie, odcedzić i przełożyć do słoików. Zalać wodą z solą, zakręcić i gotować trzy razy w ciągu trzech dni – pierwszego dnia – 45 minut, drugiego dnia – 30 minut i trzeciego dnia – 15 minut.

Dynia w occie na słodko

3 kg dyni (waga przed obraniem), szklanka octu spirytusowego 10%, 10-12 goździków, 4 ziarna ziela angielskiego, szklanka cukru (240 g), 5 szklanek wody

Dynię umyć, wydrążyć i obrać. Można śmiało podwoić, czy nawet potroić ilość dyni. Najlepsza dynia w occie wychodzi z dyni Muscat de Provence (dynia prowansalska, muskatowa). To odmiana o pięknym, pomarańczowym miąższu. Smak i struktura miąższu dyni prowansalskiej przypomina połączenie świeżej marchewki z melonem i papają. Dynię w occie możemy też zrobić z dyni piżmowej, Hokkaido oraz np. z dyni olbrzymiej.

Dynię pokroić w kostkę wielkości około 1,5 cm. W dużym garnku za-

gotować wodę. Pokrojoną w kostkę dynię umieścić we wrzątku. Zagotować na dużym ogniu. Po ponownym zagotowaniu od razu wyłowić na półmisek wszystkie kawałki dyni. Można użyć łyżki cedzakowej lub przelać całość do dużego sitka w zlewie. Jeśli kawałki dyni będą za długo trzymane w garnku z wrzątkiem, zrobią się miękkie i zaczną się rozpadać.

Zalewa: Do garnka wlać pięć szklanek wody. Wsypać szklankę cukru, 4 ziarna ziela angielskiego oraz łyżeczkę goździków (do 12 sztuk). Zagotować wodę z cukrem. Mieszać ją do momentu, gdy cały cukier się rozpuści. Wlać jedną szklankę octu spirytusowego 10% i ponownie doprowadzić zalewę do wrzenia. Następnie od razu wyłączyć. Gorącą zalewą wypełnić wszystkie słoiki z kawałkami dyni.

Jeśli chcemy trzymać słoiki z dynią dłużej niż kilka miesięcy, zalecam wlewać do słoików samą zalewę, bez goździków oraz ziela angielskiego (goździki i ziele angielskie należy wtedy usunąć z garnka po zagotowaniu zalewy).

Do każdego słoika dodać tyle samo kostek dyni. Bez pasteryzowania.

Leczo na później

2 kg różnokolorowej papryki, 2 kg cukinii, 2 kg pomidorów (najlepiej limy), 4 cebule, 1 l soku pomidorowego, kilka ząbków czosnku, oliwa z oliwek, bazyli, przyprawa typu vegeta



Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni. Dodać pomidory (wyparzone i obrane ze skóry, pokrojone w dużą kostkę). Dusić przez około 15 minut. Przełożyć do garnka. Dodać paprykę pokrojoną w paski i cukinię pokrojoną w półplastry. Dorzucić przyprawę. Dusić w soku pomidorowym przez około godzinę.

Przekładać do wyparzonych słoików. Leczo zwykle znika w błyskawicznym tempie. Dlatego koniec końców, do słoików trafia go nie tak wiele. Można je serwować z dodatkiem podsmażonej kiełbasy. Albo zwyczajnie, zagryzając chlebem z masłem.

Kiszona kapusta z jabłkami

2 kg kapusty, 4 winne jabłka (najlepiej antonówki), 2 słodkie i twarde jabłka – np. jonagold, 2 łyżki całych nasion kminku (zamiast kminku można dodać suszoną żurawinę), 2 łyżki soli

Jabłka umyć, osuszyć, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. W słojach lub w kamiennym naczyniu ciasno poukładać warstwy kapusty soląc je, posypując kminkiem (lub żurawiną) i przekładając obydwoma odmianami jabłek. Jako ostatnią warstwę położyć kapustę. Mocno ugnieść, przykryć ściereczką i odstawić na 2 dni w ciepłe miejsce. Następnie zakręcić słoiki (lub, jeśli to naczynie, położyć na kapuście talerz i obciążyć kamieniem) i przechowywać w chłodnym miejscu. Doskonale smakuje w bigosie i surówkach.

Nugat śliwkowy

3 kg śliwek węgerek (zemleć), 1 kg cukru, 3 cukry waniliowe, 10 dkg

Ze względu na bogactwo składników odżywczych, śliwek nie powinno zabraknąć w zdrowej diecie. Mało kto wie, że ten niepozorny owoc ma wiele dobroczynnych właściwości. Są źródłem: witaminy C, A, E, B6 oraz K. Zawierają wapń, potas, żelazo, fosfor, magnez, polifenole i błonnik.

kakao (przesiać przez sitko, najlepiej z wiatrakiem)

Śliwki wydrążyć, zemleć i smażyć na wolnych ogniu, często mieszając, przez ok. 2 godziny. Stopniowo dodawać cukier i cukier waniliowy. Po usmażeniu dodać kakao (przesiane), ciągle mieszając. Po usmażeniu włożyć do słoiczek i pasteryzować. Używać jako dodatek do naleśników i ciast.

Konfitura różana

130-150 g płatków wonnej róży, 750 g białego cukru, 500 ml wody, sok z cytryny

Płatki pozbawić białych końcówek, lekko zgnieść w rękach. Ułożyć warstwami w szklanym naczyniu (każdą warstwę zasypując 2 łyżkami cukru). Szczelnie zakryć i odstawić na noc. Następnego dnia w garnku o grubszym dnie zagotować pozostały cukier z wodą, dodać sok z cytryny i gotować na dużym ogniu przez 5 minut. Wystudzić syrop. Kiedy będzie już letni włożyć płatki z płynem, który się wytworzy i całość powoli gotować przez 15-20 minut, aż uzyskamy odpowiednią gęstość. Gotową konfiturę przełożyć do słoików.

Jabłka do wieprzowej pieczeni

2 kg kwaśnych jabłek (antonówka albo szara reneta), szklanka cukru

Jabłka obrać ze skórki, pokroić w ósemki, pozbawić gniazd nasennych. Wrzucić do garnka, zasypać cukrem. Dolać szklankę wody. Dusić przez około 30 minut aż zaczną się rozpadać. Wkładać do wyparzonych niedużych słoiczek, zamknąć i odwrócić do góry dnem. To doskonały dodatek do mięsa wieprzowego zimą porą.

Źródła:

1. Gwóźdź E., Gębczyński P. Prozdrowotne właściwości warzyw, owoców i ich przetworów, 2015,
2. Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

Teresa Polesiak DODR, PZDR Lwówek Śląski Red. Fot. DODR