



SONNENTOR®

BUĎTE
dobře NALOŽENÍ!

JAK SI UCHOVAT
OVOCE A ZELENINU



ZELENINA

OCET VÁS NENECHÁ V KYSELÉ NÁLADĚ

Do octového nálevu můžete naložit v podstatě jakoukoli zeleninu. Obzvlášť chutná bude tvrdší zelenina jako okurky, fazole, mrkev, paprika, ředkvičky, červená řepa, cibule nebo cukety.

- 1) Na octový nálev zahříváte vodu, ocet, cukr a sůl, dokud se cukr nerozpustí. Nechte povařit.
- 2) Zeleninu vložte do sklenic, do každé nasype 1–2 lžičky koření na nakládání a zalijte octovým nálevem. Hladina by měla být cca 2 cm nad zeleninou, přičemž k okraji sklenice by měl ještě nad hladinou zůstat cca 1 cm. Sklenice ihned uzavřete, protože při chlazení se ve sklenici vytvoří podtlak, který je pro trvanlivost zásadní.
- 3) Nechte naležet po dobu čtyř týdnů na chladném a tmavém místě. Co nejdříve spotřebujte, pro delší trvanlivost doporučujeme zavařit.

NA 1 KG ZELENINY BUDETE POTŘEBOVAT:

600 ml vody
350 ml bílého vinného
nebo stolního octa
150–200 g cukru
1–2 polévkové lžíce soli
(díky ní zůstane zelenina
křupavá)
1–2 čajové lžičky Koření
na nakládání na jednu
sklenici



OVOCE

ZAVAŘTE SI SLADKÉ LETNÍ VZPOMÍNKY

Milovníci sladkého si jistě rádi zakonzervují také úrodu ovoce a pochutnají si v chladnějších měsících na domácím kompotu. K zavařování se hodí téměř jakékoli ovoce i jejich kombinace.

- 1) Pro přípravu nálevu dejte do hrnce vodu, cukr a koření Kompoty a zavařeniny. Zahřívajte, dokud se cukr nerozpustí. Po uvaření koření vyjměte (pro usnadnění ho můžete vložit do čajového sítka).
- 2) Ovoce nakrájajte na kousky a rozdeľte do zavařovacích sklenic, zalijte nálevom a ihneď uzavřete.
- 3) Abyste se zbavili mikroorganismů, které mohou zkrátit trvanlivost, a vytvořili vakuum, umístěte sklenice na hlubší plech, naplňte ho vodou a nechte ho půl hodiny zahřívát v troubě při teplotě 100 °C.

NA 1 KG OVOCE BUDETE POTŘEBOVAT:

600 ml vody
2 polévkové lžíce koření
Kompoty a zavařeniny →
2 polévkové lžíce cukru



KIMČI

TYHLE BAKTERIE SI PUSŤTE K TĚLU

Kimči pochází původně z Koreje a obvykle se jím označuje kvašená zeleninová směs na bázi pekinského zelí a ředkve.

Během procesu kvašení dochází k rozkladu sacharidů na kyselinu mléčnou. Tím se snižuje hodnota pH, zelenina je pak kyselá a má díky tomu dlouhou trvanlivost. Kyselina mléčná zabraňuje šíření choroboplodných zárodků i plísní a v kombinaci s pikantní pastou tvoří typickou chuť kimči.

Během fermentace si potraviny zachovávají vitamíny, stopové prvky i vlákninu. To se hodí zejména v zimě, kdy je čerstvé zeleniny málo. Kimči můžete nechat fermentovat ve speciální kvasné nádobě nebo jiné nádobě, ze které může unikat tlak.



BUDETE POTŘEBOVAT:

3 hlávky pekinského zelí
5 mrkví
1 bílou ředkev
1,5 žluté ředkve
7 jarních cibulek
200 g Mořské soli
s mořskými řasami

NA PASTU:

1,2 l vody
3,5 lžice škrobu
2 lžice rybí nebo ústřicové omáčky
2 jablka
1 celý česnek
2 cibule
2 středně velké zázvory
2 lžice koření Umami
2 lžice Koření na kimči
pepř
drcené chilli papričky
podle chuti

PŘÍPRAVA:

- 1)** Pekingské zelí nakrájejte na čtvrtky. Mořskou sůl s mořskými řasami rozetřete mezi jednotlivé listy. Ve 4 litrech vody nechte rozpustit 200 g Mořské soli s mořskými řasami a do tohoto slaného nálevu na 24 hodin zelí naložte, aby zkrěhlo. Další den zelí propeřte a nakrájejte na větší kousky. Nakrájejte na nudličky také ostatní zeleninu.
- 2)** S předstihem si uvařte škrob ve vodě tak, aby stihl zchladnout (nenechte ho ale úplně ztuhnout), následně ho smíchejte s rozmixovanými jablky, česnekem, cibulemi a zázvorem. Dochutěte rybí nebo ústřicovou omáčkou, Kořením na kimči, kořením Umami a pepřem, podle chuti můžete přidat i drcené chilli papričky.
- 3)** Zeleninu (kromě zelí) dobře promíchejte s pastou. Do uzavíratelné mísy střídavě vrstvěte pekingské zelí a ostatní zeleninu obalenou v pastě, uzavřete a nechte fermentovat při pokojové teplotě 3–5 dnů.

TIP 1:

Pokud si chcete vychutnat kimči podle tradičního korejského postupu, nechte ho 2–3 týdny pomalu fermentovat v ledničce. Dosáhnete tím jemně kyselkavé, pikantní chuti a šťavnaté, křupavé konzistence. Takto kimči v ledničce vydrží i několik měsíců.

TIP 2:

Zbytek kimči můžete využít i jinak: smíchejte kimči včetně šťávy s moukou, cukrem a usmažte na oleji kimči palačinky.

NA ČO SI DÁT POZOR

ZLATÁ PRAVIDLA KONZERVOVÁNÍ

ČISTOTA

Klíčem k úspěšné konzervaci potravin je čistota. Sklenice a víčka vždy sterilizujte vroucí vodou, aby vám naložené nebo zavařené potraviny dlouho vydržely a předešli jste riziku vzniku plísní nebo dalších nežádoucích mikroorganismů.





ČERSTVOST SUROVIN

Aby se zachovaly živiny, použijte co nejčerstvější ovoce a zeleninu.
Před nakládáním/zavařováním plody dobře umyjte a očistěte.
Nahnilá místa by mohla zkrátit dobu trvanlivosti.



SKLENICE

K zavařování můžete použít jakýkoli typ zavařovací sklenice. U zavařovacích sklenic se šroubovacím víčkem dbejte na to, aby víčka po opakovaném použití stále dobře těsnila. Můžete použít také sklenice se zavařovací gumou, k dostání jsou s klipy nebo svorkami na víčka. Gumové těsnění je třeba před použitím vyvařit. Sklenice se svorkami jsou vhodné zejména pro kvašení, případně můžete použít speciální kvasné sklenice.



JAK SI TO ZAVAŘIT

Když se vaše zahrádka rozehraje pestrými barvami zralého ovoce a zeleniny, nastává nejen čas sklizně, ale také nakládání, kvašení a zavařování! Vylovte z šuplíku ozkoušené rodinné recepty a pusťte se do těchto osvědčených způsobů uchování potravin. Nejen, že si na domácích dobrůtkách zaručeně nejvíc pochutnáte, ale hlavně si díky nim budete moct po celou zimu dopřávat přísun cenných živin.



OBJEVTE DALŠÍ
TIPY A RECEPTY



SONNENTOR s.r.o.
Příhon 943, 696 15 Čejkovice
www.sonnentor.cz