ZDROWIE NA TALERZU

Domowa spiżarnia

ZDROWIE
NA TALERZU

Domowa spiżarnia

Autorzy przepisów:

Marta Szydłowska (Dżemy, marmolady, powidła ss. 5–43, Kiszonki, marynaty, warzywa i owoce utrwalane cukrem ss. 44–95),
Magdalena Kudzia (Chleby i bułki ss. 121–157)
Andrzej Fiedoruk (Sery i nabiał ss. 97–119)

Redakcja i korekta: zespół Wydawnictwa SBM

Projekt makiety: GRUPANICE.PL – Piotr Szabelski

Projekt okładki: Panczakiewicz art.design® – www.panczakiewicz.pl

Opracowanie graficzne okładki: Jacek Bronowski

Opracowanie graficzne i skład: Michał Bronowski

Zdjęcia na okładce | Shutterstock.com: © Madlen, © monticello, © paparoma (grafika, słoiki), © Nosyrevy (grafika, apla), © primiaou (grafika, warzywa)

Wydanie I, Warszawa 2019

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM, 2019

Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-66482-17-3

SPIS TREŚCI

PRZETWORY W SŁOIKACH 4

GALARETKI GOTOWANE 8
GALARETKI SUROWE 12
DŻEMY 14
MARMOLADY 28
POWIDŁA 38
KISZONKI 46
MARYNATY 58
PASTY I CHUTNEYE 70
WARZYWA I OWOCE UTRWALANE CUKREM 78

SERY I NABIAŁ 96

TWARÓG 102
SER SUSZONY 105
SERY PODPUSZCZKOWE, CZYLI ŻÓŁTE 106
OSCYPEK, BUNDZ, BRYNDZA 110
PRZEPISY LITEWSKIE 112
MASŁO 114

CHLEBY I BUŁKI 120

CHLEBY NA ZAKWASIE 126
CHLEBY NA DROŻDŻACH 134
BUŁKI 150

INDEKS 158

PRZETWORY W SŁOIKACH

DŻEMY I MARMOLADY

SPRZĘT

- **Naczynia**: miski, garnki i rondle.
  Rondle i garnki, w których będziemy gotować przetwory, powinny być szerokie i możliwie płaskie, z grubym dnem zabezpieczającym przed przypaleniem. Naczynia emaliowane nie mogą mieć żadnych uszkodzeń.
- **Sita i cedzaki**
- **Drylownica do wiśni**
- **Drylownica do śliwek**
- **Noże do obierania owoców i usuwania gniazd nasiennych**
- **Szklany wyciskacz soku z owoców cytrusowych**
- **Praska do wyciskania soku z owoców** Do tłoczenia soków z niewielkiej ilości miękkich owoców może służyć praska ręczna, tzw. dziadek, lub ręczna maszynka z nakładkami do wyciskania soku.
- **Sokowirówka** Do wytłaczania soku z większej ilości owoców miękkich lub z owoców, z których trudno uzyskuje się sok (np. śliwek) oraz z owoców twardych.
- **Mikser do rozdrabniania twardych owoców**
- **Drewniane łyżki i pałki do ucierania**
- **Makutra**
- **Opakowania** Różnej wielkości słoiki hermetycznie zamykane. Słoiki i nakrętki muszą być czyste, bez obcych zapachów (niepożądany zapach skutecznie usuwa roztwór sody oczyszczonej). Przed użyciem słoiki należy dokładnie umyć, wysuszyć lub wyparzyć w piekarniku.

OWOCOWY KALENDARZ

Sezon na sporządzanie domowych przetworów trwa od czerwca do października, a nawet listopada.

- **W czerwcu** można przygotowywać dżemy, galaretki, marmolady z niedojrzałego agrestu, z truskawek, poziomek leśnych i ogrodowych, czarnych jagód. Na przełomie czerwca i lipca zbiera się zielone orzechy włoskie.
- **W lipcu** dostępne są: porzeczki czerwone i czarne, agrest, czereśnie, wiśnie, jagody, morele, wczesne maliny, jeżyny, borówki. Na początku miesiąca wciąż można zbierać zielone orzechy włoskie.
- **W sierpniu** można przygotować przetwory z jeżyn, borówek, czarnego bzu, czarnych porzeczek, wiśni, z wczesnych renklod, mirabelek, brzoskwiń, wczesnych gruszek, z papierówek oraz dzikiej róży. Pod koniec sierpnia pojawia się berberys. Można już także kupić melony.
- **We wrześniu** dostępne są w wielu odmianach jabłka i gruszki, śliwki, winogrona, brzoskwinie, późne maliny, berberys, aronia, dereń (do pierwszych przymrozków), żurawina (do pierwszych przymrozków), melony, dynie.
- **W październiku** dostępne są śliwki, gruszki i jabłka, dynie, owoce róży, pigwy, głóg, aronia, winogrona, melony, dynie.
- **W listopadzie** można przygotowywać przetwory z głogu, pigwy, tarniny, jabłek, gruszek, z jarzębiny (zebranej po pierwszych przymrozkach).

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

- Owoce należy przetwarzać małymi porcjami (ok. 2 kg), ponieważ gotowanie większej ilości trwa zbyt długo, co nie wpływa korzystnie na smak i powoduje duże straty witamin.
- Rondel, w którym będziemy sporządzać syrop, a następnie gotować owoce, musi być na tyle duży, by użyte składniki zajmowały nie więcej niż $^{2}/_{3}$ jego objętości. Inaczej podczas gotowania mogą wykipieć.
- Aby otrzymać syrop cukrowy, należy do rondla wlać odpowiednią ilość wody, podgrzać do temperatury około 80°C (woda wówczas zaczyna lekko mrugać), następnie wsypać cukier i mieszając (najlepiej drewnianą łyżką), doprowadzić na małym ogniu do wrzenia, po czym gotować około 10 min. Na powierzchni pojawi się piana, którą należy sukcesywnie zdejmować za pomocą łyżki cedzakowej. Syrop powinien być bardzo dokładnie odszumowany, a po dodaniu owoców należy nadal usuwać pojawiającą się podczas gotowania pianę. Dzięki temu przetwory będą miały intensywny i przejrzysty kolor.
- Do przetworów z owoców niezbyt kwaśnych można podczas gotowania dodać nieco soku cytrynowego, wówczas łatwiej uzyskamy odpowiednio gęstą, żelową konsystencję.
- Przetwory należy gotować na małym ogniu. Powolne podgrzewanie pozwoli uzyskać wymaganą konsystencję, a równocześnie zachować naturalny aromat owoców.
- Zbyt gwałtowne gotowanie powoduje ulotnienie się wraz z powstającą parą znacznej ilości związków zapachowych.
- Podczas gotowania przetwory należy mieszać drewnianą łyżką (np. z otworem w środku, który ułatwia mieszanie gęstej masy). Drewniane łyżki cechują się słabym przewodnictwem ciepła.

GALARETKI GOTOWANE

Zwykło się uważać, że galaretki owocowe można przyrządzać z soku lub przecieru owocowego nielicznych owoców zawierających dużo pektyn, a więc porzeczek, jabłek i pigwy. Tymczasem zawartość pektyn w owocach, która sprawia, że przecier lub sok nabierają właściwości galarety, poprawia się przez odpowiednie odparowanie wody w czasie przygotowywania lub dodanie do gotowania nieco soku z cytryny (zwłaszcza do owoców niezbyt kwaśnych). Dzięki tym zabiegom z powodzeniem można przyrządzać galaretki ze wszystkich dostępnych owoców. Galaretka jest ugotowana, gdy po zdjęciu z ognia na jej powierzchni wytworzy się krzepnąca warstwa.

GALARETKA
WIŚNIOWA

SKŁADNIKI:

- 2 kg dojrzałych wiśni
- 2 szklanki cukru na każdą 1 szklankę soku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wiśnie oczyścić, przemyć pod bieżącą wodą, wydrylować, przełożyć do rondla, dodać 10 zmiażdżonych pestek zawiniętych w gazę i mocno zawiązanych. Całość zalać zimną wodą w takiej ilości, aby były nią przykryte. Gotować aż zbledną i przecedzić przez gęste sito lub gazę do osobnego naczynia. Na każdą szklankę soku z wiśni wziąć 2 szklanki cukru, wymieszać drewnianą łyżką i gotować tak długo, aż ubędzie 1/3 zawartości naczynia. Galaretkę przełożyć do małych, umytych, wyparzonych i wysuszonych słoiczków. Przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu.

GALARETKA
Z CZERWONYCH PORZECZEK

SKŁADNIKI:

- 2 kg czerwonych porzeczek
- 1 szklanka cukru na 1 szklankę soku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Porzeczki przebrać, zalać wodą, gotować na małym ogniu tak długo, aż popękają, przecedzić przez gęste sito lub gazę. Na każdą szklankę otrzymanego soku wziąć 1 szklankę cukru i gotować na małym ogniu tak długo, aż ubędzie ¼ zawartości naczynia. Aby otrzymać galaretkę bardziej słodką, na 1 szklankę soku trzeba wziąć 2 szklanki cukru i gotować, aż ubędzie 1/3 zawartości naczynia. Galaretkę przełożyć do wyparzonych słoiczków. Przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu.

GALARETKA
Z MALIN

SKŁADNIKI:

- 1½ kg oczyszczonych malin
- 2 szklanki wody
- 1¼ kg cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotować syrop z 1¼ kg cukru i 2 szklanek wody, dodać maliny i gotować, aż owoce się rozgotują, często mieszać. Następnie przecedzić przez gęste sito lub gazę do osobnego naczynia. Powstały gęsty syrop malinowy gotować na małym ogniu tak długo, aż ubędzie ¼ zawartości naczynia. Galaretkę przekładać do małych wyparzonych i wysuszonych słoiczków. Przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu.

GALARETKI SUROWE

Galaretki surowe są szczególnym rodzajem przetworów owocowych, które odznaczają się wybornym aromatem i smakiem niedającym porównać się ze smakiem przetworów gotowanych, a przygotowywać je można właściwie ze wszystkich dostępnych owoców. Ich podstawowym składnikiem jest zawsze cukier, który odgrywa rolę środka konserwującego. Dodaje się go w dużych ilościach. Do przyrządzania galaretek surowych nigdy nie należy stosować urządzeń mechanicznych, gdyż takie galaretki, ze względu na dużą zawartość powietrza w przecierze, zwykle rozwarstwiają się w słoikach. Najlepszym sposobem przygotowania przecieru jest miażdżenie owoców i przecieranie ich przez gęste sitko lub wyciśnięcie soku w woreczku z gęstego płótna. Galaretki surowe mogą się stać doskonałym dodatkiem do sosów, kremów, a także ozdobą ciast. Można je też podawać jako dodatek do herbaty, zamiast konfitur.

GALARETKA

SUROWA BIAŁA Z AGRESTU

SKŁADNIKI:

- 2 kg agrestu
- 3 kg cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Agrest przemyć pod bieżącą wodą, przebrać, usunąć szypułki, zmiażdżyć drewnianym tłuczkiem i przetrzeć przez gęste sitko. Uzyskany przecier przełożyć do wyparzonej makutry, dodawać porcjami cukier i ucierać tak długo, aż cukier się rozpuści. Kiedy galaretka wyraźnie zgęstnieje, przełożyć ją do małych, wyparzonych, wysuszonych słoiczków, przykryć kółeczkiem z pergaminu namoczonym w spirytusie i szczelnie zamknąć. Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.

GALARETKA
SUROWA Z CZARNYCH PORZECZEK

SKŁADNIKI:

- 2 kg dojrzałych czarnych porzeczek
- 3 kg cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Porzeczki przebrać, przemyć pod bieżącą wodą, osączyć, zmiażdżyć drewnianym tłuczkiem i przetrzeć także drewnianym tłuczkiem przez gęste sitko. Przecier przełożyć do wyparzonej makutry, dodawać porcjami cukier i ucierać tak długo, aż cukier się rozpuści. Kiedy galaretka wyraźnie zgęstnieje, przełożyć ją do małych, umytych, wyparzonych, wysuszonych słoiczków, przykryć kółeczkiem z pergaminu nasączonym spirytusem i szczelnie zamknąć. Przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu.

GALARETKA
SUROWA Z WĘGIEREK

SKŁADNIKI:

- 2 kg bardzo dojrzałych węgierek
- 3 kg cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Węgierki przemyć pod bieżącą wodą, osączyć, pozbawić pestek, zmiażdżyć drewnianym tłuczkiem i przetrzeć przez gęste sitko. Przecier przełożyć do wyparzonej makutry, dodawać porcjami cukier i ucierać tak długo, aż się rozpuści. Kiedy galaretka wyraźnie zgęstnieje, przełożyć ją do małych, umytych, wyparzonych, wysuszonych słoiczków, przykryć kółeczkiem z pergaminu nasączonym spirytusem i szczelnie zamknąć. Przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu.

DŻEMY

Jeśli przyjrzeć się dobrze dżemowi, okazuje się, że jest on czymś pośrednim między galaretką a konfiturą. Często klasyczne dżemy są mylone z marmoladą rzadką. Tymczasem dżemy należą do konserw owocowych zawierających owoce całe lub ich wyraźnie widoczne części pływające w gęstej galaretce, co sprawia, że przygotowuje się je w szczególny sposób. Inną cechą dżemów jest ich zestawienie z różnych owoców. Takie przetwory nazywa się dżemami złożonymi lub wieloowocowymi. O ile marmolady i powidła można przyrządzać z owoców dojrzałych, a nawet przejrzałych, to do przygotowania dżemów potrzebne są owoce w pierwszej fazie dojrzewania. Podobnie jak marmolady, dżemy najlepiej przyrządzać w szerokich rondlach o grubym dnie, a ilość przetwarzanych owoców nie powinna przekraczać 1½–2 kg, gdyż gotowanie większej ilości owoców trwa zbyt długo, co nie wpływa korzystnie ani na smak, ani na zawartość witamin. Jeśli zamierzamy przygotować dżem z drobnych soczystych owoców (truskawki, śliwki), wówczas można je gotować bez dodatku wody. Jeśli natomiast używamy innych owoców, należy gotować je w syropie z cukru i wody, a jeszcze lepiej w syropie z cukru i soku wyciśniętego z takich samych owoców.

DŻEM
Z MALIN

SKŁADNIKI:

- 2 kg malin
- 1½ kg cukru
- 1 szklanka wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Maliny przebrać, oczyścić z domieszek. Z cukru i wody przygotować dobrze wyszumowany syrop, dodać maliny i gotować na małym ogniu tak długo, aż mieszanina zacznie wrzeć. Często szumować i mieszać. Gorący dżem przełożyć do umytych, wyparzonych, wysuszonych słoików. Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.

DŻEM
Z TRUSKAWEK

SKŁADNIKI:

- 2 kg truskawek
- 70 dag cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Truskawki przebrać, umyć, osączyć z wody, a następnie przesypać cukrem w szerokim rondlu i gotować na małym ogniu tak długo, aż całość zacznie wrzeć. Odstawić na 5 min i znów gotować na małym ogniu, często mieszać i usuwać pianę. Gorący dżem przełożyć do umytych, wyparzonych, wysuszonych słoików. Przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu.