Jak zpracovat letní ovoce?

Létu vládne ovoce

Nejdříve dozrávají třešně, višně, angrešt, borůvky a maliny. Pak se přidávají letní jablka, hrušky, meruňky, nektarinky nebo rybíz. Najednou nám toho zahrádka nabízí někdy až příliš. **Přece ty dary nenecháme zkazit!** Hezky je zpracujeme, **v zimě si na nich budeme pochutnávat a přitom vzpomínat na krásné letní dny**.

Zmražením zůstanou vitamíny

Mrazit můžeme všechny druhy ovoce. Nejvíce se však hodí druhy s výraznou barvou dužiny, jako jsou maliny, borůvky, ostružiny, jahody či rybíz. **Zmrazené ovoce si zachová většinu vitamínu C, vůni a chuť.**

Bobule je vhodné rozložit na tác a dát nejprve do předmrazovací přihrádky. Až poté sesypat do obalů. Pokud bychom je dali zmrazit rovnou sesypané do sáčků, pravděpodobně se rozmačkají, slepí a při rozmrazování jen těžko oddělíme jednotlivé kousky ovoce. Vhodné jsou obaly s obsahem 0,5 l, protože po rozmrazení je třeba celý obsah zkonzumovat. Opětovné zmrazení se nedoporučuje.

*TIP: Ovoce **můžeme také zamrazit smíchané s cukrem**. Na 1 kg ovoce dáváme 200 – 300 g krystalového cukru, který smícháme s plody před plněním do obalů. Zralejší a měkčí ovoce s cukrem rozmixujeme na protlak.*

Kelímkový jogurtový koláč s mraženým ovocem

Na těsto: 2 kelímky bílého jogurtu, 2 kelímky polohrubé mouky, 1 kelímek cukru krupice, ½ balíčku prášku do pečiva, 2 vejce

Na drobenku: 40 g hrubé mouky, 50 g másla, 40 g cukru

Cca ½ kg lehce rozmrazeného ovoce

Ze surovin na těsto vyšleháme hladkou hmotu, kterou vylijeme do vyššího vymazaného a vysypaného plechu. Po celé ploše navrstvíme ovoce, povrch koláče posypeme drobenkou. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 40-45 minut.

Sušené ovoce = zdravé mlsání

Sušené ovoce je **zdravá a výživná pochoutka**. **Dodává rychle energii, má málo kalorií** a přitom má zanedbatelnou váhu, proto se hodí přibalit je do batohu na každý výlet. Je to **i zdravé „zobání“ u televize**.

Sušit lze prakticky všechno ovoce. Volíme ovoce zcela zralé, které má nejvyšší obsah cukru. Plody musí být pevné, nikoliv příliš měkké. Nesmějí být plesnivé či nahnilé.
Před samotným sušením ovoce přebereme, důkladně omyjeme a zbavíme nejedlých částí (jádřinec, pecky, stopky). Švestky a meruňky rozpůlíme a vyjmeme pecku.

Jablka či hrušky krájíme na plátky. Čím tenčí, tím budou křížaly, jak se jim říká, křupavější. Aby nezhnědly, namočíme je na chvíli do roztoku z jednoho litru vody a dvou lžiček kyseliny citronové a poté necháme řádně okapat.

Sušit můžeme **buď na radiátoru, v teplé elektrické (ne plynové) troubě, na slunci, nebo v sušičce**. Křížaly rozložíme na plech vystlaný pečicím papírem a během sušení je několikrát otočíme.

Ideální je ovšem sušička. Kvalitní přístroj ovoce správným způsobem usuší, ale nepřesuší. Hlavně za nás hlídá také teplotu a čas.

Sušené plody skladujeme v uzavřených dózách na suchém, tmavém a chladném místě, při teplotě do 15 °C. Pravidelně kontrolujeme, zda sušené ovoce nenavlhlo a nevytvořila se na něm plíseň.

TIP: Ze sušených jablek, hrušek nebo směsi nejrůznějších druhů usušeného ovoce ***můžeme připravit lahodný čaj****. Zalijeme vodou, vaříme téměř do změknutí a přecedíme. V horkých dnech chutná i vychlazený.*

Zavařování je opět v módě

Zdálo by se, že dnes už zavařování není moderní. Ale opak je pravdou. Kompoty už sice nejsou tak oblíbené, jako bývaly, ale **domácí džemy a marmelády jsou opět hitem**. Vždyť je to tak jednoduché a výsledek zklame málokdy.

Důležitá pravidla pro zavařování:

Ovoce zpracováváme hned po natrhání, zvláště v teplém počasí. Pokud ho nemůžeme hned zpracovat, uchováváme ho v chladu a temnu.

Do kompotů používáme výhradně **zdravé, pevné ovoce**. **Do džemů a marmelád lze použít i přezrálé a měkké plody**, ne však nahnilé nebo plesnivé.

Všechno **nádobí a kuchyňské pomůcky** udržujeme **v maximální čistotě**. Sklenice i víčka musejí být vždy dobře umyté a suché. Pro marmelády a džemy by měly být nahřáté, aby při nalití horké směsi nepraskly.

Hotové výrobky uchováváme v chladu a temnu. Před konzumací je pečlivě zkontrolujeme, zda nejsou znehodnocené.

Jahodový džem

1 kg jahod, 1 sáček želírovacího prostředku, asi 1 125 g cukru krupice (dle použitého želírovacího prostředku)

Jahody očistíme, omyjeme, necháme okapat, nakrájíme nadrobno. Dále postupujeme podle návodu na želírovacím prostředku. Hmotou plníme připravené sklenice po okraj, víčka uzavřeme a ihned obrátíme. Necháme 5 minut stát dnem vzhůru.

A za všechnu tu námahu při zpracování darů naší zahrádky se můžeme odměnit ovocnou bowlí.

Ovocná bowle

4 polévkové lžíce citronové šťávy, 80 g krupicového cukru, 500 g jahod, 250 g malin, 250 g ostružin, 125 ml pomerančové šťávy , 125 ml brandy, 1 l bílého vína, 0,7 l šumivého vína, máta

Ovoce omyjeme a osušíme. Jahody můžeme nakrájet na čtvrtky. V míse promícháme cukr, brandy, bílé víno a citronovou i pomerančovou šťávu. Přidáme ovoce, přikryjeme fólií, necháme v chladničce asi hodinu rozležet. Potom bowli přelijeme do nádoby a přidáme lístky máty. Před podáváním dolijeme vychlazeným sektem.