Nejen zavařování jako za časů našich babiček

Sušení

Z hlediska historie je sušení pochopitelně nejstarším způsobem, jak zachovat ovoce a zeleninu. Je to navíc **metoda levná, rychlá a jednoduchá**.

Zeleninu můžeme sušit prakticky všechnu, s výjimkou okurek, cuket, dýní, zelí a kapusty. Na sušení se musí použít dobře zralá zelenina bez otlaků a nahnilých míst. **Některé druhy zeleniny se vyplatí před sušením upravit blanšírováním.** Připravenou zeleninu dáme na síto či pařáček, přikryjeme pokličkou a dusíme v páře asi po dobu 3 minut nebo vhodíme na pár sekund do vařící vody. Pak ji opláchneme studenou vodou, necháme okapat a oschnout.

Sušit lze prakticky všechno ovoce. **Volíme ovoce zcela zralé, které má nejvyšší obsah cukru, je však pevné, ale nikoliv příliš měkké a už vůbec ne nahnilé nebo plesnivé.** Před samotným sušením ovoce důkladně omyjeme a zbavíme jádřince, pecky a stopky. Švestky a meruňky rozpůlíme. Větší ovoce nakrájíme na plátky o šířce maximálně jeden centimetr.

Sušit můžeme na vzduchu, v troubě anebo s pomocí moderní techniky, sušičky.

Aby sušené potraviny dlouho vydržely, musíme je správně uskladnit. Vhodné jsou vzduchotěsné nádoby, čisté plastové nebo skleněné sklenice. **Nádoby umístíme na chladné, tmavé a suché místo, kde vydrží až dva roky.** Využít lze i vakuovačku.

Konzervace v soli

Naši předci nakládali na zimu zeleninu do soli ve velkém. Leckde se stále tento způsob využívá, protože jde o praktický polotovar.

Nastrouhaná, nakrájená, namletá nebo (v případě česneku) rozetřená zelenina se promíchá se solí a naplní nebo natlačí do zavařovacích sklenic. Hotový výrobek by měl obsahovat 20 % soli, a pokud je uskladněný v suchém a chladnějším prostředí, je hodně trvanlivý.

Nejčastěji se takto připravuje kořenová zelenina, ale můžeme si nachystat i směs s cibulí, pórkem, česnekem, a dokonce i plodovou paprikou.

Zmrazování

Snad každá současná domácnost má ledničku s mrazicí částí nebo i samostatnou mrazničku. **Ovoce a zelenina jsou při správném zamrazení a rozmrazení jako čerstvé.**

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

Bobule je nejprve vhodné rozložit na tác a dát do předmrazovací přihrádky, až poté sesypat do obalů. Pokud bychom je dali zmrazit sesypané do sáčků nebo krabiček, pravděpodobně by se slepily a při rozmrazování bychom jen těžko oddělili jednotlivé kousky ovoce. Vhodné jsou obaly s obsahem nejvíce 0,5 l, protože po rozmrazení je třeba celý obsah zkonzumovat, opětovné zmrazení se nedoporučuje.

Také zelenina je velmi vhodná pro zmrazení. Nehodí se jen zelenina s vysokým podílem vody, jako je okurka nebo meloun. Mrazením se znehodnotí i brambory.

Veškerou zeleninu je samozřejmě třeba dobře omýt a následně důkladně osušit nebo nechat oschnout. Dále je důležité ji očistit, zbavit jadérek a slupek. Rajčata je nejlepší spařit a oloupat, pórek zbavit koncových zelených částí, větší zeleninu je pak dobré rozdělit na menší části.

Zavařování

Kompoty už nejsou tolik oblíbené jako dřív, i když je fajn mít v zásobě třeba meruňkový nebo švestkový kompot a použít ho v zimě na koláč nebo do knedlíků. Džemy ale zůstávají stálicí.

Ovoce zpracováváme hned po natrhání, zvláště v teplém počasí. Pokud ho nemůžeme rychle zpracovat, uchováváme ho v chladu a temnu. Do kompotů používáme výhradně zdravé, pevné ovoce. Do džemů lze použít i přezrálé a měkké plody, ne však nahnilé nebo plesnivé.

Všechno nádobí a kuchyňské pomůcky potřebné při zavařování udržujeme v maximální čistotě. Sklenice musí být vždy dobře umyté a suché. Víčka by se měla vyvařit. Pro marmelády a džemy by měly být sklenice nahřáté, aby při nalití horké směsi nepraskly.

K zavařování se hodí také mnohá zelenina, například okurky (kromě salátových), zelí, mrkev, celer, petržel, rajčata, květák, kukuřice, cibule, papriky či chřest. Zkrátka všechny druhy, které se dají jíst tepelně

zpracované.

Ať už do jedné sklenice uložíme zeleninu a houby pouze jednoho druhu, nebo budeme experimentovat s různými kombinacemi, základem všeho je chuťově výrazný lák. Většina rodin má svůj osvědčený recept, který si předávají z generace na generaci.

Sterilovat můžeme i kvašenou zeleninu, která se těší čím dál větší oblibě. Hotové výrobky uchováváme v chladnu a temnu. Před konzumací je vždy pečlivě zkontrolujeme, zda nejsou znehodnocené.