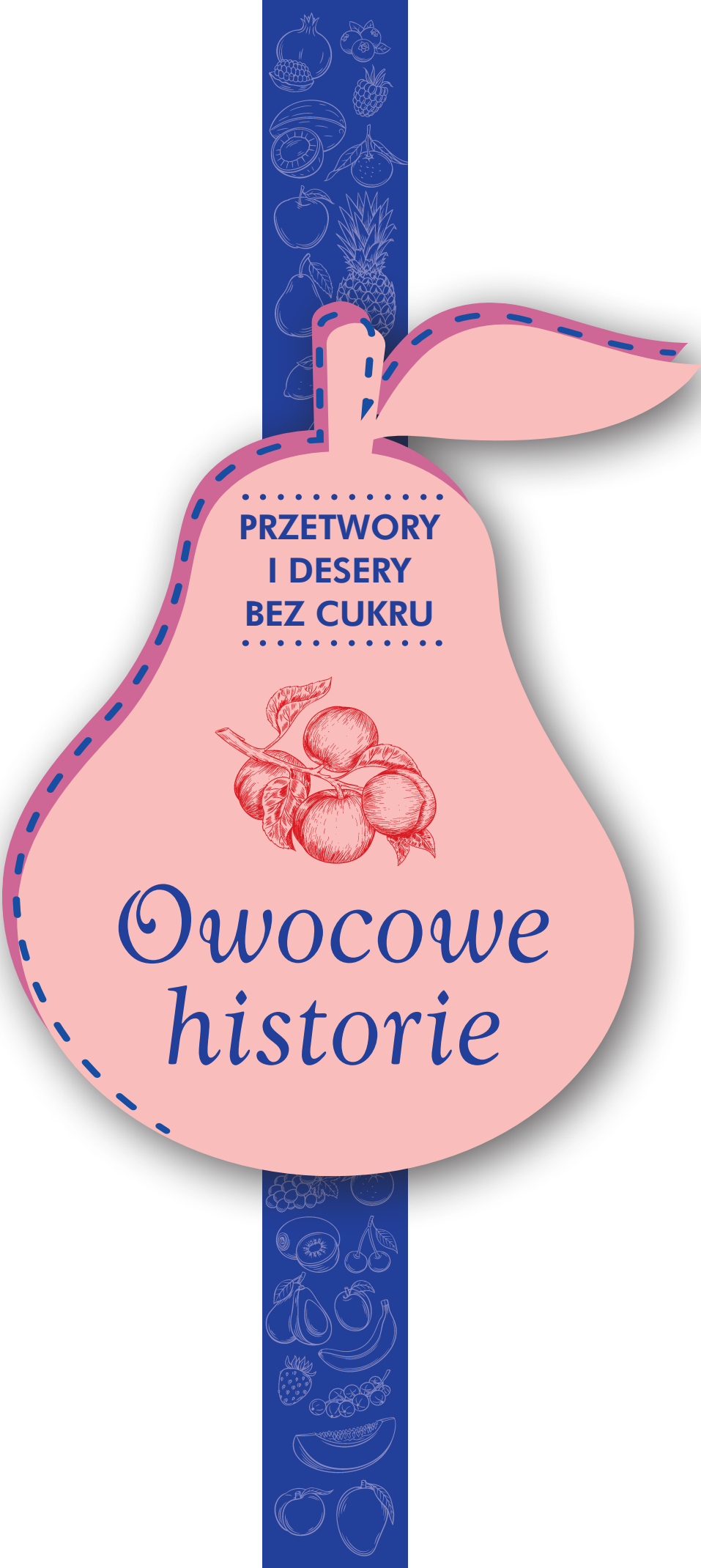




.....
PRZETWORY
I DESERY
BEZ CUKRU
.....



Owocowe historie



.....
**PRZETWORY
I DESERY
BEZ CUKRU**
.....



*Owocowe
historie*

Tekst: Anna Lesiak – www.mojadelicja.pl
oraz Marta Krawczyk i Marta Szydłowska

Redakcja i korekta: zespół wydawnictwa SBM

Projekt makiety: GRUPANICE.PL – Piotr Szabelski

Skład: Jarosław Jabłoński

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

Opracowanie graficzne okładki: Jacek Bronowski

Zdjęcia na okładce | shutterstock.com:

© Agnes Kantaruk, © Viktoria Hodos, © saravector, © Victoria Sergeeva, © Rina Oshi

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 978-83-66482-19-7



SPIS TREŚCI

.....

WSTĘP 4

O POŻYTKACH PŁYNĄCYCH
Z JEDZENIA OWOCÓW 6

SUROWCE
NA PRZETWORY 8

POWIDŁA 15

DŻEMY, PEKTYNY,
GALARETKI 43

PASTY, CHUTNEYE I INNE
PRZETWORY 59

DESERY 81



WSTĘP

.....

Kilka lat temu brytyjscy badacze oświadczyli, że udało im się zlokalizować miejsce biblijnego rajskiego ogrodu, w którym mieszkali Adam i Ewa. Korzystając z najnowszej technologii, zbadano DNA jabłek i biologzy z Oksfordu ustalili, że pierwsze jadalne słodkie jabłka na naszej planecie dojrzewały w wyjątkowo malowniczych górskich rejonach dzisiejszego Kazachstanu na wysokości ponad 2000 m n.p.m., w pobliżu granicy z Chinami. Przodkowie dzisiejszych dużych soczystych owoców nadal rosną i dojrzewają w dzikich górskich sadach, jednak takich miejsc pozostało już niewiele.

Mniej więcej w epoce brązu jabłka dotarły do Zatoki Perskiej, gdzie założono sady. Owoce dziko rosnących drzew zajmowały ważne miejsce w pożywieniu naszych przodków. Świadczy o tym choćby taki fakt, że najstarsze z legend i mitów są niezmiennie związane z owocami. Wychwała się w nich korzyści płynące z owoców, które obdarzają ludzi nie tylko zdrowiem, lecz także miłością, urodą i wieczną młodością. A jabłko stało się symbolem wszystkich owoców.





Minęły wieki i narodziła się nauka o żywieniu. Jabłka, jak wiele innych owoców, zostały dokładnie zbadane. Przeanalizowano ich skład chemiczny, ustalono wartość odżywczą. Oprócz tak cennych witamin i soli mineralnych zawierają 1% pektyn, czyli 1 gram w każdym 100 gramach owocu. Znacznie więcej niż np. poziomki, gruszki, maliny, agrest czy inne owoce. Pektyny to węglowodany uwieszone w soku komórkowym i przegrodach międzykomórkowych, które nie są trawione ani w żołądku, ani w jelitach, lecz wchłaniają trujące substancje, unieszkodliwiają je i wraz z nimi są wydalone z organizmu.

Nasi najstarsi przodkowie żyli się niegdyś głównie owocami, co sprawiło, że ludzki organizm jest doskonale przystosowany do przyswajania tego typu pokarmów.

Jednak ciągle brak nam świadomości w ich spożywaniu. Owoce zjedzone po głównym posiłku spotykają się w żołądku z tym, co wcześniej jedliśmy, zaczynają fermentować i wytwarzać kwasy. Najlepiej zatem jadać je na śniadanie, przed obiadem lub w przerwach między posiłkami, a posiłek zaczynać od owoców, gdyż wtedy witaminy zostaną przyswojone niemal w całości. Włączenie owoców do codziennego jadłospisu wzmacnia czynności wszystkich gruczołów trawiennych, ułatwia przyswajanie białka, tłuszczu i soli mineralnych.





O POŻYTKACH PŁYNĄCYCH Z JEDZENIA OWOCÓW

Te smaczne dary natury zawierają mnóstwo składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, takich jak: mikroelementy, węglowodany, łatwo przyswajalne sole mineralne. Są także głównymi dostawcami witamin C i PP oraz witamin z grupy B.

Naturalnym źródłem kwasu askorbinowego, czyli witaminy C, są dla naszego organizmu jedynie produkty roślinne, a przede wszystkim warzywa i owoce. Organizm ludzki nie syntetyzuje witaminy C, a jej zapasy w organizmie są niewielkie, w związku z czym należy dbać o jej stałą obecność w pożywieniu przez cały rok.

Dużo witaminy C zawierają owoce dzikiej róży (przede wszystkim suszone, które mogą zachowywać aktywność zawartej w nich witaminy C przez kilka lat), czarnej porzeczki, cytryny i niedojrzałe owoce orzecha włoskiego. Owoce jarzębiny, pomarańcze, grejpfruty, poziomki również obfitują w ten cenny składnik. Warto pamiętać, że np. skórka jabłek, gruszek, pomarańczy oraz mandarynek zawiera pięciokrotnie więcej witaminy C niż miąższ tych owoców.

Owoce twarde i miękkie są także źródłami witamin wchodzących w skład grupy P, które m.in. ułatwiają przyswajanie witaminy C. W witaminy grupy P obfitują owoce aronii, dzikiej róży, czarnej porzeczki, pomarańczy, cytryny, także rabarbar, jabłka, wiśnie, śliwki, maliny i winogrona.

Karoten, nazywany prowitaminą A, jest wiernym towarzyszem chlorofilu, stąd też zawsze występuje w zielonych częściach roślin, a także w warzywach i owocach za-

wierających intensywnie czerwone, pomarańczowe i żółte zabarwienie. Można go znaleźć w morelach, dyni, aronii, owocach jarzębiny oraz dzikiej róży. Warto wiedzieć, że karoten lepiej przyswaja się w połączeniu z tłuszczami, a zatem warzywa i owoce bogate w ten składnik należy spożywać w postaci surówek z dodatkiem oleju lub śmietany, bądź dusić z dodatkiem tłuszczu.

Kwas foliowy występuje np. w arbuzie i dyni. Jest bardzo wrażliwy na nagrzewanie, a także na działanie światła, warto zatem jak najczęściej spożywać warzywa i owoce w postaci surówek.

W niektórych owocach znaleźć można sporo witaminy B₁ i B₂ – niezwykle bogate w składnik z tej grupy są owoce dzikiej róży.

Owoce i warzywa obfitują także w składniki mineralne, takie jak potas i żelazo (wśród wszystkich produktów żywnościowych zawierają ich najwięcej), natomiast inne sole mineralne (wapń, fosfor, magnez) stanowią jedynie uzupełnienie tego, co otrzymujemy wraz z innymi składnikami pożywienia. Zwykle nasz organizm otrzymuje więcej potasu niż potrzebuje. Jednak przy wielu dolegliwościach układu sercowo-naczyniowego i nerek zapotrzebowanie na ten składnik wzrasta. Warto wówczas spożywać rodzynki, morele, śliwki suszone, daktyle, czarnej porzeczki, banany, ananasy oraz brzoskwinie.

Owoce mogą też dostarczyć naszemu organizmowi znacznych ilości żelaza, zwłaszcza suszone owoce dzikiej róży, czarnej jagody, morele, a także winogrona, owoce pigwy, jabłka oraz śliwki. Żelazo zawarte w owocach jest świetnie przyswajane przez nasz organizm, a to dzięki obecności w nich witaminy C.

Owoce należy wprowadzać do pożywienia również jako źródła wapnia, wtedy warto



łączyć je z produktami żywnościowymi zawierającymi tłuszcze i fosfor.

Fosfor można napotkać tylko w suszonych owocach (a wśród warzyw w: zielonym groszku, natce pietruszki, chrzanie i czosnku).

W magnez z kolei obfitują arbuzy, banany i czarne porzeczki. Warto je łączyć z ziarnami zbóż, a najlepiej z różnymi rodzajami kasz.

Owoce zawierają też wiele mikroelementów, takich jak: miedź, mangan, cynk, kobalt, jod. Najwięcej miedzi znajdziemy w suszonych jabłkach i gruszkach oraz wiśniach. Jabłka i śliwki zawierają duże ilości manganu.

Owoce, podobnie jak warzywa, są głównymi produktami żywnościowymi, w których przeważa odczyn zasadowy. Wprowadzanie takich właśnie składników do jadłospisu w celu odkwaszenia organizmu nabiera specjalnego znaczenia, kiedy na tle zaburzenia przemiany materii rozwija się niewydolność krążenia, choroby nerek lub stany gorączkowe.

Owoce zawierają znaczną ilość wody (70–90%) w dwóch postaciach: wolnej i powiązanej z koloidami. Wolna woda znajduje się w soku i w stanie rozpuszczonym zawiera cukry, kwasy, sole mineralne (sól potasu) i inne substancje. Bardzo łatwo wyparowuje podczas suszenia. Wiemy, że sole potasu szybko opuszczają organizm razem z moczem, a wraz z nimi wydzielona zostaje woda i sól kuchenna. Dzięki temu woda, która trafi do organizmu wraz z warzywami i owocami, nie zatrzymuje się w tkankach (co jest bardzo ważne dla osób otyłych), lecz szybko opuszcza organizm, zabierając ze sobą produkty przemiany materii, w tym bardzo szkodliwe resztki azotowe.

Owoce nasycone są także olejkami eterycznymi, które nadają im charakterystyczne walory smakowe i aromat. Wiele z nich (a także warzyw) ma w swoim składzie kwasy organiczne: jabłkowy, cytrynowy, szczawiowy, benzoesowy i inne. Kwas szczawiowy w dużej ilości znajduje się w rabarbarze i figach, a zatem te owoce należy wykluczyć z diety przy skłonności do odkładania się szczawianów wapnia. Oczyszczanie organizmu ze złogów szczawianowych ułatwiają jabłka, pigwy, rodzynki, liście czarnej porzeczki i liście winogron. Sporo kwasu benzoesowego zawierają borówki czerwone i żurawiny, zawdzięczające mu silne działanie antyseptyczne. Owoce te bardzo długo zachowują świeżość i nawet w niesprzyjających warunkach nie pleśnieją.

Ilość kwasów organicznych decyduje o kwasowości owoców lub uzyskanego z nich soku, jednak smak

zależny jest także od zawartych w nich cukrów, substancji garbnikowych i ich połączeń. Pod wpływem kwasów organicznych zwiększa się wydzielanie soków trawiennych oraz wzmagają się ruchy robaczkowe (perystaltyczne) jelit. Regularne spożywanie owoców bogatych w kwasy organiczne reguluje cały proces trawienny (np. sok z jabłek może zapierać, a sok z gruszek rozluźnia stolec).

Cierpki, ściągający smak niektórych owoców (pigwy, derenia, gruszki, owoce jarzębiny) zależy od zawartości w nich substancji garbnikowych. Zamrażanie takich owoców powoduje obniżenie liczby tych substancji, przez co tracą one cierpki smak. Przeciwwzpalne działanie substancji garbnikowych na śluzówkę jelit prowadzi do obniżenia ich funkcji wydzielniczej. Substancje te działają także antyseptycznie. W przypadku biegunek najskuteczniejsze są owoce czarnej jagody, pod warunkiem, że zostaną spożyte na czczo.

W owocach znaleźć można zwykle nie więcej niż 10% węglowodanów. Banany oraz niektóre odmiany winogron zawierają w postaci surowej dużo więcej tego składnika. Znaczna część węglowodanów zawartych w owocach ma łatwo przyswajalną postać (cukry proste). Są one rozpuszczalne w wodzie, dzięki czemu nadają owocom słodki smak. Obfitują w nie banany, winogrona, rodzynki, figi, ananasy, daktyle, brzoskwinie i dynie.

Błonnik, którego rola w regulacji trawienia ciągle pozostaje niedoceniana, wchodzi w skład komórek roślinnych. W zapasy błonnika obfitują owoce miękkie: poziomki, maliny, czarne porzeczki, agrest. Błonnik nie jest trawiony przez człowieka. Zaledwie minimalna jego część rozkłada się w jelicie ślepym i tylko pod wpływem żyjących w nim drobnoustrojów. Rola błonnika sprowadza się do tego, że drażniąc ścianki żołądka i jelit wpływa na ruchy robaczkowe jelit, a także na ich czynności wydzielnicze. Najlepiej na układ trawienny działa błonnik surowy, gorzej natomiast, kiedy jest rozdrobniony lub ugotowany. Regularne spożywanie produktów roślinnych bogatych w błonnik pozwala na oczyszczanie organizmu z nadmiaru cholesterolu.



SUROWCE NA PRZETWORY



Agrest W dzikim stanie rośnie niemal w całej Europie. Krzew łatwy w uprawie i odporny na zmienne warunki klimatyczne. Owoce odmian szlachetnych wielkoowocowych zawierają sporo witaminy C, pewną ilość witaminy B₁, magnez i potas. Agrest należy do owoców o dużej zawartości pektyny, jest wdzięcznym surowcem do sporządzania wszelkich przetworów: kompotów, dżemów, galaretek, marmolad, konfitur. Przygotowuje się je zarówno z niedojrzałych, jak i dojrzałych jagód.



Berberys Krzew rosnący w Polsce w lasach i zaroślach. Do sporządzania przetworów, takich jak: konfitury, dżemy, marmolady, galaretki i nalewki używa się owoców berberysu zwyczajnego. Niejadalne na surowo, drobne, podłużne o czerwonej barwie owoce zawierają znaczne ilości witaminy C.



Aronia To długowieczny krzew zaliczany do rodziny różowatych. Jest odporny na zmienne warunki klimatyczne. W stanie naturalnym aronia występuje na wschodnich obszarach Ameryki Północnej. Uprawiana w zachodniej Europie, w Polsce upowszechniła się przed kilkudziesięciu laty. Ma drobne, kuliste, czarne lub czerwone owoce – zależnie od gatunku. Zawierają korzystny zestaw witamin (m.in. duże ilości witaminy P), sole mineralne, garbniki i pektyny. Dojrzewają na przełomie sierpnia i września, nie opadają i mogą pozostać na krzewie nawet do wiosny. W stanie surowym cierpkie są jednak cennym surowcem na przetwory także jako dodatek do soków, dżemów, marmolad, galaretek i win domowych poprawiający ich smak i barwę.



Borówka brusznica (borówka, czerwona borówka) Nie nadaje się do spożycia w stanie surowym. Z borówek uzyskuje się doskonały dżem (zazwyczaj z dodatkiem jabłek lub gruszek).





Brzoskwinie To pestkowce o żółtej, omszonej skórce. Uprawiana od około 4 tys. lat brzoskwinia pochodzi z Chin. Owoce zawierają dużo substancji pektynowych. Wyróżniają się wykwintnym smakiem i aromatem oraz wyjątkową soczystością. Są owocami deserowymi, ale również bardzo cennymi surowcami na konfitury, kompoty, dżemy. Nasion brzoskwiń można używać zamiast migdałów. Brzoskwinie obficie owocują jedynie w ciepłym klimacie umiarkowanym.



Czarne jagody To bardzo smaczne i o szerokim zastosowaniu owoce bogate w witaminy, zwłaszcza A i C. Czarna jagoda, gatunek borówki, jest w Polsce rośliną pospolitą w lasach (głównie iglastych). W kuchni polskiej z jagodami przyrządza się pierogi, ciasta, zupy; są znakomitym surowcem na soki, kompoty, konfitury i dżemy.



Czereśnie Owoce drzewa z rodziny różowatych. Dzika czereśnia znana już była w okresie neolitu. Cenili ją już starożytni Grecy i prawdopodobnie im zawdzięczamy wprowadzenie jej do upraw. Dziś istnieje bardzo dużo szlachetnych odmian czereśni o soczystych, słodkich owocach barwy jasnożółtej, żółtoczerwonej i czerwonej. Owoce zawierają bardzo korzystny zestaw soli mineralnych (potas, sód, wapń, magnez, żelazo, fosfor). Czereśnie są atrakcyjnym owocem deserowym, chętnie jadanym również w sałatkach, kandyzowane wykorzystywane są do dekoracji potraw. Z czereśni sporządza się konfitury, dżemy, kompoty, a także likiery i wódki.



Dereń Jadalne owoce krzewu derenia właściwego to pestkowce o czerwonej barwie. Dereń właściwy kwitnie na żółto, wyrasta do 8 m wysokości. Ze względu na pokrój korony i obfite kwitnienie derenie często sadzone są jako rośliny ozdobne. Owoców używa się na przetwory, głównie konfitury, nalewki i likiery. Przetwory z derenia wyróżniają się delikatnym smakiem.



Cytryna Stale jest obecna w naszej kuchni ze względu na kwaśny, orzeźwiający smak zawartego w owocu soku; smak ten zawdzięcza kwasowi cytrynowemu. Dzięki olejom eterycznym, skoncentrowanym w skórce owocu, ma też przyjemny, orzeźwiający aromat. W kuchni cytryna używana jest do bardzo wielu potraw. Również wykorzystywana jest skórka cytrynowa – zarówno świeża, jak i suszona.



Dynia Żółta lub pomarańczowa jarzyna-owoc, bardzo smaczna i zdrowa, zawiera dużo witaminy A, witaminę C i jest niskokaloryczna. W kuchni ma szerokie zastosowanie, można z niej przyrządzać zupy, kompoty, marmolady, dżemy i konfitury. Dobrze się komponuje z innymi owocami. Jadalne są również suszone pestki.



Głóg Pomarańczowożółte lub czerwone owoce głogu mają kulisty kształt i jedną do trzech pestek. Odnaczają się dużą zawartością witaminy C. Głóg w Polsce jest rośliną (krzew przerastający czasem w niewielkie drzewo) dziko rosnącą, głównie w widnych lasach i zaroślach, przede wszystkim w zachodniej części kraju i na pogórzu. Przetwory z kwiatów i owoców głogu działają kojąco na osoby cierpiące na bezsenność, wzmagają także krążenie krwi. Głóg jest obecny w różnych kuchniach świata i spełnia tam dość istotną rolę, będąc surowcem dżemów, konfitur, przecierów, napojów, ważny dodatek do sosów, składnikiem likierów, win owocowych i wódek.



Gruszki Drzewo gruszy w Europie rozpowszechnione było już w neolicie. Dziś występuje powszechnie na całym świecie w tysiącach szlachetnych odmian. Gruszka należy do owoców deserowych o wysokich walorach smakowych. Jest jednym z nielicznych owoców zawierających jod. Służy jako surowiec na wyśmienite dżemy i marmolady, również jako składnik przetworów wielowocowych.



Jabłka Wszystkim znane kuliste owoce drzewa jabłoni o barwie zielonej, żółtej, czerwonej lub żółtej z rumieńcem występują w wielu odmianach, różniących się smakiem, aromatem, słodyczą. Bogate w witaminy i sole mineralne zawierają dużo substancji pektynowych, dzięki którym są cennym surowcem do sporządzania wszelkich przetworów. W kuchni wykorzystuje się je do przyrządzania ciast, sałatek i surówek, jako nadzienie do drobiu, dodatek do mięs. Jabłka są bardzo zdrowe, wskazane dla osób z nadciśnieniem, otyłością, cierpiących na reumatyzm, artretyzm i zaburzenia pracy przewodu pokarmowego.



Jarzębina Czerwone kuliste owoce pospolitego w Polsce drzewa zawierają dużo witaminy A i C, jądane są tylko w postaci przetworów. Do sporządzania dżemów, o charakterystycznym swoistym smaku, nadają się jedynie owoce zebrane po pierwszych przymrozkach. Używane również do sporządzania jarzębiaku i likieru jarzębinowego.



Jeżyny Są owocami mięsistymi o dużej ilości pestek, granatowoczerwone, czasami niemal czarne. Zawierają dużo witaminy C i są orzeźwiające w smaku. Doskonale na przetwory, sprawdzają się w połączeniu z wiśniami i czarnymi jagodami. Wyjątkowym smakiem odznacza się konfitura z jeżyn z dodatkiem wanilii. Jeżyna jest krzewem o kolczastych pędach, porastającym obrzeża lasów. Lubi stanowiska słoneczne.



Maliny Owoce te, zwłaszcza z późnego zbioru, dojrzałe, o pełnym aromacie i smaku, są jednymi z najbardziej wdzięcznych i lubianych owoców na wszelkie przetwory, także do wyrobu nalewek i likierów. Szczególnie aromatyczne są maliny leśne. Z przetartych owoców otrzymujemy marmolady i powidła o wyjątkowych walorach smakowych, natomiast do sporządzania konfitur bardziej nadają się maliny z upraw. Bardzo popularny jest także sok i syrop malinowy. Należy jednak pamiętać, że są to owoce bardzo delikatne, nietrwałe i łatwo pleśnieją, więc najlepiej przerabiać je tuż po zebraniu (lub kupieniu). W uprawie jest około 1500 odmian, owocujących jednorazowo lub powtarzających owocowanie, o owocach barwy od żółtej przez różową, czerwoną po purpurową i czarną. Napary z suszonych liści i owoców maliny właściwej są od wieków stosowane w przeziębieniach.



Morele To pestkowce z omszoną lub gładką skórą, o miąższu pomarańczowym lub żółtym, soczystym lub mączystym. Morela najlepiej rośnie w klimacie umiarkowanym o ciepłych suchych latach. Owoce są jadalne w stanie świeżym, także po wysuszeniu i w postaci przetworów (konfitur, dżemów, marmolad, likierów i wódek). Zawierają dużo substancji pektynowych. Morele są zaliczane do owoców deserowych, o wykwintnym smaku i aromacie, są bardzo słodkie i równocześnie orzeźwiające.



Pigwa Silnie aromatyczne owoce pigwy, drzewa uprawianego w strefie umiarkowanej (w Polsce, niestety, przemarza), mają kształtu jabłka i barwę zieloną albo żółtą. Są pokryte woskowym nalotem. Jadalne w przetworach – na surowo są cierpkie i twarde. Natomiast przetwory z owoców pigwy odznaczają się wykwintnym, oryginalnym smakiem i aromatem. Zawierają dużo pektyn i dzięki temu są znakomitym surowcem na galaretki, konfitury, kompoty i na nalewki. Owoce dojrzewają w październiku. Po zerwaniu powinny kilka tygodni leżakować, wówczas nabiorą pięknej żółtej barwy i intensywnego zapachu.



Białe i czerwone porzeczki Dziś jest to bardzo popularny owoc, ale przez wieki krzewy dzikiej porzeczki porastały jedynie lasy w północnej i zachodniej Europie oraz Syberii. W uprawie ogrodowej pojawiły się dopiero w XV w. Porzeczki zawierają dużą ilość witaminy C i cenny zestaw soli mineralnych. Owoce te czerwone i białe są doskonałym orzeźwiającym owocem deserowym, w kuchni wykorzystywanym na wiele sposobów, głównie do sporządzania konfitur, dżemów, galaretek gotowanych i surowych, kompotów, soków, a także do ciast, sałatek, sosów. Znakomicie komponują się z malinami, truskawkami, poziomkami, agrestem, wiśniami i czereśniami



Czarne porzeczki Zawierają znaczne ilości witaminy C, dużo ciał garbnikowych i barwnika, a dzięki charakterystycznemu smakowi i silnemu aromатовi są doskonałym surowcem do wyrobu wszelkich przetworów: konfitur, dżemów, galaretek gotowanych i surowych, nalewek, likierów oraz wina.





Poziomki Smaczne, wonne owoce są jednak drogie i trudnym w przerobie surowcem. W Polsce najczęściej spotyka się dziko rosnącą poziomkę pospolitą, bardzo aromatyczną i słodką. Natomiast uprawiana jest w wielu odmianach. Poziomki ogrodowe owocują od wczesnego lata do pierwszych przymrozków. Zawierają znaczne ilości witamin, soli mineralnych, a zwłaszcza soli żelaza – są lekkostrawne. Sok z poziomek ma właściwości bakteriobójcze. Idealny owoc deserowy. Przetwory z poziomek (konfitury, dżemy, marmolady) mają charakterystyczny, lekko gorzkawy smak. Poziomki dobrze się komponują z truskawkami i czarnymi porzeczkami.



Dzika róża Owoce dzikiej róży mają czerwoną barwę, kształt owalny i pod warstwą miąższu dużą ilość spłaszczonych pestek. Owoce nadają wyrobom charakterystyczny aromat i smak. Zawierają witaminę C i są doskonałym surowcem na wszelkie marmolady, dżemy i konfitury.



Śliwki Węgierki, renklody, mirabelki w Polsce należą do owoców zdomowionych. Cenione są zwłaszcza odmiany szlachetne. Zawierają znaczne ilości witaminy B₂, wapnia, potasu i żelaza. Renkloda (odmiana wyhodowana we Francji) dojrzewa już w sierpniu i ma wyjątkowo soczyste owo, aromatyczne i orzeźwiające owoce. Do sporządzania przetworów używa się przede wszystkim renklod zielonych, jeszcze niedojrzałych, jako owoców deserowych – żółtych i fioletowych. Na dżemy, kompoty, konfitury znakomicie nadają się mirabelki. Są to śliwki drobne, intensywnie słodkie o żółtej barwie i charakterystycznym smaku i aromacie.

Popularne węgierki są doskonałym surowcem do przyrządzania powideł, dżemów, marmolad, kompotów. Nadają się do suszenia i wędzenia. W kuchni wykorzy-

stywane do wypieku ciast, na zupy i nadzienie do knedli oraz do wyrobu nalewek i wódki śliwowicy.

Śliwki mają właściwości łagodnie przeczyszczające (zwłaszcza suszone).



Tarnina Śliwa tarnina, ciernisty krzew o drobnych, kulistych, granatowej barwy, cierpkich owocach. Używana na nalewki. Tarnina jest w Polsce rośliną pospolitą, spotkać ją można rosnącą na miedzach, obrzeżach lasów. Odmiana ozdobna sadzona jest na żywopłoty.



Truskawki Bardzo lubiane i cenione owoce, bogate w żelazo, wapń i fosfor, o dużej zawartości witaminy C. Truskawka jest uszlachetnioną poziomką. Pojawiła się w uprawach we Francji i Anglii na przełomie XIV i XV w. Obecnie hodowana w wielu odmianach, przeznaczona jest przede wszystkim do spożycia w stanie surowym (liczne odmiany truskawki ananasowej np. z dodatkiem śmietany, jogurtu lub twarogu). Wykorzystywana jest również do sporządzania przetworów (odmiany o owocach ciemnych i drobnych), choć jest trudnym w przerobie surowcem. Podczas obróbki termicznej truskawki tracą wiele ze swego aromatu, smaku i barwy. Jednak dobrze przyrządzone konfitury, dżem i powidła truskawkowe są wyjątkowo smaczne i bardzo popularne. Do wyrobu nalewek wieloowocowych i ratafi używa się soku z truskawek oraz świeżych owoców.





Winogrona Są to owoce długowiecznego pnącza o sięgającej przeszło 6 tys. lat historii. Winorośl pojawiła się w Azji Mniejszej skąd trafiła do Grecji, Rzymu i Egiptu. Obecnie uprawiana jest w wielu zakątkach świata. Spośród odmian deserowych najlepsze są winogrona muskatowe, czerwone, fioletowe, białe kalifornijskie. Winogrona zawierają duże ilości cukru, witaminę C, korzystny zestaw soli mineralnych i garbniki. Świeże owoce wykorzystywane są w kuchni do przyrządzania sałatek, soków, kompotów, dżemów i powideł. Dobrze komponują się z wieloma innymi owocami (np. z jabłkami, gruszkami).



Wiśnie Obok malin, truskawek, śliwek i czarnych porzeczek są najchętniej używanymi owocami do sporządzania przetworów. Drzewa wiśniowe, rozpowszechnione w całej Europie, mają soczyste i orzeźwiające owoce. Pierwsze w sezonie pojawiają się jasnoczerwone szklanki, natomiast najbardziej aromatyczne są odmiany ciemnej (czarne dzikie), sokowe oraz ciemnopurpurowe łutówki. Wiśnie to owoce bardzo zdrowe, zawierają

cenny zestaw witamin (m.in. z grupy B i witaminę C) oraz soli mineralnych (potas, sód, wapń, magnez, żelazo). W kuchni są doskonałym surowcem do sporządzania licznych przetworów: kompotów, dżemów, konfitur, galaretek, także nalewek, likierów i win domowych. Znakomite są z nich zupy, kompoty, kisiele, pierogi i wszelkie ciasta z owocami.



Żurawina Te soczyste czerwone jagody to owoce krzewinki o płożących się pędach i zimotrwałych liściach. Żurawina jest rośliną półkuli północnej i występuje w kilku gatunkach. W Polsce pospolita żurawina błotna ma jadalne jagody bogate w witaminę C, w kuchni wykorzystywane do sporządzania dżemów, galaretek, soków, bardzo popularnych kisielei i sosów do zimnych mięs.



SPRZĘT

Naczynia: miski, garnki i rondle.

Rondle i garnki, w których będziemy gotować przetwory powinny być szerokie i możliwie płaskie, z grubym, zabezpieczającym przed przypaleniem dnem. Naczynia emaliowane nie mogą mieć żadnych uszkodzeń.

Sita i cedzaki

Dryłownica do wiśni

Dryłownica 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 uzyskać sok (np. śliwek) oraz z owoców twardych.

Mikser do rozdrabniania twardych owoców.

Drewniane łyżki i pałki do ucierania

Makutra

Opakowania Różnej wielkości słoiki hermetycznie zamknięte. Słoiki i nakrętki muszą być czyste, bez obcych zapachów (niepożądany zapach skutecznie usuwa roztwór sody oczyszczonej). Przed użyciem słoiki należy dokładnie umyć z użyciem środków myjących, 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, 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 można zrywać zielone orzechy włoskie.

W sierpniu można przygotowywać przetwory z jeżyn, borówek, czarnego bzu, czarnych porzeczek, wiśni, wczesnych renklod, mirabelek, brzoskwiń, wczesnych gruszek, papierówek oraz dzikiej róży. Pod koniec sierpnia pojawia się berberys. Dostępne są już także melony.

We wrześniu dojrzewają w wielu odmianach jabłka i gruszki, śliwki, winogrona, brzoskwinie, późne maliny, berberys, aronia, dereń (do pierwszych przymrozków), żurawiny (do pierwszych przymrozków), melony, dynie.

W październiku dostępne są już śliwki, gruszki i jabłka, dynie, owoce róży, pigwy, głóg, aronia, winogrona, melony.

W listopadzie możemy 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), gdyż 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 $\frac{2}{3}$ jego objętości. Inaczej podczas gotowania mogłyby wykipieć.
- Do przetworów z owoców niezbyt kwaśnych można podczas gotowania dodać nieco soku cytrynowego, wówczas łatwiej uzyskamy odpowiednio gęstą 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), która cechuje się słabym przewodnictwem ciepła.

A glass jar filled with dark plum jam sits on a rustic wooden log. The jar is tied with a piece of twine. To the left of the jar, a single plum rests on a dark wooden surface. In the background, more plums are visible. A decorative graphic overlay is centered on the image, consisting of a teal vertical bar with a white scalloped circle in the middle. The word "POWIDŁA" is written in red, stylized capital letters inside the circle. The background is a dark, textured wooden surface.

POWIDŁA