

J. Jurczenko  
L. Jurczenko

**Domowe  
przetwory  
z owoców  
i warzyw**



---

# Spis treści

## Wartość pokarmowa owoców i warzyw 7 Niezbędny sprzęt i opakowania przydatne w przetwórstwie domowym 13

### Utrwalanie owoców 15

#### Procesy przygotowawcze i sposoby utrwalania owoców 16

Przygotowanie owoców 16 Przygotowanie opakowań 19 Układanie owoców w słoikach 19 Przygotowanie syropu 19 Sposoby utrwalania owoców 22 Kontrola skuteczności utrwalania 25

#### Utrwalanie owoców w postaci naturalnej 26

Truskawki 26 Czarne porzeczki i agrest 26 Wiśnie 27 Czereśnie 27 Śliwki 28 Jabłka 28 Gruszki 28

#### Kompoty 29

Kompoty z jabłek 29 Kompot z rajskich jabłuszek 31 Kompoty z gruszek 31 Kompoty z pigwy 32 Kompoty ze śliwek 33 Kompoty z brzoskwiń 35 Kompot z moreli 36 Kompot z derenia 37 Kompoty z wiśni 37 Kompot z czereśni 38 Kompot z winogron 39 Kompoty z agrestu 39 Kompot z porzeczek czerwonych lub białych 40 Kompoty z czarnych porzeczek 41 Kompoty z truskawek 42 Kompot z poziomek 42 Kompoty z malin 43 Kompot z jeżyn 43 Kompot z borówki czernicy 44 Kompoty z borówki brusznicy 44 Kompoty z aronii czarnoowocowej 44 Kompot z owoców rokitnika 45 Kompot z owoców dzikiej róży 45 Kompoty z owoców mieszanych 45 Kompoty z ksylitolem (lub sorbitolem) 46 Kompot z owoców we własnym soku 46

#### Przeciery 46

Przeciery z jabłek, pigw lub gruszek 48 Przeciery ze śliwek, moreli, brzoskwiń, wiśni lub czereśni 48 Przeciery z truskawek, malin lub jeżyn 48 Przecier z czarnych porzeczek bez cukru 49 Przecier z czar-

---

nych porzeczek z cukrem 49 Przeciery z żurawin i borówek brusznic 49  
Przeciery z owoców mieszanych z cukrem 49 Przeciery owocowe jako  
dodatki do dań mięsnych 50

### **Konfitury 50**

Konfitury z jabłek 52 Konfitury z gruszek 54 Konfitura z pigw 55  
Konfitury ze śliwek 56 Konfitury z ałyczy, mirabelek lub tkemali 58  
Konfitury z brzoskwiń 58 Konfitury z moreli 60 Konfitury z dere-  
nia 61 Konfitury z wiśni 62 Konfitura z czereśni 63 Konfitury  
z winogron 64 Konfitury z agrestu 65 Konfitury z czerwonych  
porzeczek 66 Konfitury z czarnych porzeczek 67 Konfitury z truska-  
wek 67 Konfitury z malin 69 Konfitury z żurawin 70 Konfitury  
z borówki brusznicy 71 Konfitury z jarzębiny 72 Konfitury z owoców  
dzikiej róży 72 Konfitury z pomarańcz lub mandarynek 73 Konfitura  
z aronii czarnoowocowej 74

### **Dżemy 75**

Dżemy z jabłek 75 Dżem z pigw 76 Dżemy ze śliwek lub z brzo-  
skwiń 76 Dżem z agrestu 77 Dżemy z truskawek lub poziomek 77  
Dżem z malin 78 Dżem z czarnych porzeczek 78 Dżem z głóg 78

### **Powidła ze śliwek 79**

### **Marmolady miękkie 79**

Marmolada miękka z jabłek 80 Marmolada miękka z jabłek i śliwek 80  
Marmolada miękka z gruszek 80 Marmolada miękka z czarnych porze-  
czek 81 Marmolada miękka z owoców mieszanych 81

### **Marmolady twarde 82**

Marmolada z jabłek 82 Marmolada ze śliwek 83 Marmolada z wi-  
śni 83 Marmolada z gruszek 84 Marmolada z agrestu 84

### **Galaretki owocowe 84**

Galaretka z jabłek 85 Galaretka śliwkowa 85 Galaretka agresto-  
wa 86 Galaretka z czerwonych porzeczek 86 Galaretka z czarnych  
porzeczek 86 Galaretka z wiśni 87 Galaretka wieloowocowa 87

### **Musy podsuszane (pastiły) 87**

Mus jabłkowy 88 Mus agrestowy 88 Musy bielewskie 89

### **Marmoladki 89**

---

## **Owoce w cukrze (cykata) 90**

### **Marynaty owocowe 90**

Marynata z jabłek 91 Marynata z gruszek 91 Marynata z wiśni 92  
Marynata z czereśni 92 Marynata ze śliwek 92 Marynata z agrestu 93  
Marynata z porzeczek 93 Marynata z winogron 93 Marynata z owoców mieszanych 94

### **Soki i syropy 95**

#### **Otrzymywanie soków 95**

#### **Utrwalanie soków 97**

Sok z wiśni 99 Sok z aronii czarnoowocowej 99 Sok z czarnych porzeczek 99 Sok z porzeczek czerwonych lub białych 100 Sok z agrestu 100 Sok truskawkowy 100 Sok z owoców rokitnika 101 Sok żurawinowy 101 Sok z borówki czernicy 101 Sok z miazgą z brzoskwiń lub śliwek 101 Sok jabłkowy 102 Ocet z soku jabłkowego 102

#### **Syropy owocowe 103**

### **Napoje owocowe i warzywne 104**

Napój truskawkowy, malinowy lub czernicowy 104 Napój z czarnych porzeczek 105 Napój żurawinowy 105 Napój cytrynowy z miodem 105 Napój wiśniowy 105 Napój z owoców dzikiej róży 106 Napój z owoców rokitnika 106 Napój marchwiowo-cytrynowy 106 Napój truskawkowo-mleczny 107 Napój „Czerwony kapturek” 107 Napój cytrynowo-jabłkowy 107 Napój żurawinowy 107 Napój z czarnych porzeczek 107

### **Koktajle 108**

Koktajl owocowy 108 Koktajl truskawkowy 108 Koktajl jagodowy 108 Koktajl cytrynowy 108 Koktajl miodowy 108 Koktajl kelirowy 109 Koktajl „Marsjanka” 109 Koktajl jajeczno-porzeczkowy 109 Koktajl mleczno-porzeczkowy 109

### **Kwasy 109**

Kwas jagodowy 109 Kwas truskawkowy 110 Kwas z czarnych porzeczek 110 Kwas z rzewienia (rabarbaru) 111 Kwas cytrynowo-miodowy 111

---

## **Kwaszenie owoców 111**

Kwaszenie jabłek 111 Kwaszenie gruszek 114 Kwaszenie śliwek 114  
Kwaszenie borówki brusznicy i żurawin 116 Kwaszenie winogron 116

## **Suszenie owoców 117**

Suszenie jabłek 117 Suszenie gruszek 117 Suszenie śliwek 118

## **Utrwalanie warzyw 119**

### **Kwaszenie warzyw 120**

Kwaszenie ogórków 120 Kwaszenie pomidorów 122 Kwaszenie papryki słodkiej 124 Kwaszenie marchwi 124 Kwaszenie bakłażanów 125 Kwaszenie kapusty 125 Kwaszenie buraków 127

### **Marynowanie warzyw 128**

Marynata z ogórków 128 Marynata z chrzanu 128

### **Utrwalanie warzyw przez sterylizację 129**

Utrwalanie pomidorów 129 Utrwalanie bakłażanów 129 Utrwalanie przecieru szczawioowego 130

### **Solenie natki pietruszki lub kopru 130**

## **Przechowywanie owoców i warzyw 131**

### **Przechowywanie świeżych owoców i warzyw 132**

### **Przechowywanie przetworów z owoców i warzyw 137**

## **Warto pamiętać, że... 139**



**Wartość  
owoców**

**pokarmowa  
i warzyw**



Owoce i warzywa odgrywają ważną rolę w racjonalnym żywieniu człowieka. Zawierają one węglowodany, witaminy, kwasy organiczne oraz związki mineralne i substancje aromatyczne. Stanowią również cenne źródło substancji aktywnych biologicznie, niezbędnych dla zapobiegania i leczenia chorób serca, układu krążenia, a także przewodu pokarmowego, zaburzeń przemiany materii i innych. Dlatego nie można sobie wyobrazić racjonalnego żywienia bez owoców i warzyw.

Poniżej omówimy substancje pokarmowe występujące w owocach i warzywach oraz ich rolę w funkcjonowaniu organizmu człowieka.

**Węglowodany** stanowią istotną część składową pokarmu człowieka. Są to składniki energetyczne niezbędne dla podtrzymania procesów życiowych. Do podstawowych węglowodanów występujących w owocach i warzywach należą cukry proste, jak glukoza i fruktoza, dwucukier — sacharoza oraz wielocukry — skrobia, błonnik i pektyny. Owoce świeże, jak też utrwalone, są zasobne w łatwo przyswajalne cukry, natomiast nie-

**Tabela 1.** Skład chemiczny owoców niektórych roślin (wartości średnie)

Owoce roślin	Zawartość w g/100 g świeżej masy					
	cukry	kwasy organiczne	substancje azotowe	pektyny	garbniki i barwniki	karoten
Ałycza	4,5	2,4	0,2	0,4	0,1—0,3	ślady
Borówka brusznica	7,0	1,9	0,7	—	0,25	0,1
Winorośl	12—35	0,5—2,4	0,4	0,2	0,02—0,6	ślady
Wiśnia	9—15	1—2	0,8	—	—	0,1
Borówka bagienna	5,6	1,6	1,0	—	0,17	ślady
Grusza	5,6—20	0,3—0,6	0,4	—	0,1—0,5	0,01
Jeżyna	4,5	2,0	2,0	—	0,13	0,3
Truskawka	4,6—7,0	1,3	1,8	1,6	0,17	0,03
Żurawina	3,5	3,6	0,5	0,7	0,2	—
Agrest	9—10	1,5—2	0,7	0,8	0,1	0,2
Malina	5—8	1,6—2	0,8	0,07	—	0,2
Aronia	5,5	2	—	—	0,5	—
Aronia czarnoowocowa	8,5—9,5	1,3—2,0	1,4	0,2	0,2	1,2
Śliwa	8—13	1—1,4	0,8	0,6	0,05—0,2	0,1
Porzeczka biała	8—10	2	0,3	—	—	0,4
Porzeczka czerwona	7	3	0,6	—	—	0,2
Porzeczka czarna	6—10	2—3	0,8	—	—	0,1
Czereśnia	9—12	0,8	1,1	—	—	0,15
Borówka czernica	5,3—6,5	1,2	1,1	—	0,17	ślady
Jabłoń	7—12	0,6—1,2	0,4	0,5	0,1	0,02

\* 1 kcal=4,2 kJ

dojrzałe zawierają znaczne ilości skrobi, która w czasie dojrzwania owoców przekształca się w cukry prostsze.

Pektyny regulują skład flory bakteryjnej przewodu pokarmowego. Substancje te tworzą z toksycznymi metalami ciężkimi, takimi jak stront, ołów i kobalt związki nierozpuszczalne, które nie są wchłaniane, lecz wydalone z organizmu. Dlatego, m.in. ze względu na zawartość pektyn, owoce i warzywa są zalecane w żywieniu ludzi zatrudnionych w warunkach szkodliwych dla zdrowia.

Węglowodanem jest także błonnik (celuloza), który odgrywa ważną rolę w procesie trawienia. Wzmaga on perystaltykę jelit i sprzyja wydalaniu z organizmu cholesterolu. Warto zaznaczyć, że przetwory owocowe i warzywne, z wyjątkiem soków, całkowicie zachowują błonnik występujący w świeżych owocach i warzywach.

Istotną wartość biologiczną owoców i warzyw stanowią występujące w nich liczne witaminy (tab. 1 i 2).

**Kwas askorbinowy** (witamina C) występuje w owocach i warzywach niekiedy w znacznych ilościach. Ponieważ jednak rozpuszcza się w wodzie podczas przetwarzania owoców i warzyw, zawartość tego kwasu znacznie się obniża. Na przykład straty witaminy C w czasie przemycania kwa-

Zawartość w mg/100 g świeżej masy									Wartość kaloryczna w kcal */ /100g
witami- na C	witami- na PP	witami- na B <sub>2</sub>	witami- na B <sub>1</sub>	potas	wapń	magnez	fosfor	żelazo	
11,0	—	—	—	188	27	21	25	1,9	41
15,0	—	—	—	73	40	7	16	0,4	46
3,0	0,2	0,04	0,06	250	17	7	22	0,6	50
15,0	0,4	0,03	0,03	256	37	26	30	1,4	53
5,0	—	—	—	51	16	7	8	0,8	42
4,0	0,1	0,03	0,02	155	19	12	16	2,3	47
5,0	0,4	0,05	0,03	208	30	29	32	1,0	38
60,0	0,3	0,03	0,03	161	22	16	23	0,7	46
10,0	0,1	0,02	0,03	119	14	8	11	0,6	34
30,0	0,25	0,02	0,01	170	22	9	28	0,5	51
25,0	0,6	0,05	0,02	224	40	22	37	0,9	37
10,0	—	0,01	0,01	221	18	17	21	0,9	78
15,0	0,3	0,02	0,01	235	21	19	25	1,1	86
10,0	0,5	0,04	0,06	214	28	17	27	2,1	49
35,0	0,3	0,02	0,01	205	36	10	30	0,5	45
30,0	0,2	0,03	0,01	275	36	13	33	0,9	47
200,0	0,3	0,04	0,03	372	36	17	43	0,9	45
15,0	0,4	0,01	0,01	223	33	24	28	1,8	58
5,0	0,3	0,02	0,02	—	16	—	13	0,8	45
20,0	0,2	0,03	0,04	98	19	10	13	2,5	51



**Tabela 2.** Skład chemiczny części jadalnej warzyw

Warzywa	Woda w %	Węglowodany w %	Białka w %	Kwasowość w mg%	Karoten w mg%	Witamina C	Witamina PP	Wartość kaloryczna w kcal <sup>3/</sup> /100 g
Kapusta głowiasta biała	90.0	5.0	1.8	0.15	0.06	45.0	0.4	29.1
Kalańior	91.0	5.0	2.8	0.14	0.02	70.0	0.6	30.5
Burak ćwikłowy	86.5	10.0	1.5	0.10	0.01	10.0	0.2	48.0
Marchew	88.0	8.7	1.3	0.15	9.0	5.0	1.2	41.0
Rzodkiewka	92.4	4.9	1.2	0.10	—	20.0	0.15	25.0
Szpinak	90.0	3.4	3.7	0.10	5.0	50.0	0.61	29.1
Ogórek	95.5	2.0	0.5	0.08	0.6	10.0	0.2	12.0
Dynia	89.4	7.7	1.0	0.06	1.5	8.0	0.5	35.7
Pomidor	93.5	3.5	1.0	0.45	1.2	31.0	0.6	19.0
Bakłażan	91.5	5.0	1.2	0.35	0.02	7.0	0.6	25.5
Cebula	85.0	10.0	2.0	0.20	ślady	10.0	0.3	51.0
Cebula (szczypior)	—	—	—	0.10	2.0	30.0	0.2	—
Czosnek	64.6	27.0	6.8	0.10	ślady	10.5	1.2	137.0
Groszek zielony	78.0	11.5	6.1	0.10	0.4	25.0	2.0	75.0
Papryka słodka	90.0	6.0	1.3	0.10	1.0	150.0	0.6	29.0

\* 1 kcal=4.2 kJ

szanej kapusty zimną wodą dochodzą do 60%, a ciepłą nawet do 100%. Witamina C szybko ulega rozkładowi w obecności tlenu. Kompoty, soki i konfitury przygotowywane przy ograniczonym dostępie powietrza i krótko gotowane zawierają dostateczną ilość witaminy C, średnio do 70% ilości początkowej. Długotrwałe gotowanie, szczególnie w otwartym naczyniu, i przetrzymywanie na powietrzu rozdrobnionych owoców i warzyw prowadzi do rozkładu znacznej ilości kwasu askorbinowego (do 50%). Należy o tym pamiętać, zwłaszcza podczas przygotowywania przetworów z czarnych porzeczek, truskawek, agrestu i aronii czarnoowocowej.

Dobowe zapotrzebowanie człowieka na witaminę C wynosi 70—90 mg. Niedobór kwasu askorbinowego powoduje u człowieka awitaminozę, przejawiającą się obniżeniem odporności na różne choroby infekcyjne, łatwością przemęczania się, utratą apetytu i występowaniem bólów głowy. Krańcowy niedobór witaminy C powoduje ciężką chorobę — skorbut (gnilec), objawiającą się krwawieniem, wybroczynami i owrzodzeniem dąsadeł.

Niedobór w pożywieniu **witaminy B<sub>1</sub>** (tiaminy) prowadzi do zaburzeń czynności układu nerwowego i powoduje zapalenie nerwów (polyneuritis). Brak witaminy B<sub>1</sub> wywołuje zaburzenia pracy serca, występowanie obrzęków spowodowanych zaburzeniem gospodarki wodnej organizmu, osztrój działalności przewodu pokarmowego i obniżone wydzielanie

---

soków trawiennych. Dobowe zapotrzebowanie człowieka na tę witaminę wynosi 2—3 mg. W procesie przygotowywania kompotów, soków czy konfitur witamina ta w nieznacznym stopniu rozkłada się.

**Witamina B<sub>2</sub>** (ryboflawina) bierze udział w procesach oksydoredukcyjnych organizmu. Jest z powodzeniem używana w leczeniu niektórych chorób oczu. Niedobór ryboflawiny powoduje schorzenia skóry w okolicy warg (pęknięcie warg), a w cięższych przypadkach — osłabienie wzroku.

W postaci związanej występuje w licznych produktach roślinnych, w tym także w owocach. Zapotrzebowanie dobowe człowieka na tę witaminę wynosi 2 mg.

Ryboflawina jest związkiem stosunkowo odpornym na wysoką temperaturę, toteż np. podczas gotowania owoców prawie nie ulega rozkładowi. Łatwo jednakże rozkłada się na światło, co trzeba brać pod uwagę w procesie przetwórstwa i przechowywania przetworów.

Brak **witaminy PP** (kwas nikotynowy) w pożywieniu powoduje ciężką i długotrwałą chorobę — pelagrę, która przejawia się zapaleniem skóry i błony śluzowej jamy ustnej z jednoczesnym zaburzeniem trawienia. Dobowe zapotrzebowanie człowieka na tę witaminę wynosi 25—35 mg.

Kwas nikotynowy występuje w produktach żywnościowych pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Znaczne ilości tego kwasu występują w zielonym groszku, fasoli, gryce, a nieco mniejsze w owocach wiśni, aronii czarnoowocowej, w śliwkach, jabłkach i winogronach. Kwas nikotynowy jest odporny na różne warunki środowiska. Nie ulega rozkładowi podczas długotrwałego przechowywania i obróbki termicznej produktów (gotowanie, suszenie).

**Prowitaminy witaminy A** — karoteny są produktami pochodzenia roślinnego. W ściankach jelit człowieka i zwierząt przekształcają się one w witaminę A, niezbędną w procesach wzrostu. Charakterystycznym objawem braku witaminy A jest u ludzi i zwierząt tzw. ślepotą zmierzchowa (ślepotą kurza) oraz suchość skóry i błon śluzowych. Zapotrzebowanie dobowe człowieka na prowitaminę A wynosi 1—1,5 mg. Osoby ciężko pracujące fizycznie, kobiety w ciąży i matki karmiące mają zapotrzebowanie dwukrotnie wyższe.

Karoteny występują w zielonych częściach roślin, a także w owocach i warzywach o zabarwieniu pomarańczowym lub czerwonym. Korzenie marchwi, owoce pomidora, papryki, brzoskwini i rokitnika wyróżniają się znaczną zawartością karotenów. Nieco mniejsze ilości karotenów występują w owocach czarnej porzeczki, aronii czarnoowocowej, jeżyny, maliny, wiśni i innych.

Rozdrobnienie surowców roślinnych zwiększa przyswajanie karotenów przez organizm człowieka.

**Witamina P** (polifenole, flawonoidy) zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych i wzmacnia ich ściany. Współdziała z witaminą C.

---

Najbardziej zasobne w witaminę P są owoce aronii czarnoowocowej, porzeczki czarnej, wiśni, granatu, pigwy, borówki brusznicy, róży dzikiej, papryki słodkiej, liście szczawiu i in.

Witamina P jest związkami nietrwałymi. Przy dostępie powietrza, szczególnie na świetle słonecznym, szybko ulega rozkładowi. Na zachowanie tej witaminy w procesie przetwórczym korzystnie wpływa blanszowanie surowców i krótkotrwałe gotowanie, zwłaszcza w naczyniach przykrytych.

Należy pamiętać, że zachowanie witamin w przetworach z owoców i warzyw zależy w znacznym stopniu od sposobu ich przetwarzania. Na przykład owoce przetarte z cukrem, a następnie poddane pasteryzacji mają wysoką wartość biologiczną. Natomiast w przetworach nie poddanych pasteryzacji lub innego rodzaju obróbce cieplnej zachodzą duże straty witamin, szczególnie witaminy C i P.

Owoce i warzywa stanowią podstawowe źródło **związków mineralnych** niezbędnych dla organizmu człowieka. Związki te stanowią część składową krwi, limfy, soków trawiennych, wchodzi też w skład tkanek, są niezbędne do normalnego przebiegu procesów życiowych organizmu człowieka.

Owoce i warzywa są zasobne w związki potasu. Sole potasowe neutralizują tworzące się w organizmie produkty kwaśne. Potas podtrzymuje równowagę kwasowo-zasadową we krwi i tkankach organizmu, wzmacnia wydalanie przez nerki wody i soli. Ma również duże znaczenie w przekazywaniu impulsów nerwowych.

Liczne owoce i warzywa są zasobne w żelazo, które bierze udział w procesie krwiotwórczym i stanowi część składową hemoglobiny krwi. Wchodzi ono również w skład enzymów oksydoredukcyjnych regulujących oddychanie tkankowe.

Owoce i warzywa zawierają także wapń i fosfor, które stanowią podstawowy budulec tkanki kostnej oraz wchodzi w skład krwi. Obniżenie w organizmie zawartości wapnia i fosforu powoduje zwiększenie podatności nerwowej oraz łamliwość kości.

Ważną rolę w procesach życiowych organizmu odgrywają także mikroelementy: miedź, kobalt, jod i inne. Magnez, miedź, kobalt i mangan biorą udział w procesie krwiotwórczym. Magnez wpływa również na przyswajanie węglowodanów przez organizm. Jod jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy.

Przedstawione informacje o zawartości niektórych składników pokarmowych w owocach i warzywach świadczą wyraźnie o tym, że są one niezbędne w żywieniu człowieka. Sezonowość występowania świeżych owoców i warzyw sprawia, że trzeba je odpowiednio przechować lub utrwalić na pozostałe okresy roku, starając się przy tym, aby podczas przetwarzania zachować ich wartość smakową i pokarmową.

**Niezbędny sprzęt**



**i opakowania**



**przydatne  
w przetwórstwie  
domowym**

---

W przetwórstwie domowym najczęściej wykorzystuje się naczynia i narzędzia ogólnoużytkowe. Jeśli jednak mamy własne surowce, np. z działki, i jeśli co najmniej kilka tygodni w roku zajmują nam prace związane z utrwalaniem owoców i warzyw, warto zgromadzić najpotrzebniejszy sprzęt, aby ułatwić sobie pracę.

Oto wykaz niezbędnego sprzętu, naczyń i narzędzi:

- zamykarka do pokrywek,
- słoje: weki i inne o pojemności 0,3—3 l,
- garnek lub kociołek do sterylizacji z drewnianą kratownicą pod słoiki,
- urządzenie do wyjmowania z garnka gorących słoików,
- termometr do mierzenia temperatury do 150°C,
- noże, skrobaki, łyżki stołowe i łyżeczki do herbaty ze stali nierdzewnej,
- przyrząd do wydrążania gniazd nasiennych i krojenia owoców na części,
- drylownik,
- sokowirówka ręczna,
- sokowirówka elektryczna,
- sokownik,
- prasa ręczna,
- cedzak (durszlak),
- sito perlonowe lub z nierdzewnego drutu,
- siatka do blanszowania,
- garnki emaliowane i kamienne,
- misy lub szerokie, płaskie garnki emaliowane do smażenia konfitur,
- łyżka szumówka,
- waga,
- otwieracz do słoików,
- naczynie do odmierzania płynów.

# Utrwalanie owoców





# Procesy przygotowawcze i sposoby utrwalania owoców

## Przygotowanie owoców

W warunkach domowych najczęściej przetwarza się owoce za pomocą obróbki termicznej, polegającej na niszczeniu drobnoustrojów wysoką temperaturą, hermetyczne zaś zamknięcie słoików chroni przetwory przed psuciem się.

Jakość przetworów zależy w znacznym stopniu od odpowiedniej dojrzałości owoców. Owoce dojrzałe mają właściwe dla danego gatunku zabarwienie, smak, wielkość i zwartość miąższu.

Niezbędnym warunkiem dobrego przechowywania się przetworów jest higiena zarówno pomieszczenia, jak i sprzętu przeznaczonego do przetwarzania. Pomieszczenie powinno być czyste i widne. Sprzęt używany do przetwarzania należy starannie umyć w ciepłej wodzie z dodatkiem środków myjących, a następnie opłukać w czystej wodzie i osuszyć na suszarce lub wytrzeć czystą ścierką.



Rys.1. Nóż do obierania owoców i warzyw

Owoce przeznaczone do utrwalania należy przebrać, oczyścić, umyć, a w razie potrzeby pokroić i poddać blanszowaniu.

**Sortowanie.** Owoce sortuje się na podstawie jakości, stopnia dojrzałości, zabarwienia, kształtu i wielkości. Odrzuca się owoce nadpsute, „robaczywe” oraz z innymi uszkodzeniami.

**Mycie.** Owoce myje się dokładnie w dużej ilości wody pitnej. Do mycia należy używać specjalnych siatek lub naczyń z perforowanym dnem. Owo-

---

ce jagodowe najlepiej jest myć pod prysznicem, aby nie uszkodzić ich delikatnego miąższu.

**Czyszczenie.** Owoce jagodowe należy jedynie przebrać, a pestkowe — przebrać i wydrylować, używając specjalnego drylownika (rys. 3) lub posługując się igłą bądź agrafką. Niektóre owoce, np. pigwy i morele należy przetrzeć miękką szczoteczką lub ściereczką, aby zetrzeć ze skórki



**Rys. 2.** Nożyk do wydrążania gniazd nasiennych

omszenie. Jabłka, gruszki i pigwy należy obrać ze skórki i wydrążyć gniazda nasienne za pomocą specjalnego noża (rys. 1 i 2).

Z brzoskwiń, moreli i śliwek pestki wyjmuje się ręcznie bądź używając łyżki lub noża.

**Krojenie.** Stosunkowo duże, obrane owoce (jabłka, gruszki, pigwy) można pokroić na części za pomocą specjalnego noża (rys. 4). Pokrojone części będą wówczas gładkie, jednakowego kształtu i wielkości.

Jeśli z jakiegoś powodu obrane i pokrojone owoce nie mogą być na-



---

tychmiast przetworzone, to można je przetrzymać przez pewien czas (nie dłużej niż 30-40 min) w 2-procentowym roztworze soli kuchennej (20 g soli na 1 l wody) lub w 0,5—1-procentowym roztworze kwasu cytrynowego (5—10 g kwasu na 1 l wody).



**Rys. 4.** Nóż do krojenia owoców

**Blanszowanie (obgotowywanie).** Zabiegowi temu poddaje się jedynie owoce o twardym miąższu takie jak jabłka, gruszki i pigwy. Obrane i pokrojone owoce umieszcza się w koszu z nierdzewnego drutu lub w innym naczyniu z perforowanym dnem (rys. 5) i zanurza w wodzie podgrzanej wcześniej do temperatury 90—100°C. Owoce w koszu należy przykryć, aby nie wypływały, używając pokrywy emaliowanej lub talerza. Można je też blanszować np. w woreczku z gazy.



**Rys. 5.** Specjalne urządzenie oraz koszyk do blanszowania owoców

Czas blanszowania zależy od gatunku, stopnia dojrzałości i wielkości owoców (lub ich części), lecz nigdy nie powinien trwać dłużej niż 10 minut. Im wyższa jest temperatura wody, tym krótszy czas blanszowania.

Owoce niezbyt kwaśne oraz słodkie, wolniej się rozgotowujące, należy blanszować we wrzącej wodzie przez 6—10 min, kwaśne — w temperaturze 85—90°C przez 4—6 min. Czasami przy blanszowaniu dodaje się do wody kwasu cytrynowego (1—2 g kwasu na 1 l wody).

---

Blanszowane owoce należy natychmiast ostudzić w zimnej wodzie, aby zbytnio nie rozmiękły. W tym celu koszyk z owocami wyjmuje się z gorącej wody i natychmiast zanurza się w zimnej wodzie na 1—2 min.

Czasami blanszowanie stosuje się tylko po to, aby ułatwić obieranie owoców ze skórki (np. brzoskwiń, moreli). Owoce pokrojone na części i ułożone w koszyku lub w specjalnej siatce zanurza się najpierw we wrzątku na 3—4 minuty, po czym wyjmuje się je i szybko zanurza w zimnej wodzie. Skórka z tak przygotowanych owoców łatwo odstaje od miąższu. Ewentualne resztki skórki obiera się nożem z nierdzewnej stali.

Woda, w której blanszowano owoce, zawiera wymyte z nich substancje pokarmowe, dlatego warto ją zużyć do przygotowania syropu.

## **Przygotowanie opakowań**

Słoiki moczy się przez 1—2 godziny, a następnie myje w wodzie z dodatkiem środków myjących, po czym spłukuje czystą wodą i ustawia do góry dnem. Przykrywki blaszane z gumowymi uszczelkami trzeba po umyciu wygotować na wolnym ogniu przez 10—15 min.

Przed użyciem słoiki należy wysterylizować. W tym celu wstawia się je do wody i gotuje przez 3—5 minuty lub kilka minut trzyma się je nad wrzącą wodą.

## **Układanie owoców w słoikach**

Przygotowane owoce układa się ściśle w wysterylizowanych słoikach. W przeciwnym razie owoce po pasteryzacji wypłyną i zgromadzą się w górnej części naczyń. Toteż podczas układania należy kilkakrotnie potrząsać słoikami. Wkładając owoce do głębokich słoików można posługiwać się drewnianą łopatką. Ułożone w słoikach owoce powinny być całkowicie przykryte syropem, do wysokości 1,5—2 cm od górnej krawędzi słoika.

## **Przygotowanie syropu**

Syrop jest to wodny roztwór cukru o określonym stężeniu. Na syrop do kompotów bierze się zwykle 0,5—1 szklanki cukru na 1 szklankę wody. Owoce bardziej kwaśne wymagają syropu o wyższym stężeniu (tab. 3).

Dokładniejsze dane co do ilości cukru i wody w syropach o różnych stężeniach, a także temperaturę ich wrzenia podano w tabeli 4.

Przykład:

Zakładamy, że chcemy przygotować 5 l 40-procentowego syropu

**Tabela 3.** Stężenie syropu a zawartość wody

Stężenie syropu w %	Ilość wody (w szklankach) na 1 szklankę cukru	Ilość uzyskanego syropu w szklankach
10	7,2	7,8
20	3,2	3,9
30	1,8	2,4
35	1,5	2,1
40	1,2	1,8
45	1,0	1,6

**Tabela 4.** Przygotowanie i właściwości syropu (wg N. W. Saburowa)

Stężenie syropu w %	Zawartość w 1000 g syropu		Przygotowanie syropu		Gęstość syropu w temp. 15°C w g/cm <sup>3</sup>	Temperatura wrzenia syro- pu w °C
	wody w g	cukru w g	ilość cukru (w g) na 1 l wody	objętość uzyskanego syropu w l		
1	2	3	4	5	6	7
10	900	100	111	1,069	1,039	100,4
15	850	150	177	1,109	1,060	100,6
20	800	200	250	1,155	1,082	100,6
25	750	250	333	1,207	1,105	100,7
30	700	300	429	1,266	1,129	101,0
35	650	350	538	1,334	1,153	101,2
40	600	400	667	1,414	1,179	101,5
45	550	450	818	1,508	1,206	101,7
50	500	500	1000	1,621	1,233	102,0
55	450	550	1222	1,749	1,263	102,5
60	400	600	1500	1,932	1,295	103,0
65	350	650	1857	2,153	1,326	104,2
70	300	700	2333	2,449	1,361	106,5
75	250	750	3000	2,853	1,397	108,2
80	200	800	4000	3,484	1,435	115,0

(1000 g syropu 40-procentowego zawiera 400 g cukru i 600 g wody). W rubryce 4 tabeli 4 podano, że w celu uzyskania 40-procentowego roztworu trzeba w 1 l wody rozpuścić 667 g cukru. Uzyska się wtedy 1,414 l syropu. Aby obliczyć ilość wody potrzebnej do uzyskania 5 l syropu o stężeniu 40-procentowym, należy 5 l syropu podzielić przez 1,414:

$$5 : 1,414 = 3,53 \text{ l}$$

Biorąc pod uwagę, że na każdy litr wody trzeba 667 g cukru, to na 3,53 l wody trzeba:

$$3,53 \times 667 = 2,354 \text{ kg cukru.}$$

Jak z tego wynika, aby uzyskać 5 l syropu, trzeba wziąć 2,354 kg cukru i 3,53 l wody. A ponieważ wiadomo, że do naczynia o litrowej pojemności wchodzi około 800 g cukru, to można odmierzyć 3 l cukru i rozpuścić go w 3,5 l wody.

Może się zdarzyć, że mamy gotowy syrop i chcielibyśmy oznaczyć jego stężenie. W tym celu ważymy pusty słoik o pojemności 1 l, a następnie napełniamy go syropem o temperaturze pokojowej (20°C) i ponownie ważymy. Od uzyskanej masy słoja z syropem odejmujemy masę pustego słoja i różnicę dzielimy przez 1000. Uzyskany iloraz stanowi gęstość syropu, czyli masę w g/cm<sup>3</sup>. Następnie w rubryce 6 tabeli 4 znajdujemy najbardziej zbliżoną wielkość, a w rubryce 1 — odpowiadające tej wielkości stężenie syropu.

Przykład:

Zakładamy, że pusty słoik waży 441 g, a słoik z syropem — 1632 g. Po odjęciu 441 g od 1632 g i podzieleniu pozostałej różnicy przez 1000 uzyskamy gęstość 1,191. W rubryce gęstość syropu znajdujemy wartości najbardziej zbliżone. W tym wypadku wynoszą one 1,179, co odpowiada stężeniu 40-procentowemu, oraz 1,206, co odpowiada stężeniu 45-procentowemu. Na tej podstawie można w przybliżeniu oznaczyć, że stężenie określanego przez nas syropu wynosi 42%



**Rys. 6.** Przyrząd do oznaczania gęstości syropu (areometr)

Dokładniejsze oznaczenia gęstości syropu przeprowadza się za pomocą areometru (rys. 6). Składa się on z zatopionej, odpowietrzonej rurki szklanej, u dołu której podwieszony jest ciężarek, a w górnej jej części znajduje się skala. Areometr zanurzony w syropie o temperaturze pokojowej pływa, utrzymując położenie pionowe. Im bardziej gęsty, a zatem



---

bardziej ciężki jest syrop, tym mniejsze jest zanurzenie areometru. Gęstość syropu odczytuje się na skali areometru na poziomie płynu, uważając jednocześnie, aby podczas pomiaru areometr nie dotykał do ścianek cylindra. Na podstawie gęstości syropu odczytujemy jego stężenie w tabeli 4. Czasami na skali areometru podaje się od razu stężenie syropu.

Odmierzoną ilość wody, przeznaczoną na syrop, wlewa się do garnka i podgrzewa, wysypując w tym czasie cukier (nie rafinowany) i mieszając do jego rozpuszczenia. Następnie syrop doprowadza się do wrzenia i gotuje przez 2—3 min. Taki syrop jest już gotowy do przyrządzania przetworów. Należy jednak pamiętać, że podczas przygotowywania syropu część wody wyparuje i dlatego od razu trzeba do odmierzanej wody dodać pewną jej ilość przewidzianą na odparowanie.

Syrop przygotowany z brudnego lub żółtawego cukru może być mętny i oczywiście w takim stanie nie powinno się go używać do przygotowania przetworów, zwłaszcza kompotów. Gorący, mętny syrop można przecedzić przez złożoną kilkakrotnie białą, bawełnianą lub lnianą tkaninę. Jeśli po takim cedzeniu będzie on nadal mętny, to należy go klarować za pomocą piany ubitej z białka jaja kurzego, którą dodaje się do syropu podgrzanego do temperatury 50°C. Białko się zetnie i wypłynie na wierzch wraz z domieszkami. Trzeba je wtedy zdjąć za pomocą łyżki szumówki, a syrop jeszcze raz przecedzić.

Gotowy syrop powinien być czysty i klarowny. Przed użyciem należy go podgrzać przynajmniej do temperatury 90°C. Nie wykorzystany syrop można przechowywać w chłodnym pomieszczeniu lub w lodówce, a przed użyciem trzeba go ponownie podgrzać do wrzenia.

Owoce przeznaczone na kompot można też zalewać sokiem z różnych owoców z dodatkiem cukru.

Umieszczone w słoikach owoce po zalaniu syropem poddaje się następnie sterylizacji, pasteryzacji lub innym metodom utrwalania.

## Sposoby utrwalania owoców

**Sterylizacja.** Sterylizację w warunkach domowych przeprowadza się w temperaturze 100°C, licząc czas trwania zabiegu od zagotowania wody w garnku. Woda nie powinna wrzeć burzliwie. Sterylizowanie przetworów zapobiega rozwojowi pleśni, drożdży, bakterii i innych drobnoustrojów powodujących psucie się produktów.

Czas trwania sterylizacji zależy od gatunku owoców, ich wielkości, stopnia dojrzałości, obróbki wstępnej i wielkości opakowań.

Można sterylizować słoje całkowicie lub nie całkowicie zanurzone w wodzie. Na dno naczynia przeznaczonego do sterylizacji (garnek, kocioł) należy położyć miękką tkaninę lub podkładkę drewnianą (rys. 7).

Uchroni to słoje przed pękaniem wskutek nierównomiernego nagrzewania się szkła w części górnej i dolnej. Następnie do naczynia nalewa się wody (cieplej) i wstawia słoje z owocami zalanymi gorącym syropem. Jeśli w jednym naczyniu sterylizuje się więcej niż jeden słoje, to nie mogą się one wzajemnie dotykać\*.



Rys. 7. Drewniana wkładka do garnka pod słoiki

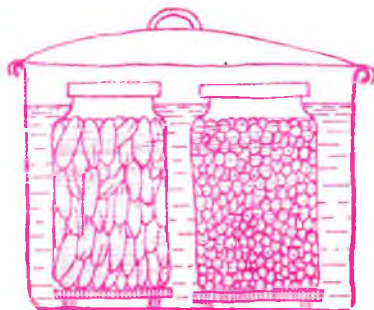
Wygodnymi słojami do sterylizacji są weki. Zacisk sprężynowy dociska w nich wieczko do gumki. Przy podgrzaniu nadmiar powietrza i pary wodnej jest pod ciśnieniem wypychany na zewnątrz, a do środka nie może się przedostać powietrze z zewnątrz. Takie słoje można podczas sterylizacji bez obawy całkowicie zanurzać w wodzie. Poziom wody w garnku powinien sięgać powyżej 3—4 cm nad pokrywkę słoików, tak aby owoce w słojach nagrzewały się równomiernie. Po zakończeniu sterylizacji zaciski sprężynowe pozostawia się na słojach do czasu ostudzenia do temperatury pokojowej. Pozostała w słojach para wodna po wystudzeniu ulega skropleniu, a objętość produktu nieznacznie zmniejsza się. Zawartość powietrza w słojach także ulega zmniejszeniu, dlatego w słoju powstaje w pewnym stopniu próżnia, dzięki czemu gumka ściśle przylega do wieczka i do słoja. Z wystudzonych słoików można zdjąć zaciski i wykorzystać je do sterylizacji następnych. Jeśli natomiast używamy słoików z zaciskami przytwierdzanymi na stałe, to nie należy ich zdejmować.

Można też sterylizować przetwory w słoikach nie całkowicie zanurzonych w wodzie. Robi się to wówczas, gdy słoiki mają przykrywki metalowe, których nie należy ściśle dokręcać. Poziom wody w garnku powinien sięgać do połowy szyjki słoików (rys. 8), a garnek trzeba przykryć pokrywką. Po ukończeniu sterylizacji słoje należy natychmiast wyjąć, przenieść na stół, postawić na ściereczce lub na kilku warstwach papieru i szybko

\* Najlepiej jest każdy słoje zawinąć, np. w papier. Przyp. tłum.

dokręcić wieczka, a następnie przewrócić na bok i wałkować po stole, aby lepiej nagrzała się cała zawartość słoika. Przy okazji sprawdza się w ten sposób hermetyczność. Jeśli spod wieczka przecieka syrop, to słoik należy lepiej dokręcić.

Do niektórych rodzajów przetworów można również wykorzystywać



**Rys. 8.** Sterylizowanie słoików nie całkowicie zanurzonych w wodzie

pokrywki polietylenowe. W tym wypadku sterylizuje się słoiki przykryte pokrywkami metalowymi, a po zakończeniu sterylizacji wymienia się je, postępując w sposób następujący: starannie umyte pokrywki polietylenowe umieszcza się mniej więcej na 1 minutę w gorącej wodzie ( $90^{\circ}\text{C}$ ), po czym wyjmuje się je szczypcami i po zdjęciu pokrywki metalowej szybko zakłada i dokręca pokrywkę polietylenową. Tak zamkniętych słoików nie wolno jednak wałkować po stole i stawiać do góry dnem.

**Pasteryzacja.** Zabieg ten zaleca się do utrwalania owoców o delikatnej konsystencji lub soków. Przeprowadza się go podobnie jak sterylizację z tą różnicą, że woda nie może wrzeć (podgrzewa ją się do temperatury  $60\text{--}90^{\circ}\text{C}$ ), a sam proces pasteryzacji trwa dłużej (czas trwania pasteryzacji jest podany przy przepisach szczegółowych).

Do garnka z wodą wstawia się szczelnie zamknięte, lecz niezbyt ściśle dokręcone słoiki lub butelki. Garnek przykrywa się pokrywką i wodę podgrzewa do temperatury o  $1\text{--}2^{\circ}\text{C}$  wyższej od wymaganej, po czym podgrzewanie wylacza się. Temperaturę wody należy kontrolować za pomocą specjalnego termometru. Po zakończeniu pasteryzacji słoje należy wyjąć, dokręcić i ostudzić na powietrzu.

Można też pasteryzować kompoty z owoców jagodowych i soki w butelkach po mleku zamykanych za pomocą dwu warstw celofanu. W tym celu dwa kawałki celofanu ( $10\times 10\text{ cm}$ ) należy zanurzyć w gorącej wodzie ( $70\text{--}80^{\circ}\text{C}$ ), zakryć butelkę najpierw jedną warstwą, a następnie drugą i szczelnie je obwiązać nitką wokół szyjki butelki (5—6 okręceń nitki

---

wokół szyjki). Podczas pasteryzacji celofan lekko rozciąga się i wydyma, a w czasie studzenia zostaje wciągnięty do szyjki butelki.

**Rozlewanie na gorąco.** Niektóre gatunki owoców przez długi czas zachowują doskonałą jakość po zastosowaniu szybkiego i prostego sposobu rozlewania na gorąco. Przygotowuje się w ten sposób zapasy owoców, z których dopiero w zimie można będzie przyrządzić konfitury, dżemy, galaretki, powidła, pastyły, kisiele, musy itp. Sposób ten można również wykorzystać do utrwalania soków owocowych.

Umyte, posortowane i pokrojone owoce wkłada się do garnka lub miski, wlewa trochę wody, doprowadza do wrzenia, ostrożnie miesza i powoli gotuje przez 5—15 minut (zależnie od gatunku owoców). Dokładnie wymyte i wysterylizowane słoiki zalewa się gorącą wodą, aby nie wystygły do czasu rozlewania owoców. Tuż przed rozlewaniem przegotowanych owoców wodę ze słoików wylewa się, szybko wkłada się do nich owoce, zamyka wygotowanymi pokrywkami i dokręca. Aby zawartość słoików była nagrzana równomiernie, należy je kilkakrotnie przewałkować i postawić do ostudzenia do góry dnem.

Przy zastosowaniu tej metody powinno się używać słoików o pojemności 2—3-litrowej, bo dopiero przy takiej objętości przetwarzane produkty uzyskują wymaganą temperaturę. Jeśli stosuje się słoiki o pojemności 0,5—1 l, to należy je poddać dodatkowej pasteryzacji: półlitrowe przez 6—7 min, a litrowe przez 12—15 min.

**Zalewanie wrzątkiem.** W taki sposób można utrwaląc całe owoce o wysokiej kwasowości. Z owoców ziarnkowych usuwa się ogonki wraz z gniazdami nasiennymi i dokładnie się je myje. Szklane słoje, najlepiej o pojemności 2—3 l, należy wysterylizować, a metalowe pokrywki umyć i wygotować przez 10—15 min.

Do gorących słoików należy szybko włożyć owoce, zalać wrzącą wodą i przetrzymać je w słoju przez 2—3 min. Temperatura w słoju osiągnie wówczas około 50°C. Następnie wodę należy ostrożnie zlać, a owoce zalać gorącym syropem. Po 2—3 minutach syrop zlewa się, podgrzewa się go do zagotowania i wrzącym zalewa owoce po raz trzeci, po czym zamyka się i dokręca pokrywki, kilkakrotnie przewracając słoje dla wyrównania temperatury i pozostawia do góry dnem do ostudzenia.

Metoda ta jest zalecana do przygotowania kompotów z agrestu i śliwek, ponieważ długotrwałe gotowanie przy stosowaniu innych sposobów utrwalania powoduje rozgotowywanie owoców.

## Kontrola skuteczności utrwalania

Po 10—15 dniach od sporządzenia przetworów owocowych należy sprawdzić ich jakość. W ciągu tego czasu stężenie cukru w syropie czy zalewie

---

i w owocach wyrówna się. W tym okresie można już zauważyć pierwsze oznaki psucia się przetworów.

Jeśli temperatura zastosowana do przygotowania przetworu była zbyt niska lub słoje nie zamknięły się hermetycznie i przedostaje się do nich powietrze wraz z drobnoustrojami, to można zauważyć, że zawartość słoja mętnieje. Mogą się też wytwarzać gazy, które powodują otwarcie się słoja. Wszystkie słoje z objawami zepsucia należy natychmiast otworzyć. Jeśli zawarte w nich owoce mają zapach winny, to można je przeznaczyć na szybkie spożycie. Gdy jednak cała zawartość słoja ma nieprzyjemny zapach zgnilizny, wówczas wszystko należy wyrzucić, istnieje bowiem niebezpieczeństwo zatrucia się.

Przetwory owocowe przechowuje się w pomieszczeniu o temperaturze 12—20°C. Nie można ich przetrzymywać na świetle, gdyż zmienia się zabarwienie owoców, ich smak oraz wartość. Przygotowanych przetworów nie należy zamrażać, ponieważ podczas rozmrażania owoce miękną, co obniża ich jakość.

## Utrwalanie owoców w postaci naturalnej

W warunkach domowych można utrwalać owoce w postaci naturalnej. Takie owoce w zimie wykorzystuje się do przygotowania kompotów, nadzienia do ciast, sosów, dzemu itp.

### Truskawki

Truskawki umyć w zimnej wodzie, ułożyć ściśle w przygotowanych słoikach, zalać wrzącą wodą, nałożyć wygotowane w wodzie (przynajmniej przez 5 min) pokrywki i wstawić słoiki do naczynia z podgrzaną wodą. Półlitrowe słoiki sterylizuje się 9—10 min, a litrowe — 12—15 min. Po sterylizacji słoiki należy natychmiast wyjąć, pokrywki dokręcić i całość ostudzić.

### Czarne porzeczki i agrest

Oberwać szypułki, odrzucić owoce niedojrzałe, pogniecione i uszkodzone. Tak przygotowane owoce umyć w zimnej wodzie i blanszować w wodzie



---

o temperaturze 90—95°C, czarne porzeczki — 2—3 min, agrest — 3—5 min. Po blanszowaniu owoce ostudzić w zimnej wodzie i osączyć. Następnie włożyć do przygotowanych słoików potrząsając nimi, zalać wrzącą wodą, nakryć wygotowanymi pokrywkami i sterylizować: słoiki półlitrowe przez 8—9 min, litrowe — 10—12 min. Po zakończeniu sterylizacji dokręcić wieczka i ostudzić słoiki.

## Wiśnie

Owoce sortuje się wg stopnia dojrzałości, obrywa szypułki, odrzuca wiśnie uszkodzone oraz niedojrzałe i dalej postępuje wg podanych sposobów.

**Wiśnie z pestkami.** Przebrane i umyte wiśnie wkłada się do słoików, zalewa wrzącą wodą, zakłada pokrywki, wstawia do naczynia z wodą podgrzaną do 40—45 °C i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 9—10 min, litrowe — 12—15 min. Natychmiast po zakończeniu sterylizacji pokrywki należy dokręcić, a słoiki ostudzić.

**Wiśnie drylowane.** Pestki usuwa się za pomocą drylownika lub agrafki. Owoce należy ułożyć ściśle w przygotowanych słoikach, zalać wrzącą wodą, założyć pokrywki, wstawić do naczynia z wodą podgrzaną do 40—45°C i sterylizować: słoiki półlitrowe przez 13—15 min, litrowe — 18—20 min. Po zakończeniu sterylizacji pokrywki dokręcić i wystudzić słoiki.

Można też utrwalić wiśnie z dodatkiem cukru. Wówczas z większości owoców należy usunąć pestki, a tylko 5—10% wiśni pozostawić z pestkami dla nadania odpowiedniego aromatu (zapachu migdałów). Pestki zagotować w wodzie, wywar odlać i połączyć z sokiem uzyskanym podczas drylowania. Do tak przygotowanego płynu można dodać cukru (1 szklanka cukru na 1 l płynu), wszystko razem zagotować, zalać owoce i sterylizować, jak wiśnie drylowane nie słodzone.

Tak przygotowane wiśnie zachowują barwę, smak i aromat owoców świeżych. Można je używać w zimie jako nadzienie do pierogów, a z syropu przygotować galaretkę, kisiel, kompot, napój owocowy itp.

## Czereśnie

Owoce sortuje się zależnie od stopnia dojrzałości, odrzucając uszkodzone, obrywa szypułki i myje w zimnej wodzie. Osączone czereśnie układa się ściśle w wysterylizowanych słoikach, zalewa wrzącą wodą, zamyka słoiki, wstawia do naczynia z podgrzaną wodą i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 10 min, litrowe — 12—15 min. Po zakończeniu sterylizacji pokrywki należy dokręcić i ostudzić słoiki.



---

Ponieważ czereśnie nie są wystarczająco kwaśne, zaleca się dodać trochę kwasu cytrynowego (0,5 g na 1 słoik półlitrowy).

## Śliwki

Śliwki powinny być niezupełnie dojrzałe, jędrne. Po oberwaniu szypułek, odrzuceniu owoców „robaczywych” i przejrzałych śliwki myje się starannie w zimnej wodzie, wkłada na cedzak lub na sito i blanszuje się we wrzącej wodzie przez 2—4 min. Natychmiast po zblanszowaniu wkłada się je do zimnej wody na 1—2 min, a następnie układa w słoikach, zalewa wrzącą wodą, słoiki zamyka, wstawia do naczynia z gorącą wodą i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 7—9 min, litrowe — 9—11 min.

Można też utrwalić śliwki w inny sposób. Przebrane i umyte owoce przekroić wzdłuż na połówki i usunąć pestki. Połówki śliwek ułożyć ściśle w słoikach, zalać wrzącą wodą, słoiki przykryć, wstawić do naczynia z wodą podgrzaną do temperatury 60°C i sterylizować: słoiki półlitrowe przez 9—10 min, litrowe — 10—12 min.

## Jabłka

Owoce sortuje się zależnie od stopnia dojrzałości, myje, osącza, obiera ze skórki, kroi na części, odrzucając szypułki, gniazda nasienne i miejsca uszkodzone. Drobne jabłka można pozostawić w całości. Pokrojone owoce wkłada się na 15 min do 1-procentowego roztworu soli kuchennej, a następnie blanszuje się w gorącej (85—90°C) wodzie przez 5—15 min, zależnie od odmiany, wielkości cząstek i dojrzałości owoców. Należy jednak pilnować, aby się nie rozgotowały. Blanszowane owoce studzi się, układa w słoikach, zalewa gorącą wodą (90—95°C), słoiki zakręca i sterylizuje: słoiki litrowe przez 10—12 min, dwulitrowe — 15—18 min.

## Gruszki

Gruszki powinny być niezbyt dojrzałe, o twardym miąższu. Owoce myje się, obiera, kroi, usuwa gniazda nasienne i szypułki. Pokrojone owoce wkłada się najpierw do miski z zimną wodą, a następnie blanszuje się w 0,1-procentowym roztworze kwasu cytrynowego podgrzany do temperatury 85—100°C. Zależnie od wielkości pokrojonych części, dojrzałości gruszek i ich odmiany czas blanszowania wynosi 5—10 min. Blanszowane owoce studzi się w zimnej wodzie, osącza, układa ściśle w przygotowanych wcześniej słoikach. Do każdego słoika dodaje się 1 g kwasu

---

cytrynowego, a następnie owoce zalewa się wrzącą wodą, zakłada wieczka i sterylizuje: słoje litrowe przez 18—22 min, dwulitrowe — 25—28 min, trzylitrowe — 35 min.

## Kompoty

Kompoty przygotowuje się z różnych owoców. Najlepsze są kompoty z owoców świeżych, przetrzymanych od zerwania najwyżej przez 1—2 godziny (jabłka i gruszki przeznaczone na kompot można przechowywać najwyżej 2—3 doby), gdyż wówczas różne cenne substancje zawarte w owocach (witaminy, barwniki, cukry i inne) nie ulegają jeszcze rozkładowi.

Jakość kompotów zależy również od dojrzałości owoców. Tylko dojrzałe owoce mają typowe dla danej odmiany zabarwienie, smak, wielkość i zwartość miąższu. Owoce przejrzałe lub uszkodzone są na kompot nieprzydatne. Zaleca się, aby owoce przeznaczone na kompot zrywać ręcznie, bo tylko wtedy można uniknąć uszkodzeń.

Ogólne zasady przygotowania owoców, opakowań, syropów i cały proces obróbki termicznej są takie same, jak opisano wcześniej. W tym miejscu omówimy jeszcze szczegółowe dane dotyczące przygotowania kompotów z różnych gatunków owoców.

### Kompoty z jabłek

Najlepsze kompoty uzyskuje się z odmian jesiennych i zimowych kwaśnych lub słodko-kwaśnych, np. Antonówka, Wealthy. Przeznacza się na nie jabłka bez plam, uszkodzeń mechanicznych i nie „robaczywe”. Owoce myje się, sortuje, obiera nożem ze stali nierdzewnej, kroi na półowki, ćwiartki lub drobniej, zależnie od wielkości jabłek, wykrawając przy tym gniazda nasienne. Drobne jabłka zostawia się w całości, wydrążając jedynie gniazda nasienne (można posługiwać się przy tym specjalnym nożem, rys. 2). Jeśli jabłka mają skórkę delikatną, to można ich nie obierać.

Obrane i pokrojone jabłka szybko ciemnieją na powietrzu i dlatego w miarę krojenia należy je wkładać do 1-procentowego roztworu soli kuchennej, w którym mogą pozostać najwyżej przez 30—40 min. Nie należy jednakże zalewać jabłek nadmierną ilością wody, ponieważ dochodzi do wypłukiwania substancji pokarmowych.

Po wyjęciu z roztworu soli kuchennej jabłka przemywa się wodą

i blanszuje. Jeśli zaniechamy blanszowania lub będziemy blanszować zbyt krótko, to podczas sterylizacji objętość owoców w słojach ulegnie znacznemu zmniejszeniu. Ciśnienie powietrza wydzielającego się z owoców nie blanszowanych może doprowadzić do otwarcia słoików i popsucia się przetworu.

Jabłka blanszuje się do momentu, aż skórka na owocach wyraźnie pożółknie oraz nieco pożółknie także miąższ, po czym owoce wyjmuje się i od razu wkłada do słoików. Jeśli jednak zaraz po tym nie będziemy ich ogrzewać, to jabłka należy schłodzić w zimnej wodzie. Wodę pozostałą po blanszowaniu wykorzystuje się do przygotowania syropu, którym następnie zalewa się owoce w słoikach.

Jabłka, które łatwo ulegają rozgotowaniu (np. Antonówka) powinno się blanszować w 30—35-procentowym syropie przez 3—5 min w temperaturze 90°C. Syrop ten można następnie wykorzystać do zalania owoców w słoikach. Do przygotowania 1 l 30-procentowego syropu bierze się 0,8 l wody i 330 g cukru.

**Podstawowy sposób sporządzania kompotu z jabłek.** Blanszowane jabłka układa się ściśle w słoikach i zalewa gorącym syropem (90—95°C). Stężenie syropu zależy od kwasowości owoców: dla jabłek słodkich — do 20%, dla bardziej kwaśnych — do 35%. W miarę potrzeby stężenie syropu można zmniejszyć lub zalać owoce jedynie gorącą wodą pozostałą po blanszowaniu bez dodatku cukru.

Nalewa się do słoików tyle syropu, aby zakrył owoce i ilość jego nie przekraczała 40—50% ogólnej masy kompotu. Do półlitrowych słoików powinno się nalewać 0,2 l, do litrowych — 0,35—0,40 l, do dwulitrowych — 0,7—0,9 l, a do trzylitrowych — 1,1—1,3 l syropu.

Po zalaniu owoców gorącym syropem słoje należy od razu zamknąć wygotowanymi pokrywkami, wstawić do naczynia z gorącą (70—80°C) wodą i sterylizować: słoiki półlitrowe przez 15—20 min, litrowe — 20—25 min, dwulitrowe — 25—30 min, a trzylitrowe — 35—40 min. Należy przy tym brać pod uwagę stopień dojrzałości owoców oraz wielkość pokrojonych części. Natychmiast po sterylizacji słoje wyjmuje się, dokręca pokrywkę i całość studzi.

Zamiast sterylizacji można też stosować pasteryzację kompotów jabłkowych w wodzie o temperaturze 85°C. Czas pasteryzacji jest 1,5—2-krotnie dłuższy od czasu sterylizacji i zależy od wielkości słoików.

Można też przygotować kompot z jabłek bez sterylizacji, zalanych jedynie gorącym syropem. W tym celu jabłka blanszuje się w syropie, a następnie przekłada się je do sterylnych słoików, zalewa gotującym syropem użytym do blanszowania i natychmiast dokręca pokrywkę. Przy tym sposobie sporządzania kompotu syrop powinien mieć wyższe stężenie.

---

**Kompot jabłkowy z przyprawami korzennymi i z winem.** Jabłka przygotowane na kompot, tak jak już opisano, blanszuje się prawie do miękkości (około 5—7 min) w 20-procentowym syropie, następnie przekłada się je do słoików, dodaje goździki i cynamon, syrop cedzi się i dodaje jeszcze do niego cukier, wino wytrawne i skórkę cytrynową (na 1 l syropu bierze się 1 szklankę cukru, pół szklanki wina i skórkę z połowy cytryny). Tak przygotowany syrop doprowadza się do wrzenia i zalewa nim jabłka w słoikach (na 1 l syropu bierze się 5 goździków i kawałek cynamonu). Po zamknięciu słoiki sterylizuje się, a następnie dokręca wieczka i całość studzi.

## Kompot z rajszych jabłek

Przeznaczone na kompot jabłka rajskie powinny być dojrzałe, z czarnymi nasionami. Należy je przebrać, ponakłuwać w kilku miejscach i przyciąć szypułki owocowe na długość 1—1,5 cm.

Tak przygotowane owoce blanszuje się w 20-procentowym syropie aż zmiękną, po czym wkłada się je do słoików. Do syropu dodaje się jeszcze cukier (1 szklanka cukru na 1 l syropu), doprowadza do wrzenia, gorącym zalewa jabłka i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 10 min, litrowe — 15 min, dwulitrowe — 15—20 min, a trzylitrowe — 25—30 min.

Można też nieco zmodyfikować omówiony sposób. Mianowicie przygotowane owoce blanszuje się w wodzie przez 10—15 min, następnie wkłada się je do słoików, zalewa 30-procentowym syropem przygotowanym z wody użytej do blanszowania i sterylizuje się jak opisano w sposobie poprzednim.

## Kompoty z gruszek

Gruszki przeznaczone na kompot powinny mieć miąższ twardy i soczysty. Owoce w pełni dojrzałe są nieprzydatne, ponieważ zbytnio się rozgotowują.

Zależnie od wielkości, gruszki mogą być całe, przekrojone na połówki lub na ćwiartki. Owoców o cienkiej i delikatnej skórce (bez plam) można nie obierać.

Istnieją różne sposoby sporządzania kompotów z gruszek.

**Kompot z owoców blanszowanych w wodzie.** Twarde, nie przejrzałe owoce myje się w zimnej wodzie i obiera. Gruszki duże kroi się na ćwiartki, mniejsze na połówki. Wydrąża się gniazda nasienne wraz ze stwardniałym wokół nich miąższem i usuwa szypułki.

Obrane i pokrojone owoce szybko ciemnieją, dlatego należy je od razu

zanurzyć w wodzie lub 0,5—1-procentowym roztworze kwasu cytrynowego, w którym nie mogą jednak pozostać dłużej niż 30—40 min.

Tak przygotowane owoce wkłada się do specjalnego koszyka, sita lub do woreczka z gazy i blanszuje we wrzącej wodzie z dodatkiem kwasu cytrynowego (1 g kwasu na 1 l wody) przez 10—15 min. Następnie owoce należy ostudzić, ściśle ułożyć w słoikach wąskimi końcami do środka, tak by wyglądały estetycznie, i zalać gorącym, 25—35-procentowym syropem, przygotowanym z wody użytej do blanszowania. Zamknięte słoiki wstawia się do gorącej wody i sterylizuje; słoiki półlitrowe przez 20—25 min, litrowe — 25—35 min, dwulitrowe — 35—40 min, a trzylitrowe — 40—45 min.

**Kompot z owoców nie blanszowanych.** Do przygotowania kompotu z gruszek nie blanszowanych wybiera się owoce o cienkiej i delikatnej skórce, małe lub średniej wielkości. Zasady przygotowania owoców są takie same, jak już opisano, z tym że owoców się nie blanszuje, a od razu wkłada do słoików, zalewa ciepłym syropem i sterylizuje.

Stężenie syropu zależy od jakości gruszek: dla gruszek niedojrzałych — 40%, a dla dojrzałych — 20—30%.

**Gruszki blanszowane w syropie.** Dojrzałe gruszki blanszuje się w 10-procentowym wrzącym syropie przez 5—6 min, następnie wkłada się je na sito lub na cedzak do wystygnięcia i osączenia, po czym układa się w wysterylizowanych słoikach. Syrop pozostały po blanszowaniu dosładza się tak, aby powstał roztwór 25—30-procentowy, dodaje się kwasu cytrynowego (na 1 l syropu — 1—2 g kwasu), doprowadza do wrzenia i zalewa owoce w słoikach. Sterylizuje się w sposób już opisany.

## Kompoty z pigwy

Pigwy są bardzo aromatyczne i smaczne, ale mają wyjątkowo twarde mięsz, dlatego też na przetwory nadają się tylko owoce dojrzałe.

**Kompot sterylizowany z pigwy. Sposób I.** Owoce należy obrać ze skórki, pokroić na części grubości 1,5—2 cm i wydrążyć gniazda nasienne. Pigwy blanszuje się w wodzie o temperaturze 85° C przez 1 godzinę. Po czym wkłada się do wysterylizowanych słoików, zalewa 40-procentowym syropem przygotowanym z wody użytej do blanszowania i sterylizuje; słoiki półlitrowe przez 20—25 min, litrowe — 30—35 min, dwulitrowe — 35—40 min, trzylitrowe — 40—50 min. Po sterylizacji słoiki wyjmuje się, dokręca pokrywki i studzi.

**Sposób II.** Przebranych owoców nie myje się, a tylko przeciera się je ściereczką. Następnie kroi się je na części grubości 2—3 cm, wydrąża się gniazda nasienne, obiera ze skórki i wkłada na 15—20 min do 2-procentowego roztworu soli kuchennej lub do 1-procentowego roztworu kwasu cytrynowego, aby zapobiec ich ciemnieniu. Tak przygotowane owoce



blanszuje się we wrzącej wodzie przez 4—5 min, a potem układa się ściśle w wysterylizowanych słoikach i zalewa gorącym, 45-procentowym syropem. Słoiki półlitrowe sterylizuje się przez 15—20 min, litrowe — 25—30 min, dwulitrowe — 35—40 min. Po sterylizacji słoiki należy wyjąć, dokręcić wieczka i ostudzić.

**Sposób III.** Bardzo dojrzałe pigwy obiera się, kroi na części i wydrąża gniazda nasienne, a następnie wkłada do zimnej wody, najwyżej na 2 godziny. W tym czasie sporządza się syrop. Na 1 kg owoców bierze się 0,2 kg cukru i 1 szklankę wody. Syrop gotuje się przez 2—3 min, zbierając szumowiny, potem lekko studzi się go i zalewa nim owoce w słoikach. Tak przygotowane owoce pozostawia się na 6 godzin. Następnie zlewa się syrop, doprowadza go do wrzenia, gorącym zalewa owoce i sterylizuje; słoiki litrowe przez 40 min. Natychmiast po sterylizacji należy dokręcić pokrywki.

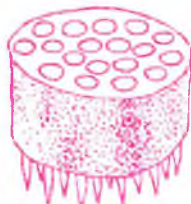
**Kompot z pigw nie sterylizowany.** Dojrzałe, żółte owoce kroi się na ćwiartki, wydrąża gniazda nasienne, obiera ze skórki i wkłada do zimnej wody, nieco zakwaszonej sokiem z cytryny, a potem do wrzącej wody zakwaszonej kwasem cytrynowym (1—2 g kwasu na 1 l wody), przykrywa się garnkiem i gotuje na wolnym ogniu, aż pigwy zmiękną. Miękkie owoce wyjmuje się, wkłada do słoików, zalewa wrzącym, 60-procentowym syropem i dokładnie dokręca pokrywki; słoików nie sterylizuje się.

## Kompoty ze śliwek

Na kompot nadają się śliwki różnych odmian, o owocach dużych lub drobnych, także owoce ałtczy i tkemali. Ważne jest, aby śliwki nie były przejrzałe.

Owoce sortuje się zależnie od stopnia dojrzałości i wielkości, a następnie myje w zimnej wodzie. Śliwki małe i średnie pozostawia się w całości, a duże kroi na połowki wzdłuż brzozy, usuwając pestki.

Duże i średnie owoce nakłuwają się w kilku miejscach igłą lub specjalną nakłuwaczką (rys. 9). Nakłuwaczkę można przygotować samemu. W tym celu wtyka się w korek kilkanaście szpilek tak, by ich ostrza prze-



Rys. 9. Nakłuwaczka do owoców



---

szyły na drugą stronę korka i utworzyły jakby szczotkę. Ostrza powinny wystawać na jednakową długość — 1—2 cm. Owoce nie nakłute pękają podczas blanszowania, a także w czasie sterylizacji, skórka odstaje od miąższu, a miąższ rozpada się, wskutek czego pogarsza się wygląd owoców i syropu. Nakłute owoce poddaje się blanszowaniu. Czas blanszowania ustala się dla każdej odmiany oddzielnie. Podajemy więc przykładowo zalecenia dotyczące blanszowania śliwek:

— w wodzie: temperatura 80—85°C, czas zabiegu — 2—5 min, temperatura 90—95°C — 1—3 min;

— w 0,5-procentowym roztworze sody oczyszczonej (5 g sody na 1 l wody): temperatura 80—90°C — poniżej 1 min, do momentu ukazania się drobnych spękań na skórce owoców;

— w 20—25-procentowym syropie: temperatura 80—85°C — 1—3 min (śliwki blanszowane w syropie lepiej wchłaniają cukier).

**Podstawowy sposób sporządzania kompotu ze śliwek.** Po blanszowaniu śliwki należy ostudzić, włożyć do wysterylizowanych słoików i zalać gorącym syropem. Stężenie syropu zależy od kwasowości śliwek; dla śliwek bardziej kwaśnych przygotowujemy syrop 40-procentowy, dla słodkich — 30-procentowy, a dla ałtczy i tkemali — 60-procentowy. Słoiki z owocami zalanymi syropem wstawia się do naczynia z ciepłą (60°C) wodą i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 10—12 min, litrowe — 15—18 min, dwulitrowe — 20—25 min, a trzylitrowe — 30 min. Po sterylizacji pokrywki należy dokręcić, a słoiki ostudzić.

**Inne sposoby sporządzania kompotów ze śliwek.** Znane są też inne oryginalne sposoby przygotowania kompotów śliwkowych w syropie.

*Sposób I.* Przebrane, dojrzałe śliwki należy nakłuć, włożyć do zimnej wody i podgrzać do wrzenia. Następnie gorącą wodę trzeba odlać, a owoce włożyć do zimnej wody na 10—12 godzin, aby stwardniały. Po tym czasie wodę zlewa się, a śliwki zalewa zimnym, 30-procentowym syropem i odstawia na 24 godziny. Po czym syrop zlewa się, dodaje do niego cukru (1 szklankę cukru na 1 l syropu), doprowadza do wrzenia i nieco studzi. Takim ciepłym syropem zalewa się ułożone w słoikach śliwki i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 15 min, litrowe — 20 min. Po sterylizacji słoiki wyjmuje się, dokręca pokrywki i studzi.

*Sposób II.* Bardzo dojrzałe owoce nadcina się, usuwa pestki, układa ściśle w słoikach, zalewa syropem (1 kg cukru na 0,5 l wody) i sterylizuje (słoiki półlitrowe przez 15—20 min). Po sterylizacji słoiki wyjmuje się, dokręca pokrywki i studzi.

*Sposób III.* Śliwki myje się, usuwa pestki, wrzuca do wrzącego, 35—40-procentowego syropu, zagotowuje i natychmiast zdejmuje z ognia. Kiedy syrop wystygnie, wyjmuje się śliwki, wkłada do słoików, zalewa chłodnym syropem i sterylizuje (słoiki półlitrowe przez 10 min). Po sterylizacji słoiki wyjmuje się, pokrywki dokręca i całość schładza.

---

*Sposób IV.* Duże śliwki sparza się wrzącą wodą, co ułatwia obranie ich ze skórki. Sparzone owoce zanurza się w zimnej wodzie, aby zachowały barwę, osącza na sicie i obiera ze skórki. Obrane owoce wkłada się do garnka, przesypuje cukrem pudrem (1 szklanka cukru pudru na 1 kg oczyszczonych śliwek) i odstawia na 10—12 godzin. Następnie wkłada się je do wysterylizowanych słoików, zalewa gorącym, 40-procentowym syropem i sterylizuje przez 20—40 min (słoiki półlitrowe i litrowe).

*Sposób V.* Niezbyt dojrzałe owoce nadcina się, usuwa pestki, wkłada się do wrzącego, 40-procentowego syropu z przyprawami korzennymi (10—12 goździków, 1 łyżeczka od herbaty cynamonu i 0,5 g wanilii na 2—2,5 l syropu) i gotuje do miękkości. Ugotowane owoce wyjmuje się, wkłada do słoików, zalewa syropem przecedzonym przez podwójną gazę i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 15 min, litrowe — 25 min, dwulitrowe — 30—35 min, trzylitrowe — 40 min.

## Kompoty z brzoskwiń

Najlepsze na kompot są brzoskwinie odmian wielkoowocowych. Powinny one mieć delikatną skórkę, mięszk jednolicie zabarwiony i pozbawiony włókien oraz łatwo odchodzące pestki. Mogą to być owoce drobne.

Brzoskwinie przeznaczone na kompot muszą mieć barwę właściwą owocom dojrzałym, lecz jeszcze twardy mięszk. Owoce niedojrzałe są cierpkie i gorzkawe. Kompot z nich jest niesmaczny i nie ma specyficznego aromatu brzoskwiń. Natomiast owoce zbyt duże rozgotowują się podczas sterylizacji, wskutek czego wyglądają nieestetycznie, są pomarszczone, a syrop mętny.

**Podstawowy sposób sporządzania kompotu z brzoskwiń.** Brzoskwinie sortuje się według wielkości i jakości, odrzucając owoce przejrzałe, niedojrzałe, uszkodzone i z plamami. Duże owoce, po umyciu w zimnej wodzie, kroi się wzdłuż bruzdy i usuwa pestki. Połówki owoców przetrzymuje się w zimnej wodzie do czasu ułożenia w słoikach. Układa się je ściśle, nacięciami ku środkowi słoika. Z drobnych owoców nie usuwa się pestek. Także duże brzoskwinie można przygotować na kompot w całości, ale trzeba je wtedy nakłuć igłą lub nakłuwaczką (rys. 9).

Ułożone w słoikach owoce zalewa się gorącym syropem o stężeniu zależnym od odmiany, jakości brzoskwiń i sposobu ich przygotowania (owoce całe czy krojone). Brzoskwinie słodkie, nie krojone wymagają syropu 30-procentowego, mniej słodkie, nie krojone — 40-procentowego, a krojone na połówki — 50-procentowego.

Półlitrowe słoiki sterylizuje się przez 12—15 min, litrowe — 15—20 min, dwulitrowe — 25—30 min, trzylitrowe 30—40 min. Po sterylizacji słoiki trzeba natychmiast wyjąć, dokręcić pokrywki i ostudzić.

---

Zamiast sterylizować można też pasteryzować kompoty w temperaturze 90°C: słoiki półlitrowe przez — 20—25 min, litrowe — 30—35 min. Także po pasteryzacji słoiki trzeba natychmiast wyjąć, dokręcić pokrywki i ostudzić.

**Kompot z brzoskwiń drylowanych i obranych ze skórki.** Duże owoce obiera się, usuwa pestki, układa w słoikach, zalewa 45—50-procentowym, ciepłym syropem (im bardziej dojrzałe owoce, tym mniejsze stężenie syropu) i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 18—20 min, litrowe — 25—30 min.

Jeżeli używane na kompot brzoskwinie nie są dostatecznie dojrzałe, to — po usunięciu pestek i obraniu ze skórki — wkłada się je do wrzącej wody i trzyma w niej aż rozmiękną. Następnie wykłada na sito i osącza, po czym układa w słoikach i zalewa 40-procentowym syropem przygotowanym z wody używanej do blanszowania. Napelnione słoiki zamyka się i sterylizuje: półlitrowe przez 12—15 min, litrowe — 20—25 min.

**Kompot z brzoskwiń nie drylowanych.** Dojrzałe, lecz nie przejrzałe brzoskwinie należy umyć, włożyć do zimnej wody, podgrzać na wolnym ogniu do wrzenia, zdjąć z ognia i przetrzymać je w gorącej wodzie tak długo, aż rozmiękną (tak aby można je było przekłuć słomką). Miękkie owoce wyjmuje się z garnka i wkłada do zimnej wody na 12 godzin. Następnie zlewa się wodę, a owoce zalewa 30-procentowym syropem i odstawia się na 24 godziny. Po tym czasie syrop należy odlać, dodać do niego cukru (0,3 kg cukru na 1 l syropu) i zagotować, zbierając powstałe szumowiny. Takim syropem zalewa się ułożone w słoikach owoce i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 10—12 min, litrowe — 15—17 min.

## Kompot z moreli

Morele przeznaczone na kompot powinny być aromatyczne, słodkie, jednakowej wielkości i mieć gładką, równomiernie zabarwioną skórkę oraz jędrny miąższ. Nie mogą być przejrzałe, a ich pestki nie powinny odstawać od miąższu.

Można przygotować kompot z owoców obranych lub nie obranych, ale jakość kompotu z owoców nie obranych jest gorsza. Jeśli nie obieramy moreli, to przed pokrojeniem należy obetrzeć z nich puszek za pomocą wełnianej szmatki.

Morele przeznaczone do obrania kroi się najpierw na połówki, usuwa pestki, wkłada do sita lub do woreczka z gazy i zanurza na 1 minutę w gorącej wodzie, po czym od razu przekłada się do zimnej wody, a następnie zdejmuje skórkę. Drobnych moreli można nie kroić.

Przygotowane połówki lub całe owoce blanszuje się we wrzącej wodzie przez 5—7 min, a następnie studzi w zimnej wodzie. Ściśle ułożone całe

---

owoce zalewa się gorącym, 35-procentowym syropem, a połówki — 40-procentowym. Półlitrowe słoiki sterylizuje się przez 10—12 min, litrowe — 20—25 min, dwulitrowe — 30—35 min, trzylitrowe — 40—45 min. Po sterylizacji słoiki wyjmuje się, dokręca pokrywki i zostawia do ostudzenia.

Zamiast sterylizacji można też pasteryzować kompoty morelowe w temperaturze 85—90°C: słoiki półlitrowe przez 20—25 min, litrowe — 25—30 min, dwulitrowe — 40 min, trzylitrowe — 50 min. Syrop do kompotów pasteryzowanych powinien jednak mieć stężenie wyższe mniej więcej o 5%.

Można też przygotować kompot morelowy w nieco inny sposób. Dojrzałe owoce należy umyć, obrać ze skórki, pokroić na połówki, usunąć pestki i ułożyć w słoikach, przesypując cukrem tak, aby wypełnił on wolne miejsca między owocami. Po czym słoiki sterylizuje się przez 30 min. Po sterylizacji słoiki wyjmuje się z wrzątku, dokręca pokrywki i studzi.

## Kompot z derenia

Dojrzałe owoce przebiera się, myje w zimnej wodzie i osącza na sicie, po czym wysypuje się je do czystych, suchych, wysterylizowanych słoików. Podczas wysypywania należy potrząsać słoiki, aby owoce uścił. Następnie zalewa się je gorącym, 60—65-procentowym syropem i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 10—12 min, litrowe — 15—18 min, dwulitrowe — 25 min, trzylitrowe — 30 min. Po sterylizacji pokrywki należy dokręcić, a słoiki pozostawić do ostudzenia.

## Kompoty z wiśni

Na kompoty nadają się wiśnie odmian ciemnoczerwonych, kwaśnych. Owoce powinny być dojrzałe, jednakowo wybarwione, zrywane z szypułkami, świeże. Kompoty z wiśni można przygotować zarówno w słoikach, jak i w butelkach.

**Podstawowy sposób przygotowania kompotu z wiśni.** Przebrane owoce należy umyć w zimnej wodzie, osączyć na sicie i usunąć szypułki. Podczas wkładania wiśni do słoików lub butelek należy nimi co jakiś czas potrząsać, aby zmieściło się jak najwięcej owoców. Jeśli będzie ich mało, to podczas sterylizacji wiśnie puszcza sok (do 15%) i podptyna do góry, a u dołu pozostanie syrop bez owoców. Do napełnionych wiśniami naczyń wlewa się powoli gorący (80—85°C) syrop o stężeniu 40—60-procentowym i sterylizuje słoiki i butelki półlitrowe przez 10—12 min, litrowe — 13—16 min, dwulitrowe — 20—25 min, trzylitrowe — 30 min.

---

Kompot z bardzo kwaśnych wiśni można też pasteryzować w temperaturze 85°C: słoiki i butelki półlitrowe przez 20—25 min, litrowe — 30—35 min. Podczas pasteryzacji ciśnienie w słoikach jest niższe niż podczas sterylizacji, toteż pokrywki można mocno dokręcać od razu po zalaniu owoców syropem.

Do zamykania słoików z kompotami można również używać pokrywki polietylenowych (patrz str. 24).

**Kompot z wiśni drylowanych.** Wybiera się duże, dojrzałe owoce o jędrnym miąższu i obrywa szypułki. Wiśnie myje się w zimnej wodzie na sicie lub na cedzaku, usuwa pestki i odstawia, aby nieco podwiędły. Kiedy skórka na owocach zacznie się marszczyć, wkłada się je do słoików lub butelek, zalewa stężonym syropem (1 kg cukru na 2 szklanki wody), mocno dokręca pokrywki i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 15—20 min, a większe dłużej.

Można też nie odstawiać wiśni do podwiędnięcia i zamiast syropem zalać je sokiem uzyskanym podczas drylowania. Tak przygotowane owoce należy wstawić następnie do słabo nagrzanego piekarnika na 2—3 godziny, a potem wyjąć je, dokręcić pokrywki lub docisnąć korki, które trzeba zalakować lub zalać parafiną. Taki kompot należy przechowywać w chłodnym pomieszczeniu.

**Kompot z wiśni nie drylowanych.** Przygotowane owoce wsypuje się do butelek, potrząsając nimi od czasu do czasu. Następnie wiśnie zalewa się syropem, takim jak wiśnie drylowane, zatyka butelki korkiem, obwiązuje sznurkiem i gotuje w otwartym naczyniu przez 20—30 min.

Można też przygotować kompot bez syropu. W tym celu butelki napełnione dojrzałymi wiśniami zatyka się wyparzonymi korkami, obwiązuje się je sznurkiem i wstawia do garnka z wodą, której poziom powinien sięgać do szyjki butelki. Wodę zagotowuje się, a następnie zdejmuje garnek z ognia i dopiero po wystygnięciu butelek wyjmuje się je z garnka, korki lakuje się lub zalewa parafiną. Kompot przechowuje się w chłodnym pomieszczeniu.

**Wiśnie w gorącym syropie.** Przebrane i umyte wiśnie, z pestkami lub bez, wsypuje się do wrzącego syropu (1 kg cukru na 2 szklanki wody), gotuje na wolnym ogniu przez 4—5 min, a następnie studzi je, przekłada do wysterylizowanych słoików, dokręca pokrywki i produkt jest gotowy do przechowania.

## Kompot z czereśni

Najbardziej przydatne na kompot są czereśnie odmian wielkoowocowych żółtych lub ciemnoczerwonych. Technologia przygotowania z nich kompotów jest taka sama jak z wiśni. Owoce ułożone w słoikach lub w butel-



---

kach zalewa się 30-procentowym syropem podgrzanym do temperatury 80°C. Naczynia półlitrowe sterylizuje się przez 15—20 min, litrowe — 20—25 min, dwulitrowe — 30—35 min, trzylitrowe — 45 min.

Pasteryzacja kompotu z czereśni w temperaturze 85—90°C trwa nieco dłużej: słoiki lub butelki półlitrowe — 20—25 min, litrowe — 30—35 min, dwulitrowe — 40—45 min, trzylitrowe — 50—60 min.

## Kompot z winogron

Winogrona doskonale zachowują swój naturalny smak w stężonym lub słabym syropie. Na kompot nadają się wszystkie odmiany winogron, lecz najlepsze są owoce białe.

Przeznaczone na kompot winogrona powinny być dojrzałe, lecz jeszcze twarde. Obyrwa się je z gron ostrożnie, uważając by ich nie uszkodzić. Odrzuca się szypułki, liście, owoce nadgniłe i uszkodzone. Przebrane owoce myje się w zimnej wodzie, osącza, jak najściślej układa się w wysterylizowanych, gorących słoikach, przyciskając lekko ręką.

Ułożone w słoikach winogrona zalewa się gorącym syropem o stężeniu 30-procentowym. Sterylizuje się słoiki półlitrowe przez 10—12 min, litrowe — 15—20 min, dwulitrowe — 25—30 min, trzylitrowe — 35—40 min. Po czym słoiki studzi się nie wyjmując z wody.

W przechowywanym kompocie, a także w soku z winogron może wytrącić się osad. Kompot taki jest przydatny do spożycia, ale należy go przecedzić przez płótno.

## Kompoty z agrestu

Świeżo zerwany agrest należy posortować według wielkości i oczyścić z szypulek. Owoców różnych odmian nie należy mieszać. Istnieje kilka sposobów przygotowania kompotów agrestowych.

**Kompot z owoców nie blanszowanych.** Przebrane owoce należy umyć w zimnej wodzie, nakłuć igłą lub zaostrzonym drewnianym patykiem (zapalką), aby nie pękały podczas sterylizacji. W owocach średniej wielkości robi się 2 nakłucia, w dużych — 3—4. Tak przygotowane owoce układa się ściśle w wysterylizowanych słoikach, zalewa gorącym (70—80°C) syropem o stężeniu 60-procentowym i wstawia do naczynia z wodą o temperaturze do 70°C. Słoiki półlitrowe sterylizuje się przez 15—18 min, litrowe — 20—25 min, dwulitrowe — 30—35 min, trzylitrowe — 40—45 min.

**Kompot z owoców podgotowanych w syropie.** Przygotowany agrest nakłuwana się, wkłada do garnka, zalewa niewielką ilością syropu o stę-



---

zeniu 70-procentowym tak, aby tylko zakryć dno, co uchroni agrest od przypalenia, i gotuje się przez 3—4 minuty. W tym czasie owoce powinny wydzielić część soku. Następnie rozlewa się uzyskany kompot do słoików i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 10—15 min, litrowe — 20 min, dwulitrowe — 25 min, trzylitrowe — 35 min. Po zakończeniu sterylizacji pokrywki należy dokręcić, a słoiki ostudzić.

**Kompot z owoców blanszowanych.** Przygotowane uprzednio owoce nakłuwa się i blanszuje przez 2 minuty we wrzącej wodzie zakwaszonej kwasem cytrynowym (1 g kwasu na 1 l wody). Po blanszowaniu zanurza się agrest na 2—3 min w zimnej wodzie, a następnie wkłada się owoce do wysterylizowanych słoików i zalewa gorącym, 60-procentowym syropem. Półlitrowe słoiki sterylizuje się przez 15 min, litrowe — 20 min, dwulitrowe — 25 min, trzylitrowe — 35 min. Po sterylizacji pokrywki dokręca się, a słoiki studzi.

**Agrest zalewany syropem. Sposób I.** Niezbyt dojrzały agrest oczyszcza się z szypulek owocowych i działek kielicha. Jeśli owoce są bardzo duże, to przecina się je z boku i usuwa nasiona. Tak przygotowany agrest przesypuje się solą w misce lub w garnku i pozostawia do następnego dnia. Następnie myje się go dokładnie i wkłada do wrzącej wody na 2—3 min, a potem studzi w zimnej wodzie i osącza na sicie. Osączony agrest wkłada się do garnka, zalewa wystygłym syropem (1 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg agrestu), przykrywa garnek pokrywą i pozostawia na 1 dobę. Następnego dnia syrop należy zlać, odparować do 2/3 pierwotnej objętości, gorącym zalać owoce i sterylizować: słoiki półlitrowe przez 15 min, litrowe — 20 min. Po sterylizacji pokrywki należy dokręcić, a słoiki ostudzić.

**Sposób II.** Oczyszczony z szypulek i działek kielicha agrest należy umyć, nakłuć, zalać zimnym, 50-procentowym syropem, podgrzać do wrzenia, a następnie zdjąć z ognia i ostudzić. Wystudzone owoce wyjąć z syropu, ściśle ułożyć w wysterylizowanych słoikach i zalać tym samym syropem podgrzanym do wrzenia. Słoiki półlitrowe sterylizuje się przez 15 min, a litrowe — 20 min.

## Kompot z porzeczek czerwonych lub białych

Na kompot przeznaczają się owoce dojrzałe, jednolicie wybarwione. Porzeczki należy oczyścić z szypulek, usunąć owoce niedojrzałe, uszkodzone lub zepsute, a następnie umyć w zimnej wodzie, osączyć, włożyć do wysterylizowanych, suchych słoików i zalać gorącym, 60-procentowym syropem, po czym wstawić do ciepłej wody i sterylizować: słoiki półlitrowe przez 10 min, litrowe — 15 min, dwulitrowe — 20 min, trzylitrowe —

---

25 min. Po wysterylizowaniu pokrywki należy dokręcić, a słoiki ostudzić.

Można też sporządzić kompot z porzeczek w inny sposób. Mianowicie przygotowane owoce trzeba włożyć do 50-procentowego, zimnego syropu, podgrzać do wrzenia, ostudzić, rozlać do słoików lub butelek i sterylizować: słoiki półlitrowe przez 10—12 min, litrowe — 15—18 min.

## Kompoty z czarnych porzeczek

Owoce z czarnej porzeczki są wyjątkowo zasobne w witaminy. Wprawdzie są dosyć twarde, mimo to jednak podczas zbioru i przerobu trzeba z nimi postępować ostrożnie, aby ich nie uszkodzić i przez to nie pogorszyć barwy kompotu.

Porzeczki obrywa się z szypulek i sortuje na podstawie jakości i wielkości.

Na kompot wybiera się porzeczki jędrne, dorodne i średniej wielkości, owoce drobne przeznaczają się na przecier, sok itp. Przebrane owoce należy wysypać do szerokiego garnka lub miski i zalać dużą ilością wody, aby na powierzchnię wypłynęły drobne liście, działki kielichów i inne zanieczyszczenia. Trzeba je szybko zlać, dopóki nie namokną i nie opadną na dno. Czynność tę powtarza się 2—3-krotnie, a następnie ponownie nalewa się wody i wylawia z niej owoce, gdy tymczasem cięższe domieszki opadają na dno. Umyte porzeczki wyklada się na sito lub na cedzak do osączenia. Z tak przygotowanych porzeczek można sporządzić kompoty w różny sposób.

**Kompot z owoców zalewanych gorącym syropem.** Przygotowane porzeczki wysypuje się do wysterylizowanych słoików, potrząsając nimi parę razy. Następnie zalewa się je gorącym (90°C), 60-procentowym syropem i pasteryzuje w temp. 90°C: słoiki półlitrowe przez 15—18 min, litrowe — 15 min. Po zakończeniu pasteryzacji pokrywki należy dokręcić, a słoiki ostudzić.

**Kompot z owoców podgotowanych i odstawionych na 24 godziny.** Przygotowane owoce należy zalać w garnku 20-procentowym syropem, zagotować, po czym odstawić na 24 godziny. Na drugi dzień zlewa się syrop, dodaje się do niego cukier (1 szklanka cukru na 1 l syropu), zagotowuje, wrzącym syropem zalewa owoce nałożone do wysterylizowanych słoików i zamyka. Zasady pasteryzacji są takie same, jak wyżej.

**Kompot bez pasteryzacji.** Przygotowane porzeczki wkłada się do emaliowanego garnka lub do miski, zalewa gorącym, 60-procentowym syropem i gotuje przez 3—5 min. Gorący kompot rozlewa się do słoików i dokręca pokrywki.

---

## Kompoty z truskawek

Truskawki są owocami bardzo delikatnymi. Na kompoty nadają się owoce tylko niektórych odmian, o zwartym miąższu, bez wewnętrznych przestrzeni powietrznych, ciemnoczerwone. Na przetwory nie nadają się odmiany truskawek, których owoce mają zabarwioną tylko zewnętrzną warstwę (grubości 1—2 mm) miąższu oraz o zabarwieniu żółtawozielonym. Nie należy używać na kompot truskawek przejrzystych, ponieważ w trakcie sterylizacji rozgotowują się, co pogorsza wygląd kompotu.

**Kompot z owoców zalewanych syropem.** Na kompot przeznaczają się truskawki średniej wielkości. Nie należy brać dużych owoców, ponieważ łatwiej się rozgotowują. Trzeba je myć ostrożnie pod bieżącą, zimną wodą na cedzaku lub na sicie. Po osączeniu truskawki wkłada się do szerokiego garnka lub do miski, całość zalewa się 60—65-procentowym syropem o temp. 55—60°C i odstawia na 5—6 godzin lub na całą noc. Od czasu do czasu należy je zamieszać drewnianą łąpatką. Następnie syrop należy zlać, a truskawki ściśle ułożyć w wysterylizowanych słoikach. Zlany syrop gotuje się jeszcze przez 8—10 min i szumuje, a następnie gorącym syropem (o temp. przynajmniej 90°C) zalewa w słoikach i pasteryzuje. Nie zaleca się sterylizacji, ponieważ truskawki łatwo się rozgotowują i zmieniają zabarwienie. Aby nie dopuścić do rozgotowania owoców, kompoty przygotowuje się w małych półlitrowych opakowaniach i pasteryzuje w temp. 85—90°C przez 15—18 min. Wieczka do słoików powinny być lakierowane (lub emaliowane), aby kompot nie ściemniał.

**Kompot krótko gotowany.** Truskawki zalewa się ciepłym, 60-procentowym syropem, gotuje przez 5—6 min i jeszcze ciepłe przekłada do słoików, zamyka i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 10 min, litrowe — 15 min. Można je też po zagotowaniu odstawić na 10—12 godzin, a dopiero potem włożyć do słoików zalać tym samym syropem podgrzany do temp. 90°C i sterylizować (słoiki półlitrowe przez 10—12 min).

## Kompot z poziomek

Kompot poziomkowy przygotowuje się w taki sam sposób, jak kompot truskawkowy. Jako opakowania można wykorzystać butelki po mleku, które przykrywa się celofanem i mocno obwiązuje lnianą nitką.

Przebrane i opłukane wodą poziomki wsypuje się do wysterylizowanych butelek, od czasu do czasu potrząsając nimi, aby owoce ściśle się ułożyły, zalewa gorącym, 50-procentowym syropem i odstawia na 5—6 godzin. Po tym czasie dolewa się syropu, butelki zamyka i sterylizuje przez 15—20 min.

Kompot z poziomek można też przygotować w inny sposób. Miano-

---

wicie przebrane poziomki płucze się na sicie, osącza, wkłada do wysterylizowanych półlitrowych opakowań (słoików lub butelek), zalewa 60-procentowym syropem i sterylizuje przez 15 min.

## Kompoty z malin

Na kompot należy przeznaczyć maliny odmian wielkoowocowych, o miąższu jędrnym, intensywnie zabarwione. Także leśne maliny nadają się na kompoty. Mają one bardziej intensywne zapach.

**Kompot z owoców zalewanych gorącym syropem.** Maliny należy przebrać, odrzucić liście, szypułki, dno kwiatowe i inne zanieczyszczenia. Jeśli w owocach stwierdzamy obecność kistnika malinowca, należy je zanurzyć na 5—10 min w 2-procentowym roztworze soli kuchennej (20 g soli na 1 l wody). Gdy larwy kistnika wypłyną na powierzchnię, roztwór należy zlać, a owoce przemyć pod prysznicem lub zanurzyć na cedzaku w wiadrze z czystą wodą, a następnie osączyć. Osączone maliny wysypuje się do wysterylizowanych słoików, zalewa 55—60-procentowym, gorącym (o temp. przynajmniej 90°C) syropem i sterylizuje: opakowania półlitrowe przez 10 min, litrowe — 12—15 min. Po sterylizacji pokrywki należy dokręcić, a kompot wystudzić. Do przygotowania kompotów malinowych nie powinno się używać opakowań większych niż półlitrowe.

**Kompot z owoców nasączonych syropem.** Przygotowane maliny zalewa się w garnku lub w emaliowanej misce ciepłym, 50—60-procentowym syropem i odstawia na 4—6 godzin. Po tym czasie wszystko razem należy zagotować, nieco przestudzić na powietrzu, rozlać do wysterylizowanych słoików i sterylizować jak opisano poprzednio.

**Kompot z owoców krótko gotowanych przed sterylizacją.** Zalewa się maliny ciepłym, 55—60-procentowym syropem i odstawia na 4—5 godzin. Następnie syrop należy zlać, doprowadzić do wrzenia i pogotować przez 5—7 min. Ułożone w słoikach owoce zalewa się gorącym syropem i sterylizuje: opakowania półlitrowe przez 10 min, litrowe — 12—15 min.

**Maliny we własnym soku.** Przygotowane maliny wysypuje się do sterylizowanych opakowań, zamyka się je, wstawia do garnka z ciepłą wodą i gotuje przez 20 min. Następnie całość studzi się, ponownie podgrzewa i gotuje przez 10 min. Po tym czasie wyjmuje się słoiki i dokręca się wieczka.

## Kompot z jeżyn

Najlepsze na kompot są jeżyny odmian uprawnych o dużych, intensywnie zabarwionych owocach. Jeżyny należy przebrać, posortować i umyć. Przygotowane jeżyny wysypuje się do słoików, zalewa 60-procentowym

---

syropem podgrzany do temp. 90°C i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 10 min, litrowe — 12—15 min od zagotowania wody. Następnie słoiki studzi się w zimnej wodzie.

## Kompot z borówki czernicy

Jagody borówki czernicy należy przebrać i umyć w zimnej wodzie. Po osączeniu wysypuje się do wysterylizowanych opakowań (słoików lub butelek), zalewa 35—40-procentowym, gorącym syropem (o temp. 80—90°C) i pasteryzuje w temp. 90°C: opakowania półlitrowe przez 10—15 min, litrowe — 18—20 min.

Można też przygotowywać kompoty z borówki czernicy w ten sam sposób jak z czarnych porzeczek.

## Kompoty z borówki brusznicy

**Kompot pasteryzowany.** Kompoty z brusznicy przygotowuje się tak, jak kompoty z borówki czernicy i kompoty z czarnych porzeczek. Umyte i osuszone borówki wkłada się do wysterylizowanych słoików, zalewa gorącym, 45-procentowym syropem i pasteryzuje w temp. 90°C (opakowania półlitrowe przez 20 min).

**Kompot nie pasteryzowany.** Do gorącego syropu (na 1 kg owoców rozpuszcza się 0,5 kg cukru w 1,5 szklanki wody) wysypuje się przygotowane uprzednio borówki i gotuje się je przez 15 min. Następnie owoce wyjmuje się z syropu, a syrop gotuje jeszcze przez 15 min. Potem ponownie wkłada się do niego borówki, zagotowuje, zdejmuje się z ognia, rozkłada do wysterylizowanych słoików i dokręca pokrywkę.

## Kompoty z aronii czarnoowocowej

**Kompot pasteryzowany.** Owoce aronii układa się ściśle w wyparzonych lub wygotowanych słoikach, zalewa wrzącym syropem (0,5 kg cukru na 1 l wody) i pasteryzuje w temp. 90°C: opakowania półlitrowe przez 8—10 min, litrowe — 10—13 min, dwulitrowe — 12—15 min, a trzylitrowe — 15—20 min. Natychmiast po pasteryzacji pokrywkę należy dokręcić.

**Owoce aronii w soku własnym.** Owoce należy przebrać, umyć w zimnej wodzie i osączyć. Około 60% przygotowanych owoców wkłada się do słoików, a z pozostałych wyciska się sok. Do tego soku dodaje się cukru (0,8 kg na 1 szklankę soku), podgrzewa do 70—80°C, zalewa owoce w słoikach, mocno dokręca pokrywkę i pasteryzuje, jak już opisano.



---

## Kompot z owoców rokitnika

Świeżo zebrane owoce rokitnika należy przebrać, usunąć szypułki, umyć w zimnej wodzie, osączyć na sicie, napełnić słoiki, zalać gorącym, 35-procentowym syropem, nałożyć pokrywki i sterylizować: słoiki półlitrowe przez 15—20 min, litrowe — 25—30 min od momentu zagotowania się wody. Natychmiast po sterylizacji dokręcić pokrywki.

## Kompot z owoców dzikiej róży

Dojrzałe owoce dzikiej róży należy opłukać, oczyścić z nasion i dokładnie umyć w zimnej wodzie. Tak przygotowane owoce wkłada się do garnka, zalewa wrzącym, 50-procentowym syropem, gotuje przez 5—6 min i odstawia na 24 godziny.

Na drugi dzień owoce wyjmuje się, wkłada do słoików, a syrop doprowadza do wrzenia i gotuje przez 2—3 min, po czym zalewa się nim owoce. Słoiki zamyka się hermetycznie za pomocą metalowych lub plastikowych pokrywek, a następnie pasteryzuje w temp. 85°C: słoiki półlitrowe przez 20 min, litrowe — 25—30 min.

## Kompoty z owoców mieszanych

Można przygotowywać kompoty z mieszaniny kilku gatunków owoców — wiśni, jabłek, agrestu, gruszek, brzoskwiń, porzeczek, pigw i innych. Zestawiając taką mieszankę bierze się pod uwagę kwasowość, zabarwienie, aromat, zawartość witamin i inne cechy owoców. Smaczne kompoty uzyskuje się z następujących mieszanek: maliny (40%), wiśni (40%), czarne porzeczki (20%) lub w takich samych proporcjach, maliny, agrest i czarne porzeczki. Możliwy jest również taki zestaw: morele (30%), gruszki (30%) i czereśnie (40%) albo: gruszki (30%), brzoskwinie (30%), morele (30%) i czereśnie (10%).

Jeśli zmieszamy wiśnie z pokrojonymi jabłkami, to łatwo rozpuszczalne barwniki z wiśni przedostaną się do syropu, wskutek czego syrop oraz znajdujące się w nim jabłka zabarwią się na jasnoróżowo. Jeśli zmieszamy gruszki o niskiej kwasowości z brzoskwiniami lub z pigwą, charakteryzującymi się wysoką kwasowością, to uzyskamy kompot o przyjemnym, orzeźwiającym smaku.

Owoce do kompotów mieszanych przygotowuje się w ten sam sposób, jak opisano wcześniej przy kompotach jednogatunkowych. Na dno słoików wkłada się owoce lżejsze, łatwiej wpływające na powierzchnię, a na wierzch owoce o miąższu bardziej zwartym (gruszki, pigwy, morele).



---

Owoce zalewa się 35—40-procentowym syropem i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 15—20 min, litrowe — 25—28 min.

## Kompoty z ksylitolem (lub sorbitolem)

Do kompotów przeznaczonych dla diabetyków nie można dodawać cukru. Toteż owoce należy zalewać czystą wodą albo wodnym roztworem sorbitolu lub ksylitolu. Dla polepszenia smaku można dodać 2—3 g kwasu cytrynowego na 0,5 l kompotu.

Na kompoty dla diabetyków przeznacza się owoce niedojrzałe, zawierające mniej cukru. Przygotowanie sprzętu, owoców, sterylizacja lub pasteryzacja przebiegają tak samo, jak podczas sporządzania kompotów z cukrem.

Można też przygotowywać owoce we własnym soku, bez cukru. Wówczas przedłuża się czas sterylizacji o 5—6 min, a mianowicie: słoiki półlitrowe sterylizuje się przez 20 min, litrowe — 25—30 min.

## Kompot z owoców we własnym soku

Zamiast syropu do zalewania owoców można użyć soku owocowego. Taki kompot ma nawet większą wartość odżywczą. Kompoty tego typu przygotowuje się w następujący sposób. Przebrane i oczyszczone owoce myje się i wkłada do słoików. Na 1 część wagową owoców przeznaczonych do słoików bierze się 2 części wagowe dobrze dojrzałych owoców i gotuje się je w niewielkiej ilości wody. Po ugotowaniu cedzi się je przez sito lub gazę i dodaje cukier (50—60 g cukru na 1 l). Gorącym sokiem zalewa się owoce w słoikach i sterylizuje się tak, jak inne kompoty.

## Przeciery

Przeciery owocowe wykorzystuje się do przygotowania galaretek, kisielei itp. Przeznacza się na nie różne gatunki owoców, oprócz tych, które mają bardzo drobne nasiona przechodzące przez sito. Przydatne są owoce różnej jakości i wielkości, odrzuca się jedynie zepsute. Nie należy jednak drobno kroić lub przecierać owoców surowych, ponieważ pogarsza to jakość przecieru już w procesie przygotowania. Dlatego też przed przecieraniem owoce należy blanszować, rozgotowywać lub piec.

**Rozgotowywanie owoców.** Przebrane i umyte owoce zalewa się w garn-

ku niewielką ilością gorącej wody (taką, aby zakryła owoce), przykrywa się garnek pokrywą, doprowadza do wrzenia i gotuje do rozgotowania owoców, mieszając od czasu do czasu, aby się nie przypaliły. Cukry, kwasy i inne składniki pokarmowe przechodzą podczas gotowania z owoców do wody, dlatego też wodę tę należy wykorzystać powtórnie do następnego gotowania owoców. Można także dolać ją do przecieru.

**Rozparzanie owoców.** Owoce rozparza się w specjalnym garnku przeznaczonym do gotowania soków, tzw. sokowniku, lub w zwykłym kociołku, do którego wstawia się owoce w misce albo na cedzaku. Do kociołka nalewa się wody tak, by jej poziom sięgał 3—4 cm poniżej dna miski czy cedzaka z owocami. Kociołek przykrywa się pokrywą i powoli podgrzewa do wrzenia. Rozparzanie w porównaniu z gotowaniem w wodzie znacznie zmniejsza ługowanie z owoców substancji pokarmowych, ale jest bardziej pracochłonne.

**Pieczenie owoców.** Przygotowane owoce wkłada się do garnka lub brytfanny i wstawia do nagrzanego piekarnika. Wyjmuje się je, gdy zmiękną.

**Przecieranie.** Owoce rozmiękczone łatwo jest przetrzeć przez sito, cedzak lub maszynkę do mięsa z gęstą siatką. Do przecierania owoców o drobnych nasionach (maliny, jeżyny) konieczne są sita włosiane lub perlonowe z otworami o średnicy poniżej 1 mm.



Rys. 10. Cedzak i sito do przecierania owoców

Gorące, rozgotowane owoce wykłada się na sito umieszczone nad garnkiem. Do przecierania używa się drewnianego tłuczka lub drewnianej łyżki. Na sicie pozostają nasiona i inne twarde, nieprzydatne na przecier części owoców. Owoce niedostatecznie rozgotowane także nie przejdą przez sito. Należy je wówczas dogotować.

**Zagęszczanie.** Przetarte owoce, intensywnie mieszając, doprowadza się

---

do wrzenia i gotuje przez 2—4 min. Jeśli przecier jest za rzadki, to należy go odparować do odpowiedniej gęstości.

Gotowy, gorący przecier wkłada się do słoików dwu- lub trzylitrowych. Opakowania mniejsze nie nadają się do tego celu, ponieważ włożony do nich przecier szybko stygnie i nie zachodzi w nim samosterylizacja. Jeśli już użyjemy opakowań mniejszych — półlitrowych czy litrowych, to przecier należy sterylizować podobnie jak kompoty. Przecier w większych opakowaniach poddaje się sterylizacji tylko wtedy, kiedy jego temperatura spadnie poniżej 95°C; słoje dwulitrowe sterylizuje się przez 35—40 min, a trzylitrowe — 50—60 min.

Przecier należy rozlewać w pomieszczeniu czystym i suchym. W razie zauważenia objawów psucia się przecieru, słoje należy natychmiast otworzyć, ostrożnie zdjąć pleśń z powierzchni, a przecier ponownie przegotować lub dosypać cukru i użyć do przygotowania, np. marmolady.

## **Przeciery z jabłek, pigw lub gruszek**

Przygotowane owoce gotuje się w niewielkiej ilości wrzącej wody przez 10—15 min lub rozparza (np. w sokowniku) do momentu, aż staną się miękkie tak, by można je było łatwo przekłuć. Czasami jabłka moczy się przed gotowaniem w czystej, zimnej wodzie przez 8—10 godzin. Przecier z moczonych jabłek ma jaśniejsze zabarwienie. Uzyskany przecier powinien mieć konsystencję gęstej śmietany.

W taki sam sposób przygotowuje się przeciery z pigw i z gruszek.

## **Przeciery ze śliwek, moreli, brzoskwiń, wiśni lub czereśni**

Owoce przebiera się, myje, usuwa pestki, po czym podgrzewa się je w niewielkiej ilości wody (1—1,5 szklanki gorącej wody na 1 kg owoców) przez 5—8 min lub rozparza na parze przez 3—5 min. Następnie przeciera się przez sito. Jeśli owoce są przejrzałe i bardzo miękkie, to można je przecierać bez podgrzewania. Uzyskany przecier zagotowuje się, rozlewa na gorąco do wysterylizowanych słoików i zamyka hermetycznie. Jeśli przecier jest za rzadki, to można go odparować.

## **Przeciery z truskawek, malin lub jeżyn**

Owoce należy starannie przebrać, odrzucić wszelkie zanieczyszczenia, usunąć szypułki, działki kielicha i przetrzeć przez sito włosiane. Przetartą

---

masę podgrzewa się następnie na wolnym ogniu do wrzenia, gotuje przez 1—2 min, na gorąco wkłada do wysterylizowanych słoików o pojemności 2—3 l i zamyka hermetycznie.

## **Przecier z czarnych porzeczek bez cukru**

Przygotowane porzeczki wkłada się na 2—3 min do wrzącej wody (1 szklanka wody na 1 kg owoców), przeciera na gorąco przez sito lub przepuszcza przez maszynkę do mięsa. Przetartą masę zagotowuje się, po czym natychmiast wkłada do słoiki i zamyka hermetycznie.

## **Przecier z czarnych porzeczek z cukrem**

Dojrzałe, oczyszczone owoce należy umyć w zimnej wodzie, osączyć, przetrzeć przez gęste sito włosiane lub perlonowe do emaliowanego naczynia, wymieszać z cukrem (2 szklanki cukru na 1 szklankę przecieru) i odstawić na 5—6 godzin w chłodne miejsce. Od czasu do czasu przecier należy zamieszać, aby cukier całkowicie się rozpuścił. Po czym wkłada się go do wysterylizowanych słoiki, zamyka hermetycznie i przechowuje w chłodnym i suchym miejscu. Przecier taki można używać np. do przekładania ciast itp.

## **Przeciery z żurawin i borówek brusznic**

Przecier z żurawin przygotowuje się podobnie, jak przecier z czarnych porzeczek bez cukru, tzn. owoce podgrzewa się, przeciera przez sito, wkłada się do słoiki na gorąco i zamyka.

Borówki brusznice i żurawiny można też utrwalać przez rozlewanie na gorąco. Mianowicie po przebraniu, zalewa się owoce małą ilością wody (1—1,5 szklanki wody na 1 kg owoców), doprowadza do wrzenia i gotujące rozlewa do słoików.

Jagody borówki brusznicy najlepiej jest wstawić do nagrzanego piekarnika (lub gorącego pieca chlebowego) i przykryć garnek pokrywą, a potem gorące przełożyć do słoików. Do borówek można od razu dodać oczyszczone i pokrojone, aromatyczne jabłka.

## **Przeciery z owoców mieszanych z cukrem**

Do przecieru z owoców mieszanych, przygotowanego wg ogólnych zasad opisanych na str. 46, dodaje się niezbędną, zależną od kwasowości

---

owoców, ilość cukru (0,5—2 szklanek cukru na 1 kg owoców) i mieszając wolno zagotowuje. Jeśli przecier jest zbyt rzadki, to trzeba go pogotować, aby odparował. Następnie przekłada się go do słoików (2—3 litrowych), zakręca pokrywki i sterylizuje tak, jak przecier przygotowany bez cukru.

## Przeciery owocowe jako dodatki do dań mięsnych

Odpowiednio przygotowane przeciery owocowe mogą stanowić smaczny dodatek do potraw mięsnych i rybnych. W tym celu do świeżego przecieru z jabłek, śliwek czy brzoskwiń dodaje się cukier i sproszkowane przyprawy korzenne. Wszystko razem należy dobrze wymieszać i odparować w garnku na wolnym ogniu do 4/5 objętości początkowej.

Gotowy produkt wkłada się do słoików na gorąco i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 8—10 min, litrowe — 15 min.

Na 1 kg przecieru jabłkowego lub brzoskwiniowego bierze się 0,25 kg cukru i 2—3 g sproszkowanego cynamonu (pół łyżeczki od herbaty).

## Konfitury

Konfitury zawierają owoce równomiernie rozmieszczone w gęstym syropie. Stężenie cukru powinno wynosić przynajmniej 60—65%. Takie przetwory można przechowywać przez długi czas bez pasteryzacji czy sterylizacji. Przy mniejszym stężeniu cukru niektóre drobnoustroje zachowują swoją żywotność, wskutek czego konfitury mogą mętnieć, fermentować lub pleśnieć. W prawidłowo przygotowanych konfiturach owoce zachowują swój kształt, a syrop jest klarowny i nie galaretowacieje.

Wszystkie owoce przeznaczone na konfitury muszą być wcześniej odpowiednio przygotowane — przebrane, umyte i, zależnie od gatunku, obrane, wydrylowane, zblanszowane itp.

Konfitury powinno się smażyć w szerokich garnkach lub miskach z nierdzewnej stali, aluminium albo w naczyniach emaliowanych, z nie uszkodzoną emalią. Nie należy używać naczyń miedzianych.

Cukier przeznaczony do smażenia konfitur powinien być biały i czysty. Cukier o zabarwieniu żółtym jest nieprzydatny, należy go sklarować, patrz str. 22.

Przygotowane wcześniej owoce wkłada się do garnka, zalewa gorącym syropem i gotuje wolno przez 3—4 godziny. Cukier z syropu wnika do owoców, a zawarta w owocach woda wraz z rozpuszczonymi w niej sub-

---

stancjami przemieszcza się do syropu. Takie wyrównanie stężeń między syropem i owocami zachodzi przez cały czas smażenia, a nawet po jego zakończeniu. Jeśli jednak będziemy przez długi okres bez przerwy smażyć w syropie całe, świeże owoce, to zawarta w nich woda stosunkowo szybko przemieści się do syropu, wskutek czego owoce zmarszczą się, co znacznie pogorszy wygląd konfitur. Aby do tego nie dopuścić, konfitury z niektórych gatunków owoców smaży się kilkakrotnie, z przerwami po 5—12 godzin, zwiększając stopniowo stężenie syropu. Przy czym podczas każdego następnego smażenia konfitury podgrzewa się do wrzenia i smaży przez 3—10 min (zależnie od gatunku i odmiany owoców). Wielokrotność smażenia konfitur jest różna dla różnych owoców. Niektóre z nich, jak maliny, truskawki, wiśnie, można smażyć tylko raz. Aby truskawki i maliny nie rozgotowały się, należy je przed włożeniem do syropu zasypać cukrem i zostawić na noc w temperaturze pokojowej. Sok z owoców rozpuści cukier, który przemieści się do owoców i zapobiegnie ich rozgotowaniu się. W dobrze przygotowanych konfiturach owoce powinny być całkowicie nasycone syropem, szkliste, półprzezroczyste, syrop zaś nie może być zbyt ciemny.

Aby nie uszkodzić owoców, konfitur nie należy podczas gotowania mieszać łyżką, lecz powinno się potrząsać garnkiem. Przy zbieraniu szumowin należy manewrować łyżką bardzo ostrożnie i nie przygniatać owoców.

Jakość konfitur zależy w znacznym stopniu od długości ich smażenia. W gotowych konfiturach owoce nie podpływają pod wierzch, lecz są równomiernie rozmieszczone w syropie, który nie powinien być za rzadki ani za gęsty. Zbyt rzadki syrop świadczy o tym, że konfitury są niedosmażone lub usmażone za szybko i owoce nie zdążyły się nasycić cukrem. Nadmiernie gęsty syrop, o zabarwieniu brunatnoszarym, świadczy o za długim smażeniu konfitur.

Gotowanie konfitur możemy zakończyć, jeżeli: 1) szumowiny gromadzą się w części środkowej naczynia i nie rozplývają się po jego brzegach, 2) syrop ścieka z łyżki gęstą i dość grubą strużką, 3) krople ostudzonego syropu nie rozplývają się. Najlepiej jednak posłużyć się w tym celu termometrem; po uzyskaniu temperatury 106—106,5°C konfitury są gotowe.

Gotujących konfitur nie należy przykrywać, aby uniknąć skraplania się pary wodnej, gdyż opadające krople wody rozcieńczają syrop.

Gotowe konfitury należy ostudzić do temperatury 30—35°C i napełnić nimi suche, wysterylizowane słoiki. Jeśli jednak syrop jest zbyt gęsty i owoców w nim niewiele, to przed rozlaniem do słoików konfitury należy ostudzić, inaczej bowiem owoce podpłyną pod wierzch. Jeśli natomiast syrop jest gęsty (galaretowaty) i owoców jest w nim dużo, to konfitury można również rozlać na gorąco.

Słoiki należy napełnić konfiturami całkowicie. Można je nakryć krąż-



---

kiem papieru pergaminowego lub folii zmoczonym w alkoholu, a po 1—1,5 godzinie nałożyć jeszcze na słoik kawałek pergaminu lub celofanu i ściśle obwiązać. Nie jest wymagane zamykanie hermetyczne.

Czasami konfitury ulegają scukrzeniu. Zdarza się to najczęściej, jeśli użyte do konfitur owoce miały zbyt małą kwasowość. Aby temu zapobiec, należy podczas gotowania dodać do syropu kwasu cytrynowego (0,5—1 łyżeczki od herbaty na 1 l syropu). Scukrzone konfitury można jeszcze raz zagotować, mieszając ostrożnie, z dodatkiem wody (1—2 łyżki stołowe wody na 1 kg konfitur) na wolnym ogniu i gorące rozlać do słoików.

Można także smażyć konfitury do uzyskania temperatury 104—105°C, a następnie przełożyć je do słoików i pasteryzować w temp. 95—100°C przez 10—20 min (zależnie od wielkości słoików). Tak przygotowane konfitury nie ulegną przegotowaniu, syrop będzie miał stężenie 65—68% i ładny wygląd. Lepiej też utrwali się aromat owoców. Konfitur z owoców kwaśnych można nie pasteryzować, tylko należy zamknąć je hermetycznie, przewrócić słoiki do góry dnem i ostudzić na powietrzu.

## Konfitury z jabłek

Nie każda odmiana jabłek nadaje się na konfitury. Najlepsze są jabłka średnio kwaśne, o jędrnym miąższu i przyjemnym aromacie, np. Antonówka.

**Konfitura gotowana dwukrotnie.** Cienko pokrojone jabłka blanszuje się w gorącej wodzie, po czym studzi się je w zimnej wodzie i osącza. Do przygotowania syropu bierze się 0,6—0,7 kg cukru na 1,5 szklanki wody (porcja na 1 kg jabłek). Gorącym syropem zalewa się osączone jabłka i odstawia na 3—4 godz. Następnie podgrzewa się je na wolnym ogniu, doprowadza do wrzenia, smaży przez 5—7 min (licząc od chwili zagotowania) i znów odstawia na 2—3 godziny. W tym czasie dolewa się nową porcję syropu (0,6 kg cukru na 1 szklankę wody), po czym syrop z owocami smaży się do uzyskania cech gotowego produktu.

**Konfitura gotowana trzykrotnie.** Wybiera się jabłka zdrowe, o zwartym miąższu, myje się je, obiera, kroi na kawałki grubości 2 cm, a mniejsze owoce na ćwiartki lub połówki. Wskazane jest, aby pokrojone części były jednakowej wielkości, gdyż zapewnia to jednakowe tempo gotowania i nasycenia owoców syropem.

Niektóre odmiany jabłek szybko ciemnieją na powietrzu, dlatego też obrane i pokrojone owoce należy natychmiast włożyć do naczynia z posoloną wodą (2—3 łyżeczki od herbaty soli na 1 l wody). Z tym, że można je w niej przetrzymywać najwyżej przez 1 godzinę. Jeżeli cały proces przygotowania jabłek na konfitury przeprowadzamy szybko, to można je od

---

razu blanszować we wrzątku przez 3—6 min. Po blanszowaniu owoce studzi się w zimnej wodzie.

Odmiany kwaśne (np. Antonówka) warto przed blanszowaniem zamoczyć w zimnym wodnym roztworze sody oczyszczonej (1 łyżka stołowa sody na 1 l wody). Po takim zabiegu miąższ owoców nie rozgotuje się. Można też nie moczyć jabłek w roztworze sody, a od razu je blanszować w wodzie o temp. 85—90°C przez 4—6 min. Po blanszowaniu jabłka należy ostudzić, a potem jeszcze raz je zagotować i wyjąć.

Do przygotowania syropu używa się wody, w której blanszowano owoce. Na 1 kg owoców, zależnie od ich kwasowości, bierze się 1—1,3 kg cukru i 0,3 l wody (1,5 szklanki).

Podczas smażenia konfitur z jabłek nie daje się do syropu od razu całej dawki cukru. Początkowo na 2 szklanki wrzącej wody bierze się 0,8 kg cukru (na 1 kg owoców). Takim gorącym syropem zalewa się owoce i odstawia na 4—5 godzin. Po tym okresie jabłka podgrzewa się do wrzenia i tuż przed zagotowaniem dosypuje się 1/2 szklanki cukru, wszystko razem smaży się przez 5 min i znów odstawia na 5—6 godzin. Taki proces powtarza się trzykrotnie. Konfiturę smaży się na wolnym ogniu delikatnie mieszając.

Dla polepszenia aromatu i zabarwienia konfitury pod koniec ostatniego smażenia dodaje się do niej nieco wanilii lub syropu z konfitur truskawkowych czy wiśniowych.

**Konfitura z jabłek blanszowanych i zasypywanych cukrem.** W ten sposób przygotowuje się konfiturę tylko z jabłek o twardej skórce i zwartym miąższu. Przygotowane owoce blanszuje się we wrzątku przez 10 min, następnie studzi się je w zimnej wodzie, wykłada na sito do osączenia, po czym zasypuje cukrem w ilości 1,2 kg cukru na 1 kg oczyszczonych owoców.

Następnego dnia zasypane cukrem jabłka smaży się na wolnym ogniu około półtorej godziny. Pod koniec smażenia dodaje się do konfitury suchą skórkę z cytryny.

**Konfitura z jabłek zasypywanych cukrem.** W ten sposób można przygotować konfiturę z owoców o miąższu średniej twardości. Jabłka należy obrać, wydrążyć gniazda nasienne, pokroić na części, włożyć do emaliowanego naczynia, zasypać cukrem (1 kg cukru na 1 kg jabłek) i odstawić na 10—12 godzin. Po upływie tego czasu smaży się je w tym samym naczyniu do uzyskania właściwości gotowego produktu.

**Konfitura z jabłek słodkich.** 20 słodkich jabłek obiera się, kroi na cienkie kawałki, zalewa sokiem z 3 cytryn, dodaje pół szklanki cukru i wszystko razem miesza. Na jedną szklankę tak przygotowanych owoców sporządza się syrop z 1,5 szklanki cukru i 0,5 szklanki wody. Syrop zagotowuje się i gorącym zalewa owoce. Całość smaży się na wolnym ogniu, aż owoce staną się przezroczyste. Do gotowanych jabłek dodaje się też skórkę z 1 cytryny.

---

**Konfitura z drobnych jabłek.** Konfiturę z jabłek drobnych (np. rajskich) można sporządzić w różny sposób.

*Sposób I.* Najpierw przygotowuje się syrop, biorąc 1,3—1,5 kg cukru na 0,5 l wody. Jest to porcja na 1 kg jabłek. Cukier ten dodaje się do syropu w dwóch dawkach. Syrop do pierwszego zalewania owoców powinien mieć stężenie tylko 50-procentowe (patrz. tab. 4). Pozostałą dawkę cukru dodaje się do syropu przed drugim smażeniem konfitur.

Umyte, nie pokrojone jabłka nakłuwa się (np. igłą), jeszcze raz płucze się je w wodzie, blanszuje przez 3—5 min w wodzie o temp. 90—95°C, studzi w zimnej wodzie, osącza, zalewa przygotowanym wcześniej gorącym, 50-procentowym syropem (1 l syropu na 1 kg jabłek) i odstawia na 4—5 godzin. Po tym czasie syrop z owocami podgrzewa się wolno do wrzenia, smaży przez 4—5 min i ponownie odstawia na 5—6 godzin. Następnie dodaje się do syropu pozostałą część cukru, smaży po raz drugi przez 4—6 min i odstawia na 5 godzin. Za trzecim razem smaży się konfiturę do uzyskania właściwości gotowego produktu.

*Sposób II.* Jabłka rajskie przebiera się, myje, obcina szypułki, nakłuwa, blanszuje we wrzątku przez 5 min i studzi w zimnej wodzie. Tymczasem przygotowuje się syrop. Na 1 kg cukru bierze się 0,5 l wody (porcja na 1 kg owoców) i gotuje do sklarowania. Takim syropem zalewa się wystudzone po blanszowaniu jabłka i odstawia na 11-12 godzin.

Następnie smaży się owoce na wolnym ogniu trzykrotnie. Pierwszy raz przez 20 min, po czym odstawia się je na 8 godzin. Podczas drugiego smażenia dodaje się 0,3 kg cukru i znowu smaży się syrop wraz z owocami przez 20 min, a później odstawia na 2—4 godziny. Po raz trzeci smaży się konfiturę przez 40 min.

*Sposób III.* Jabłka przebiera się, myje, skraca szypułki owocowe do 1,5—2 cm, nakłuwa w kilku miejscach, wkłada do garnka, zalewa gorącą wodą, nakrywa się garnek pokrywą i odstawia na 15 min. Następnie jabłka wyjmuje się, wkłada do gorącego syropu (1,5-2 kg cukru i 0,5 l wody na 1 kg jabłek) i smaży na wolnym ogniu do miękkości. Ugotowane jabłka wyjmuje się i wkłada do słoików, a syrop gotuje nadal do uzyskania gęstości właściwej dla konfitur. Po czym studzi się go i zalewa nim jabłka w słoikach.

## Konfitury z gruszek

Na konfitury nadają się jedynie gruszki o zwartym miąższu, ponieważ owoce soczyste i miękkie łatwo się rozgotowują.

**Konfitura z gruszek blanszowanych gotowana jednorazowo.** Obrane gruszki kroi się na części (drobne owoce pozostawia się w całości), blanszuje we wrzątku przez 10—12 min i studzi w zimnej wodzie. Tak przygotowane owoce smaży się w syropie (1—1,2 kg cukru i 0,5 l wody na 1 kg

---

gruszek), aż staną się szkliste. Ponieważ gruszki zawierają mało kwasów, przygotowany syrop należy przed włożeniem owoców zakwaszić kwasem cytrynowym (3—4 g kwasu na 1 l syropu) lub sokiem cytrynowym.

**Konfitura z gruszek zasypanych cukrem, gotowanych jednorazowo.** Obrane i pokrojone na ćwiartki gruszki zasypuje się cukrem (0,8 kg cukru na 1 kg gruszek) i odstawia na 6 godzin do piwnicy lub lodówki. Następnie smaży się, potrząsając co jakiś czas garnkiem. Mniej więcej po godzinie gotowania gruszki stają się przezroczyste. Zdejmuje się je wtedy z ognia, studzi i gotową konfiturę wkłada do słoików.

**Konfitura z gruszek smażona trzykrotnie.** W ten sposób smaży się konfiturę z niezbyt dojrzałych, słodkich gruszek o delikatnym miąższu. Obiera się je ze skórki. Ovoców można nie obierać, ale wtedy trzeba je ponakłuwać (np. igłą). Tak przygotowane gruszki wkłada się do syropu (na 1 kg owoców bierze się 0,75 kg cukru i 1 l wody) i zagotowuje dwukrotnie. Po pierwszym zagotowaniu syropu należy zdjąć garnek z ognia, odczekać, aż piana osiadzie, a potem ponownie zagotować (takie przerywane gotowanie zapobiega rozgotowaniu się owoców). Następnie syrop wraz z gruszkami rozlewa się do słoików i odstawia na 2 doby w chłodne miejsce. Po tym czasie zlewa się syrop ze słoików, dodaje się do niego uzupełniającą dawkę cukru (0,25 kg), podgrzewa do wrzenia, po czym wkłada gruszki i gotuje przez 8—10 min. Następnie studzi się i przekłada wszystko do słoików. Taki zabieg powtarza się kolejno przez 3 dni. Za każdym razem dodaje się do syropu uzupełniającą dawkę cukru (po 0,25 kg), dopóki nie uzyskamy w sumie 1,5 kg cukru na 1 kg gruszek. Po trzecim gotowaniu konfitura jest gotowa do przechowania.

**Konfitura z gruszek i soku borówkowego.** Gruszki należy obrać, wydrążyć gniazda nasienne, włożyć do garnka, zalać wrzącą wodą i przykryć, aby się rozparzyły. Oddzielnie przygotowuje się sok z borówek. W tym celu dojrzałe borówki (2 szklanki borówek na 1 kg gruszek) wsypuje się do kamiennego lub glinianego naczynia i wstawia do ciepłego (nie gorącego) piekarnika, aby puściły sok. Sok ten używamy następnie do przygotowania syropu (1,5 kg cukru i 1 l soku na 1 kg gruszek). Syrop przygotowany na soku borówkowym podgrzewa się do wrzenia, wkłada się do niego gruszki, dodaje przyprawy korzenne (1 g cynamonu i 2—3 goździki na 1 kg gruszek) i smaży, aż owoce będą miękkie. Ugotowane gruszki przekłada się do słoików, a syrop gotuje nadal do uzyskania odpowiedniej gęstości. Gotowym syropem zalewa się owoce w słoikach.

## Konfitura z pigw

Na konfiturę nadają się tylko owoce dojrzałe. Obiera się je ze skórki, wydrąża gniazda nasienne i kroi na kawałki grubości 2 cm. Pokrojone owoce

---

blanszuje się we wrzątku przez 15—20 min aż zmiękną, po czym studzi się je w zimnej wodzie. W wodzie pozostałej po blanszowaniu gotuje się gniazda nasienne oraz skórki i na tym wywarze przygotowuje się syrop. Ostudzone po blanszowaniu owoce zalewa się gorącym syropem i odstawia na 3—4 godziny. Po upływie tego czasu smaży się je czterokrotnie po 5—7 min z przerwami 6—8-godzinnymi.

Stężenie syropu zwiększa się przy każdym smażeniu owoców, tak aby ostatecznie na 1 l wywaru zużyć 1,1—1,2 kg cukru (porcja na 1 kg pigw). Pod koniec ostatniego smażenia, dodaje się 2 g kwasu cytrynowego na 1 l syropu.

Można też przygotować konfiturę z pigw w inny sposób.

Dojrzałe owoce obiera się, kroi, wydrąża gniazda nasienne i blanszuje we wrzącej wodzie (2—3 l wody na 1 kg owoców) tak długo, aż staną się nieco lepkie, po czym osącza się je. W wodzie użytej do blanszowania gotuje się wydrążone gniazda nasienne i obrane skórki, a następnie wywar ten zużywa do przygotowania syropu (1,2—1,3 kg cukru i 2/3 szklanki wywaru na 1 kg pokrojonych owoców).

Do gorącego syropu wkłada się ostudzone po blanszowaniu owoce i zagotowuje się je kilkakrotnie. Każdorazowo po zagotowaniu zdejmuje się naczynie z ognia, konfiturę szumuje i ponownie całość zagotowuje.

Kiedy owoce zmiękną, przekłada się je na półmisek, a po ostygnięciu wkłada się do słoików i zalewa syropem. Tak przygotowane owoce mają zabarwienie różowe, a syrop — ciemnożółte.

## Konfitury ze śliwek

Na konfitury nadają się najbardziej śliwki duże, o intensywnym zabarwieniu i jędrnym miąższu (Węgierki, Renklody). Przydatne są też śliwki odmian średnio- i drobnoowocowych.

Owoce należy przebrać, umyć w zimnej, najlepiej bieżącej wodzie i oberwać szypułki. Dalszy ciąg prac jest różny, zależnie od odmiany. Duże śliwki z łatwo odstającą pestką kroi się podłużnie na połówki i usuwa pestki. Blanszować ich nie należy. Jeśli jednak duże śliwki mają pestki nie odstające od miąższu, to trzeba je blanszować i podłużnie nadciąć. Śliwki średniej wielkości i drobne blanszuje się, a potem każdą nakława w kilku miejscach.

Śliwki można blanszować w sposób następujący:

- w wodzie o temp. 80°C przez 4—5 min;
- we wrzącym, 0,5-procentowym roztworze sody oczyszczonej przez 6—10 sekund (po czym owoce należy przemyć w zimnej wodzie);
- w 25-procentowym syropie podgrzany do temperatury 80—85°C przez 1—3 min.



**Konfitura ze śliwek smażona trzykrotnie.** Śliwki zalewa się wrzącym syropem przygotowanym z 0,8—0,9 kg cukru i 1,5 szklanki wody (cała dawka cukru — 1,2 kg i 1,5 szklanki wody na 1 kg śliwek) i odstawia na 5—8 godzin. Następnie podgrzewa się całość na małym ogniu do wrzenia i smaży przez 5—8 min, uważając by skórka na owocach nie popękała. Jeśli śliwki są bardzo delikatne, to syropu nie należy gotować, a tylko podgrzać do 90°C i taką temperaturę utrzymać przez 5—8 min, po czym wszystko odstawić na 6—8 godzin.

Zależnie od stanu owoców można je smażyć jeszcze 2—3-krotnie przez 6—10 min z przerwami 6—8-godzinnymi. Pozostałą porcję cukru (0,3—0,4 kg) dodaje się do przedostatniego smażenia.

Śliwki bez pestek smaży się krócej.

**Konfitura ze śliwek obranych gotowana jednorazowo.** Niezupełnie dojrzałe śliwki wkłada się do wrzącej wody i przykrywa garnek pokrywą, a potem owoce obiera ze skórki i studzi w zimnej wodzie. Śliwki wkłada się następnie do emaliowanej lub porcelanowej miski z wodą i odstawia w chłodne miejsce.

Następnego dnia śliwki wyjmuje się z wody, osącza na sicie, wkłada do syropu i smaży, aż zniknie piana z powierzchni. Do przygotowania syropu bierze się 1,5 kg cukru i 2,5 szklanki wody na 1 kg śliwek.

**Konfitura ze śliwek obranych i nadziewanych orzechami lub migdałami.** Duże śliwki o ciemnym zabarwieniu nacina się nożem w części wierzchołkowej i przez to nacięcie wypycha się pestkę za pomocą drutu włożonego przez drugi koniec owocu. Pozbawione pestek śliwki blanszuje się przez 5 min we wrzącej wodzie, a następnie studzi się je w zimnej wodzie. Z tak przygotowanych owoców zdejmuje się skórkę ostrym nożem. Obrane śliwki pozostawia się przez 20—30 min w zimnej wodzie, a po wyjęciu z niej wkłada się do każdej śliwki po 2 jądra orzechów laskowych lub słodkich migdałów. Nadziane śliwki zalewa się syropem (1 kg cukru i 2,5 szklanki wody na 0,6 kg obranych śliwek) i gotuje na ostrym ogniu, ostrożnie zdejmując szumowiny. Na 3—4 min przed zakończeniem gotowania dodaje się do konfitury 1 łyżeczkę od herbaty kwasu cytrynowego rozpuszczonego w małej ilości ciepłej wody.

**Konfitura ze śliwek nasycanych cukrem.** Z dużych śliwek usuwa się pestki, nakłuwają się je igłą, zanurza w wodzie o temperaturze 80—85°C na 1,5 min i osącza na sicie. Woda użyta do blanszowania służy następnie do przygotowania syropu (1 kg cukru i 3 szklanki wody na 1 kg śliwek). Osączone śliwki wkłada się do gorącego syropu i odstawia na całą dobę. Po czym z syropem podgrzewa się do wrzenia, zdejmuje z ognia i ponownie odstawia na całą noc. Następnego dnia syrop zlewa się, trochę się go podgotowuje i gorącym zalewa śliwki w stoikach.



---

## Konfitury z ałyczy, mirabelek lub tkemali

Na konfiturę wybiera się duże, żółte owoce o cienkiej, delikatnej skórce. Obrywa się z nich szypułki i myje w zimnej wodzie, a następnie ostrożnie dryluje, np. za pomocą zaostrego drewnianego patyka, tak aby jak najmniej uszkodzić miąższ.

Przygotowane owoce wkłada się do gorącego syropu (1 kg cukru i 0,5 l wody na 1 kg owoców) i odstawia na 2 godziny. Po tym czasie smaży się je na wolnym ogniu, systematycznie zdejmując szumowiny. Pod koniec smażenia dodaje się do konfitury nieco wanilii. Gotową konfiturę odstawia się jeszcze na 6—7 godzin, po czym rozlewa się do suchych słoików.

Można też przygotować konfiturę z owoców całych z pestkami. Przebrane i umyte owoce blanszuje się wówczas w wodzie o temperaturze 80°C przez 3—4 min, po czym studzi się je, nakłuwa, zalewa syropem (1,4 kg cukru i 1,5 szklanki wody na 1 kg owoców) i odstawia na 4 godziny.

Następnie syrop zlewa się, zagotowuje, gorącym zalewa owoce i odstawia ponownie na 4 godziny. Potem jeszcze raz zlewa się syrop, gotuje go przez 15 min i znów zalewa owoce i smaży mniej więcej przez 20 min do uzyskania cech gotowego produktu. Po ostudzeniu wkłada się konfiturę do słoików.

Można również przygotować konfiturę z owoców obranych ze skórki i bez pestek. Śliwki myje się, usuwa pestki, blanszuje przez 1—2 min w wrzącej wodzie, a następnie studzi i obiera ze skórki. Obrane owoce zanurza się na 20—30 min w 1-procentowym roztworze kwasu cytrynowego, aby uniknąć ich pociemnienia. Po wyjęciu owoców z roztworu smaży się je kilkakrotnie, jak to opisano wyżej, dzięki czemu unika się rozgotowania.

## Konfitury z brzoskwiń

Na konfitury przeznaczają się owoce dojrzałe, dobrze wybarwione. Brzoskwinie przejrzałe i miękkie nie nadają się do tego celu. Można przygotować konfitury z owoców całych lub bez pestek, obranych ze skórki lub nie.

**Konfitura z owoców całych.** Niezbyt duże owoce nakłuwa się i blanszuje przez 1—2 min w wodzie o temperaturze 90°C, po czym studzi je w wodzie. Ostudzone i osączone brzoskwinie zalewa się syropem (1 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg brzoskwiń) i odstawia na 4—6 godzin. Następnie syrop wraz z owocami smaży się na wolnym ogniu przez 5—6 min i ponownie odstawia go na 7—8 godzin. Taki zabieg powtarza się 2—3-krotnie. Przed ostatnim smażeniem dodaje się jeszcze do syropu cukru (0,2 kg cukru na 1 kg owoców), a pod koniec smażenia — kwasu

---

cytrynowego (3 g kwasu cytrynowego na 1 kg owoców). Gotową konfiturę studzi się, jeszcze raz odstawia na 6—8 godzin i dopiero potem wkłada się do słoików i zakręca pokrywki.

**Konfitura z brzoskwiń drylowanych.** *Sposób I.* Duże brzoskwinie umyć, przekroić wzdłuż bruzdy, wyjąć pestki i blanszować w wodzie o temperaturze 80—85°C przez 3—5 min lub we wrzątku przez 1 min (po blanszowaniu we wrzącej wodzie owoce studzi się w zimnej wodzie). Im bardziej gruba i szorstka jest skórka owoców, tym wyższa musi być temperatura wody do blanszowania i tym dłuższy czas tego zabiegu.

Blanszowane owoce wkłada się do syropu (1,1—1,3 kg cukru i 1,5—2 szklanek wody na 1 kg owoców) i odstawia na 2—3 godziny. Do przygotowania syropu nie używa się od razu całej przewidzianej dawki cukru, a tylko część (około 1 szklanki na każdy litr syropu). Resztę cukru dodaje się przed ostatnim smażeniem.

Smaży się konfiturę na wolnym ogniu 2—3-krotnie przez 5—7 min. Po każdym podgotowaniu odstawia się ją na 7—8 godzin. Przed ostatnim smażeniem dodaje się resztę cukru i kwas cytrynowy (3 g kwasu na 1 kg owoców), aby konfitura się nie scukrzyła.

*Sposób II.* Brzoskwinie o gładkiej skórce nadcina się i wyjmuje pestki. Do przygotowania syropu bierze się 1 kg cukru i 0,5 l wody na 1 kg owoców. Syrop należy sklarować za pomocą białka z jaj kurzych (patrz str. 22), a następnie odparować do uzyskania należytej gęstości. Do gotowego syropu wkłada się owoce i stawia się garnek na ostrym ogniu. Brzoskwinie wypływające na wierzch należy przewracać, aby się równomiernie ugotowały. Kiedy owoce staną się przezroczyste, zdejmuje się garnek z ognia. Jeśli jednak syrop jest jeszcze za rzadki, to po wyjęciu brzoskwiń należy go pogotować aż osiągnie właściwą gęstość, a następnie zalać nim owoce i jeszcze raz smażyć je razem z syropem przez 3—8 min. Po wystudzeniu wkłada się konfiturę do wysterylizowanych, suchych słoików.

**Konfitura z brzoskwiń obranych i pozbawionych pestek.** *Sposób I.* Najsmaczniejszą konfiturę uzyskuje się z owoców bez pestek, obranych ze skórki. Brzoskwinie, po usunięciu pestek, należy blanszować we wrzącej wodzie przez 3—4 min, a potem szybko ostudzić w zimnej wodzie i obrać ze skórki. Obrane owoce wkłada się na 1 godzinę do wody wapiennej, a następnie płucze się je w czystej, zimnej wodzie.

Tak przygotowane owoce wkłada się do syropu (1 kg cukru i 0,8 l wody na 1 kg owoców), doprowadza do wrzenia na wolnym ogniu, smaży przez 7—8 min i odstawia na 1 godzinę. Po upływie tego czasu smaży się je, dodając na 3—4 min przed końcem gotowania wanilii (3 g na 1 kg owoców). Gotową konfiturę odstawia się jeszcze na 7—8 godzin i dopiero potem rozlewa do słoików.

Można też w inny sposób przyrządzić konfiturę z brzoskwiń obranych ze skórki i bez pestek. Mianowicie 1 kg przygotowanych owoców zasypuje

się 1 kg cukru, dodaje 1 szklankę wody i odstawia na 3—4 godziny w chłodne miejsce, a następnie postępuje się tak, jak to podano wyżej.

*Sposób II.* Owoce bez pestek i obrane ze skórki wkłada się do gorącego syropu (1 kg cukru i 2/3 szklanki wody na 1 kg owoców), doprowadza do wrzenia, gotuje przez 3—5 min i odstawia na 2 godziny. Taki zabieg powtarza się kilkakrotnie do czasu, aż na powierzchni przestaną wytwarzać się szumowiny. Po ostudzeniu konfiturę rozlewa się do słoików.

## Konfitury z moreli

Na konfitury nadają się dojrzałe owoce zarówno duże, jak i drobne.

**Konfitura z moreli pozbawionych pestek i obranych ze skórki.** Drobne morele nakłuwa się, blanszuje i gotuje w całości z pestkami, a duże rozcina się na pół wzdłuż bruzdy i usuwa pestki. Jeżeli pestki źle odstają od miąższu, to należy je usuwać za pomocą specjalnej łyżeczki. Połówki owoców sparza się wrzącą wodą lub zanurza się na 5 min w wodzie o temperaturze 85°C i od razu studzi w zimnej wodzie. Z blanszowanych owoców skórka łatwo schodzi. Połówki większych owoców już po obraniu ze skórki można przekroić podłużnie na 2 lub 4 części. Obrane i pokrojone morele wkłada się na 5—10 min do 1-procentowego roztworu kwasu cytrynowego (10 g na 1 l wody), aby zapobiec ciemnieniu owoców na powietrzu.

Do przygotowania syropu bierze się początkowo 0,9 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg moreli (cała dawka cukru wynosi 1,2 kg). Pozostałą porcję cukru (0,3 kg) dodaje się podczas smażenia konfitury. Przygotowany syrop doprowadza się do wrzenia, gotuje przez 1—2 min, gorącym syropem zalewa owoce i odstawia na 3—5 godzin. Po tym czasie syrop z owocami podgrzewa się na wolnym ogniu do wrzenia, gotuje przez 5—7 min i znów odstawia się na 6—8 godzin. Następnie dodaje się jeszcze szklankę cukru (na 1 kg owoców), gotuje przez 6—8 min i znów odstawia się na 6—8 godzin. Przed trzecim, ostatnim gotowaniem dosypuje się jeszcze jedną szklankę cukru (na 1 kg owoców) i smaży do uzyskania cech gotowej konfitury. Około 4—5 min przed zakończeniem gotowania dodaje się kwasu cytrynowego (3 g kwasu cytrynowego na 1 kg owoców). Gotową konfiturę studzi się i rozlewa do słoików.

**Konfitura z całych moreli.** Dojrzałe morele wyciera się płócienną ściereczką i nakłuwa igłą, zwłaszcza w miejscach twardszych. Tak przygotowane owoce wkłada się do syropu (1 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg moreli), doprowadza do wrzenia, gotuje przez 4—5 min i odstawia na dobę, a następnie smaży się do uzyskania cech gotowej konfitury.

**Konfitura z moreli obranych.** *Sposób I.* Niezupełnie dojrzałe owoce oblewa się wrzątkiem, obiera ze skórki i wkłada do zimnej wody, aby zapobiec ich ciemnieniu. Po wyjęciu z wody osącza się je na sicie, wkłada do

---

syropu (1,5 kg cukru i 2,5 szklanki wody na 1 kg owoców) i smaży do miękkości. Następnie wyjmuje się je na półmisek i stawia w chłodnym miejscu. Następnego dnia syrop należy pogotować, zdejmując szumowiny, a potem wystudzić, zalać owoce i znów odstawić na 1 dobę. Po tym czasie syrop z owocami należy jeszcze raz zagotować, ostudzić i rozlać konfiturę do słoików.

*Sposób II.* Obrane ze skórki owoce wkłada się do garnka, zalewa wrzącą wodą, przykrywa pokrywą i odstawia na 5 min. Następnie owoce wyjmuje się i wkłada do wrzącego syropu (2 kg cukru i 2,5 szklanki wody na 1 kg owoców) i smaży na wolnym ogniu, aż syrop stanie się klarowny. Wtedy garnek zdejmuje się z ognia, studzi i rozlewa konfiturę do słoików.

## Konfitury z derenia

Konfitury przygotowuje się z owoców niedojrzałych. Należy je przebrać, odrzucić szypułki, a z większych owoców usunąć pestki.

**Konfitura z owoców blanszowanych.** Owoce blanszuje się przez 5 min w wodzie o temperaturze 80°C, a następnie studzi się je, wkłada do gotującego syropu (1,5 kg cukru i 1—1,5 szklanki wody na 1 kg owoców), doprowadza do wrzenia, zdejmuje z ognia i odstawia na 15 min. Następnie syrop z owocami ponownie zagotowuje się i znowu odstawia na 15 min. Ten zabieg powtarza się 4—5-krotnie.

**Konfitura z owoców nie blanszowanych.** Przygotowane owoce wkłada się do syropu (1 kg cukru i 1 szklanka wody na 1 kg owoców), doprowadza do wrzenia, smaży przez 20 min na wolnym ogniu i odstawia na 8 godzin. Po tym czasie dodaje się jeszcze 0,5 kg cukru (na 1 kg owoców) i smaży przez 20 min do uzyskania cech gotowej konfitury.

**Konfitura z owoców pozbawionych pestek.** Duże, całkowicie dojrzałe owoce derenia myje się i usuwa pestki za pomocą zaostrzonego patyka. Aby pozbawić owoce cierpkiego smaku, wkłada się je do woreczka z podwójnej warstwy gazy, zanurza najpierw we wrzącej, a natychmiast potem w zimnej wodzie. Zabieg ten powtarza się trzykrotnie. Następnie przekłada się owoce do gorącego syropu (1,5 kg cukru i 0,5 l wody na 1 kg owoców) i smaży do uzyskania gotowej konfitury. Przed zakończeniem gotowania dodaje się jeszcze kwasu cytrynowego (3 g kwasu na 1 kg owoców).

**Konfitura z derenia i jabłek.** Na 1 kg oczyszczonych, dużych i dojrzałych, wiśniowych owoców derenia bierze się 0,5 kg przygotowanych Antonówek (jabłka powinny być obrane, bez gniazd nasiennych i pokrojone na 6 części). Jabłka smaży się w syropie, aż staną się półprzezroczyste. Do przygotowania syropu bierze się 0,8 kg cukru i 1 szklankę wody na 1 kg jabłek.

Oddzielnie przygotowuje się syrop dla owoców derenia. Na 1 kg de-

---

renia bierze się 1 kg cukru i 1,25 szklanki wody. Syrop doprowadza się do wrzenia, zdejmując szumowiny i dopiero wtedy wkłada owoce. Po 10 minutach gotowania dodaje się podgotowane jabłka i smaży wszystko razem na wolnym ogniu do uzyskania gotowej konfitury, starając się przy tym nie uszkodzić jabłek.

## Konfitury z wiśni

Na konfitury nadają się owoce dowolnych odmian. Kwasowość wiśni jest bardzo zróżnicowana i dlatego na 1 kg owoców bierze się 1,1—1,5 kg cukru. Niżej podajemy opis przygotowania konfitur z wiśni o średniej kwasowości. Można je przygotować z wiśni wydrylowanych lub z pestkami. Pestki usuwa się za pomocą drylownika, agrafki lub patyka. Używając drylownika wkłada się do gniazdka wiśnię tak, aby zagłębienie szypułkowe było na dole, dzięki czemu miąższ wiśni będzie mniej uszkodzony i mniej wycieknie soku.

**Konfitura z owoców drylowanych. Sposób I.** Przygotowane owoce zasypuje się cukrem i odstawia na 3—4 godziny (na 1 kg wiśni bez pestek bierze się 1,3—1,4 kg cukru), po czym wlewa się do owoców 1,5 szklanki wody z sokiem, który wyciekł podczas drylowania, stawia się je na wolnym ogniu i doprowadza do wrzenia. Podczas smażenia 3—4-krotnie zdejmuje się konfiturę z ognia, ostrożnie potrząsa się garnkiem i zbiera szumowiny, a następnie gotuje na ostrzejszym ogniu do uzyskania gotowego produktu.

**Sposób II.** W 1 szklance wody gotuje się 1,4—1,5 kg cukru do całkowitego rozpuszczenia i szumuje. Do tak sporządzonego syropu wkłada się 1 kg wiśni bez pestek i smaży przez 30 min, a następnie zdejmuje z ognia i odstawia na 5 godzin. Po tym czasie owoce smaży się ponownie do uzyskania cech gotowego produktu i na gorąco rozlewa się do słoików.

**Sposób III.** Wiśnie bez pestek wkłada się do zimnego syropu (1,5 kg cukru i 0,5 l wody na 1,5 kg wiśni) i odstawia na 3—4 godziny. Po upływie tego czasu syrop z wiśniami smaży się, zdejmując szumowiny, aż konfitura będzie gotowa. Na 3—5 min przed zakończeniem gotowania dodaje się 2 g kwasu cytrynowego. Po zakończeniu gotowania można odlać z konfitury część syropu i zużytkować go oddzielnie.

**Sposób IV.** Wydrylowane wiśnie wkłada się do gorącego syropu (1,1 kg cukru i 1,5 szklanki wody na 1 kg wiśni) i doprowadza do wrzenia trzykrotnie. Po każdym zagotowaniu zsuwa się na krótko garnek z ognia. Po czym konfiturę odstawia na całą dobę. Następnego dnia syrop należy zlać, pogotować, zdejmując szumowiny, zalać nim owoce i jeszcze raz odstawić na dwa dni. Po tym czasie syrop ponownie zlewa się, gotuje, wkłada do niego wiśnie i całość smaży do uzyskania gotowego produktu. Ciepłą konfiturę rozlewa się do słoików.



---

**Konfitura z wiśni i soku z czarnych porzeczek lub z malin.** Do 1 kg wydrylowanych wiśni dodaje się 0,8 kg cukru i 1 szklankę soku z czarnych porzeczek lub 0,5 szklanki soku z malin, doprowadza do wrzenia i smaży przez 30 min.

**Konfitura z całych owoców.** Przebrane wiśnie myje się, obrywa szypułki i kilkakrotnie nakłuwa każdy owoc lub blanszuje w wodzie o temperaturze 90°C przez 1—1,5 min.

*Sposób I.* Nakłute wiśnie zalewa się gorącym syropem (0,8 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg owoców) i odstawia na 3—4 godziny. Następnie całość doprowadza się do wrzenia, smaży na wolnym ogniu przez 5—8 min, dodaje 0,4—0,6 kg cukru na 1 kg wiśni (zależnie od kwasowości wiśni) i ponownie odstawia na 5—6 godzin. Po upływie tego czasu całość smaży się do uzyskania cech gotowego produktu. Następnie wiśnie wyjmuje się i wkłada do słoików, a syrop gotuje jeszcze przez 10—15 min, aż stanie się odpowiednio gęsty. Gorącym syropem zalewa się wiśnie, a po ostudzeniu słoiki zamyka.

*Sposób II.* Nakłute lub blanszowane wiśnie wkłada się do gorącego syropu (1,3 kg cukru i 1 szklanka wody na 1 kg wiśni), smaży na wolnym ogniu przez 30 min, odstawia na 5 godzin, a następnie ponownie smaży do uzyskania gotowego produktu. Jeszcze ciepłą konfiturę rozlewa się do słoików, a po wystygnięciu słoiki zamyka się.

*Sposób III.* Umyte owoce, z oberwanymi szypułkami zasypuje się cukrem (1 kg cukru na 1 kg wiśni) i odstawia na 1 dobę. Następnie wkłada się je do syropu (0,5 kg cukru na 2 szklanki wody) i kilkakrotnie doprowadza do wrzenia, zdejmując po każdym zagotowaniu garnek z ognia, aż do uzyskania gotowej konfitury.

\*\*\*

Konfitury z wiśni często ulegają scukrzeniu. Aby temu zapobiec zaleca się zalewanie gotowych, ostudzonych konfitur gorącą galaretką z czarnych porzeczek.

## Konfitura z czereśni

Na konfiturę nadają się zarówno czereśnie jasne, jak i ciemne, o jędrnym miąższu, dorodne, słodkie i aromatyczne. Czereśnie przejrzałe są na konfiturę nieprzydatne. Przebrane owoce trzeba umyć. Konfiturę można przygotować z owoców drylowanych lub z pestkami, wówczas jednak czereśnie trzeba nakłuć lub poddać blanszowaniu w wodzie o temperaturze 90°C przez 2—3 min, a następnie ostudzić.

Konfitury z czereśni przygotowuje się podobnie jak konfitury z wiśni z tym, że dodaje się mniej cukru (1—1,2 kg cukru na 1 kg czereśni).



## Konfitury z winogron

Na konfitury nadają się winogrona jasno- i ciemnoowocowe, dojrzałe, lecz nie przejrzałe. Najlepsze są owoce duże i średniej wielkości, o jędrnym miąższu. Owoce obrywa się z gron ostrożnie, odrzucając uszkodzone i nadgniłe.

**Konfitura z winogron blanszowanych.** Blanszuje się owoce w wodzie o temperaturze 80°C przez 2 min, a następnie studzi, zalewa gorącym syropem (1,2 kg cukru i 1 szklanka wody na 1 kg owoców), smaży na umiarkowanym ogniu przez 20 min, po czym zdejmuje się z ognia i odstawia na 8 godzin.

Po upływie tego czasu winogrona smaży się ponownie na wolnym ogniu przez 40 min. Podczas smażenia należy systematycznie zdejmować szumowiny. Następnie owoce wyjmuje się z syropu cedzakiem i wkłada do słoików, syrop natomiast gotuje się jeszcze przez 15 min, dodając na końcu trochę wanilii. Gorącym syropem zalewa się winogrona w słoikach, studzi i zamyka.

**Konfitura z winogron nie blanszowanych.** Przebrane winogrona należy umyć, osączyć, zalać gorącym syropem (0,8 kg cukru i 0,5 l wody na 1 kg winogron) i smażyć trzykrotnie po 2—3 min, po czym odstawiać na 8—10 godzin. Przed ostatnim smażeniem dodaje się cukier (1 szklankę cukru na 1 l konfitur). Gotowe konfitury rozlewa się do słoików na ciepło.

**Konfitura z owoców zasypywanych cukrem.** Na konfitury przygotowane w ten sposób nadają się jedynie winogrona odmian wielkoowocowych. Przebrane owoce myje się w zimnej wodzie i wykluwa nasiona za pomocą ostrej, drewnianej szpili. Tak przygotowane winogrona zasypuje się cukrem (1 kg cukru na 1 kg owoców) i odstawia na 1—2 godziny. Następnie dodaje się do nich wody (1 szklanka wody na 1 kg owoców) i smaży początkowo na wolnym, a później na trochę ostrzejszym ogniu, bez przerwy zdejmując szumowiny, do uzyskania gotowego produktu. Pod koniec smażenia dodaje się do konfitury 2—3 g kwasu cytrynowego na 1 kg winogron i nieco wanilii lub soku z cytryny. Gotową konfiturę zdejmuje się z ognia i odstawia jeszcze na 7—8 godzin, po czym rozlewa się na zimno do suchych i czystych słoików i zamyka się je.

**Konfitura z owoców zalewanych syropem.** Winogrona, po usunięciu nasion, zalewa się syropem (1 kg cukru i 1 l wody na 1 kg winogron) i odstawia na 1—2 godziny. Następnie smaży się je do uzyskania gotowej konfitury. W trakcie smażenia należy systematycznie zdejmować szumowiny, a na 2—3 min przed zakończeniem smażenia dodać do konfitury 3 g kwasu cytrynowego. Gotową konfiturę pozostawia się jeszcze w garnku przez 7—8 godzin i dopiero potem rozlewa do słoików.

**Konfitura trzykrotnie gotowana z owoców zalewanych syropem.** Oczyszczone z nasion winogrona wkłada się do syropu (1,2 kg cukru i 1 l wody

---

na 1 kg winogron), gotuje przez 10—15 min, po czym odstawia na 5 godzin. Następnie syrop z owocami ponownie się zagotowuje i znowu odstawia na 5 godzin. Trzeci raz smaży się konfiturę tak długo, dopóki syrop nie uzyska należytej gęstości. Około 3—4 min przed końcem smażenia dodaje się 2—3 g kwasu cytrynowego. Gotową konfiturę zdejmuje się z ognia i studzi przez 15 min. Następnie wyjmuje się owoce i wkłada do słoików, a syrop gotuje się jeszcze przez 15 min, po czym gorącym zalewa owoce w słoikach. Słoiki zamyka się po wystudzeniu konfitury.

## Konfitury z agrestu

Na konfitury nadają się jedynie owoce niezupełnie dojrzałe. Należy je przebrać, oczyścić z szypulek i działek kielicha oraz umyć w zimnej wodzie. Usuwanie nasion nie jest konieczne, ponieważ nie wpływają one na pogorszenie jakości konfitur, ale owoce należy jednak nakłuć. Niezależnie od tego czy konfitury przygotowuje się z agrestu z nasionami czy bez nasion do moczenia lub blanszowania owoców dodaje się liście wiśni, aby zachować zielone zabarwienie owoców.

**Konfitura z agrestu pozbawionego nasion.** 1 kg wydrylowanych owoców wkłada się do zimnej wody na 12—14 godzin. Następnie owoce osącza się na sicie, wkłada do gorącego syropu (1,5 kg cukru na 1 szklankę wody) i odstawia na 6—8 godzin, po czym konfiturę smaży się aż do uzyskania gotowego produktu. Do słoików rozlewa się ją na ciepło, a słoiki zamyka po wystudzeniu.

**Konfitura z owoców blanszowanych.** Oczyszczone owoce blanszuje się we wrzącej wodzie przez 3—4 min. Do przygotowania syropu bierze się na 1 kg agrestu 1,3—1,5 kg cukru. Początkowo sporządza się syrop o mniejszym stężeniu — 0,6 kg cukru na 3 szklanki wody (na 1 kg owoców). Pozostały cukier dodaje się później. Gorącym syropem zalewa się owoce i smaży na wolnym ogniu przez 10 min, a następnie odstawia na 4—5 godzin. Po czym konfiturę smaży się i odstawia na kilka godzin jeszcze dwukrotnie, za każdym razem dodając do syropu 1,5 szklanki cukru na 1 kg owoców. Gotową konfiturę studzi się, rozlewa do słoików i zamyka.

**Konfitura z owoców zalewanych syropem. Sposób I.** Niezupełnie dojrzały agrest należy sparzyć wodą lub odwarem z liści wiśniowych, ostudzić, zalać zimną wodą i odstawić na dobę. Następnie wymoczony agrest wkłada się do wrzącego syropu (2 kg cukru i 2—2,5 szklanki wody na 1 kg agrestu), smaży się przez 2—3 min i ponownie odstawia na dobę. Po tym czasie syrop należy zlać, podgrzać do wrzenia, zalać nim owoce i ponownie odstawić na dobę. Taki zabieg powtarza się 2—3 krotnie. Ostatni raz smaży się syrop wraz z owocami. Gotową konfiturę rozlewa się do słoików na zimno.

---

*Sposób II.* Niezupełnie dojrzały agrest, oczyszczony z szypułek i działek kielicha, wyciera się suchą ściereczką i każdy owoc nakłuwają grubą igłą w kilku miejscach. Tak przygotowane owoce zalewa się gorącym syropem (1,5 kg cukru i 3 szklanki wody na 1 kg owoców) i odstawia na dobę. Po tym czasie syrop z owocami podgrzewa się powoli do wrzenia i smaży na wolnym ogniu przez 10 min. Następnie syrop zlewa się i gotuje się go oddzielnie do uzyskania właściwej gęstości. Pod koniec gotowania wkłada się do niego owoce, doprowadza do wrzenia i gotuje jeszcze przez 3—5 min. Konfiturę rozlewa się do słoików, studzi i zamyka.

**Konfitura z agrestu „szmaragdowa”.** Najpierw przygotowuje się wywar z liści wiśni. W tym celu 2 garście liści zalewa się 5 szklankami zimnej wody i gotuje najwyżej przez 2—3 min, uważając, aby wywar nie poczerwieniał, po czym cedzi się go. Wywarem tym zalewa się 8 szklanek niezupełnie dojrzałego agrestu, tak by owoce były w nim całkowicie zanurzone i odstawia na całą dobę w zimne miejsce. Na drugi dzień agrest odcedza się, a wywaru używa się do przygotowania syropu (7 szklanek cukru na 2 szklanki wywaru). Do wrzącego syropu wkłada się agrest i smaży przez 15 min. Gotowa konfitura jest klarowna i ma piękne, bursztynowoszmaragdowe zabarwienie.

## Konfitury z czerwonych porzeczek

**Konfitura z owoców zalewanych syropem.** Owoce przebiera się, obrywa szypułki, myje w zimnej wodzie, zalewa gorącym, 65—70-procentowym syropem (1,5—1,7 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg owoców) i odstawia na 6—8 godzin. Następnie owoce wyjmuje się, a syrop gotuje do uzyskania temperatury 107—108°C, po czym zdejmuje się go z ognia na 10—15 min. Do ciepłego jeszcze syropu wkłada się porzeczki i smaży, aż konfitura będzie gotowa. Następnie studzi się ją w wodzie, wkłada do słoików i zamyka.

**Konfitura smażona trzykrotnie.** Przygotowane porzeczki zalewa się gorącym syropem (1,5 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg porzeczek), smaży na wolnym ogniu przez 5 min, a następnie studzi się do temperatury 25—30°C. Po czym ponownie podgrzewa się je i smaży przez 8—10 min i znowu studzi. Za trzecim razem smaży się je do uzyskania gotowego produktu, szybko się studzi i rozlewa do słoików.

**Konfitura z owoców zasypywanych cukrem.** Przygotowane porzeczki zasypuje się cukrem (1,5 kg cukru na 1 kg porzeczek) i odstawia w chłodne miejsce na 6—8 godzin. Po tym czasie naczynie z porzeczkami podgrzewa się i smaży z przerwami. Czas smażenia 5—8 min, a przerwy w smażeniu — 8—10 min. Gotową konfiturę rozlewa się do słoików po wystudzeniu.

---

## Konfitury z czarnych porzeczek

Owoce na konfitury powinny być dojrzałe i dorodne. Porzeczek przebiera się, usuwa szypułki i działki kielicha, myje i blanszuje na sicie lub na cedzaku we wrzącej wodzie przez 2—3 min. Skórka owoców blanszowanych mięknie, dzięki czemu łatwiej później przenika przez nią cukier. Smaży się konfitury w różny sposób, zawsze jednak należy uważać, by ich nie przegotować.

**Konfitura z owoców zalewanych gorącym syropem.** Przygotowane porzeczek (mogą być blanszowane) zalewa się gorącym syropem (1,5 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg porzeczek) i smaży. Co jakiś czas należy je zdjąć z ognia na 3—5 min i usunąć szumowiny. Gotową, ciepłą konfiturę rozlewa się do słoików i zamyka.

**Konfitura z owoców blanszowanych zasypywanych cukrem.** Blanszowane porzeczek zasypuje się cukrem (1,5 kg cukru na 1 kg porzeczek) i odstawia do chłodnego pomieszczenia na 6—8 godzin. Po tym czasie syrop należy zlać, doprowadzić do wrzenia, włożyć do niego porzeczek i smażyć przez 10 min, po czym ponownie całość odstawić na 5—6 godzin, a później smażyć do uzyskania gotowej konfitury.

**Konfitura z owoców nie blanszowanych.** Oczyszczone i umyte porzeczek wkłada się do gęstego, wrzącego syropu (1,5 kg cukru i 1 szklanka wody na 1 kg porzeczek), smaży przez 30 min, a następnie odstawia się na 6—8 godzin. Po upływie tego czasu smaży się konfiturę do uzyskania właściwości gotowego produktu. Jeszcze ciepłą konfiturę rozlewa się do słoików.

## Konfitury z truskawek

Na konfitury przeznaczają się truskawki dojrzałe, intensywnie zabarwione, o jędrnym miąższu. Wybiera się owoce jednakowej, średniej wielkości. Truskawki o zróżnicowanej wielkości gotują się nierównomiernie, a duże łatwo się rozgotowują.

Truskawki należy przerabiać w dniu, w którym zostały zebrane. Oczyszczone z szypulek owoce myje się ostrożnie pod bieżącą wodą lub sito z truskawkami kilkakrotnie zanurza się w wodzie. Do przygotowania syropu bierze się stosunkowo dużo cukru — 1,3—1,7 kg na 1 kg truskawek. Dzięki tak dużej ilości cukru truskawki w konfiturach lepiej zachowują smak i aromat.

**Konfitura smażona trzykrotnie.** Przygotowane truskawki wkłada się do gorącego, ale nie wrzącego syropu (1 kg cukru i 1 szklanka wody na 1 kg truskawek) i odstawia się na 4—5 godzin. Owoce smaży się trzykrotnie. Pierwszy raz na wolnym ogniu przez 10 min, po czym odstawia się je na 8 godzin. Przed drugim smażeniem dodaje się szklankę cukru (na 1 kg

owoców) i ponownie smaży się na wolnym ogniu przez 10 min, po czym odstawia się na 4 godziny. Przed trzecim smażeniem znów dodaje się szklankę cukru, doprowadza do wrzenia i smaży do uzyskania cech gotowego produktu. Konfiturę rozlewa się do słoików i po ostudzeniu zamyka się je.

**Konfitura z owoców zasypywanych cukrem.** *Sposób I.* W ten sposób przygotowuje się konfiturę z bardzo soczystych truskawek. Owoce przesypuje się cukrem warstwami (1 kg cukru na 1 kg truskawek) i odstawia się w chłodne miejsce na 12 godzin. Następnie zlewa się sok, dosypuje jeszcze cukru (0,5 kg na 1 kg truskawek), podgrzewa do zagotowania i smaży do uzyskania gotowej konfitury, a następnie rozlewa się ją do słoików, które zamyka się po wystudzeniu.

*Sposób II.* Przygotowane truskawki przesypuje się warstwami cukrem (1,4 kg cukru na 1 kg truskawek) i odstawia w chłodne miejsce na 3—5 godzin. Następnie zagotowuje się je, po czym odstawia do ostygnięcia na 10—15 min. Zabieg taki powtarza się 4—5-krotnie, aż do uzyskania cech gotowego produktu. W końcowym etapie gotowania dodaje się do konfitury kwasu cytrynowego (1 g kwasu cytrynowego na 1 kg truskawek). Ciepłą konfiturę rozlewa się do słoików i zamyka się je.

**Konfitura z owoców zalewanych syropem.** *Sposób I.* Przygotowane truskawki wkłada się do gorącego syropu (1,5 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg truskawek), smaży przez 2—3 min, po czym zdejmuje się je z ognia na 15 min. Następnie ponownie doprowadza się do wrzenia, smaży na wolnym ogniu przez 2—3 min i znów robi się przerwę 15-minutową. Zabieg taki powtarza się pięciokrotnie. Po zakończeniu smażenia wyjmuje się truskawki z syropu za pomocą cedzaka i wkłada je do słoików, a syrop gotuje się jeszcze przez 15 min. Następnie gorącym syropem zalewa się truskawki w stojach, a po wystygnięciu zamyka się je i odstawia do przechowania.

*Sposób II.* Przygotowane truskawki wkłada się do gorącego syropu (1,5 kg cukru i 1,5 szklanki wody na 1 kg truskawek) i zagotowuje się je trzykrotnie z przerwami 5-minutowymi. Następnie smaży się je jeszcze raz przez 10 min, zdejmując szumowiny, i odstawia na całą dobę. Zimną konfiturę rozlewa się do słoików i zamyka je.

*Sposób III.* Przygotowane truskawki zalewa się gorącym syropem (1 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg dojrzałych truskawek) i odstawia na 1 dobę. Po upływie tego czasu podgrzewa się je do wrzenia, zdejmując z ognia i nieco studzi. Następnie wyjmuje się truskawki, a syrop jeszcze gotuje, po czym gorącym zalewa owoce i znów odstawia na 1 dobę. Po tym czasie jeszcze raz doprowadza się wszystko razem do wrzenia, wyjmując się truskawki, a syrop gotuje do uzyskania właściwej gęstości. Do gorącego syropu wkłada się truskawki, zagotowuje się je dwukrotnie i jeszcze ciepłą rozlewa się do słoików.



---

**Konfitura z truskawek i soku z czerwonych porzeczek.** Dojrzałe truskawki zasypuje się cukrem na półmisku (1 kg cukru na 1 kg truskawek) i pozostawia na całą dobę. Następnego dnia wkłada się je do ciepłego syropu (0,5 kg cukru, 2 szklanki wody i 1 szklanka soku z czerwonych porzeczek na 1 kg truskawek) i smaży na umiarkowanym ogniu tak długo, aż syrop zżalaretowacieje. Gotową, ciepłą konfiturę rozlewa się do słoików. W taki sam sposób gotuje się konfitury z poziomek.

## Konfitury z malin

Na konfitury przeznaczają się maliny duże lub średniej wielkości, dojrzałe i słodkie. Mogą to być również maliny leśne, bardziej aromatyczne od uprawnych.

Maliny należy przebrać i usunąć szypułki. Czystych malin można nie myć. Jeśli jednak zauważy się w nich larwy kistnika malinowca, to owoce należy zanurzyć na kilka minut w zimnym, 1,5-procentowym roztworze soli kuchennej. Gdy larwy wypłyną na powierzchnię, należy je zebrać łyżką, następnie roztwór odlać, a maliny opłukać w czystej wodzie.

Istnieją różne sposoby przygotowywania konfitur z malin, ale zawsze trzeba uważać, aby ich nie przegotować. Przegotowane konfitury brunatnieją i częściowo tracą aromat.

**Konfitura z owoców zalewanych syropem.** Przygotowane maliny zalewa się gorącym syropem (1,5 kg cukru i 2,5 szklanki wody na 1 kg malin) i odstawia na 3—4 godziny. Następnie maliny wyjmuje się za pomocą sита lub cedzaka, a syrop gotuje. Po czym wkłada się do niego owoce i smaży, aż konfitura będzie gotowa. Zimną konfiturę rozlewa się do słoików.

**Konfitura z owoców zasypanych cukrem.** Przebrane i oczyszczone maliny zasypuje się cukrem (1,5 kg cukru na 1 kg malin), po czym odstawia w chłodne miejsce na 6—8 godzin. Następnie podgrzewa się je na wolnym ogniu do wrzenia i smaży kilkakrotnie po 5—6 min., z przerwami 7—10-minutowymi do uzyskania gotowego produktu. Podczas przerw w smażeniu należy potrząsać naczyniem i zdejmować szumowiny. Gotową konfiturę studzi się i rozlewa do słoików.

**Konfitura krótko smażona.** Przygotowane maliny zasypuje się cukrem (1 kg cukru na 1 kg malin) i odstawia do chłodnego pomieszczenia na 8—10 godzin, po czym odlewa się sok, który puściły maliny, podgrzewa się go, dodaje jeszcze 0,5 kg cukru, doprowadza do wrzenia i zdejmuje szumowiny. Następnie syrop studzi się do temperatury 60—70°C, ostrożnie wkłada się maliny, podgrzewa na wolnym ogniu do wrzenia i smaży przez 5—8 min. Tak przygotowana konfitura doskonale zachowuje barwę i zapach malin i dobrze się przechowuje.



---

**Konfitura dwukrotnie smażona.** Do gorącego syropu (1,5 kg cukru i 1 szklanka wody na 1 kg owoców) wkłada się maliny i odstawia na 3—4 godziny, po czym smaży się je przez 20—30 min, zbierając tworzące się szumowiny. Następnie konfiturę zdejmuje się z ognia, studzi i ponownie smaży do uzyskania gotowego produktu. Konfiturę po ostudzeniu rozlewa się do słoików.

**Konfitura trzykrotnie gotowana.** Przygotowane maliny zalewa się gorącym syropem (1,5 kg cukru i 2,5 szklanki wody na 1 kg malin), podgrzewa na wolnym ogniu do wrzenia, smaży przez 5 min, a następnie zdejmuje się z ognia i studzi. Po raz drugi smaży się je przez 8—10 min, a studzi przez 15—20 min, po raz trzeci zaś smaży się do uzyskania gotowej konfitury.

## Konfitury z żurawin

Żurawiny należy przebrać, odrzucając owoce podeschnięte i poczerńałe. Przebrane żurawiny myje się w zimnej wodzie i blanszuje, zanurzając sito z owocami we wrzącej wodzie na 3—5 min. Istnieje kilka sposobów przygotowania konfitur z żurawin.

**Konfitura z owoców blanszowanych.** Wodę pozostałą po blanszowaniu żurawin wykorzystuje się do przygotowania syropu (1,5—1,7 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg żurawin). Żurawiny wkłada się do gorącego syropu i smaży do uzyskania właściwości gotowych konfitur, które na ciepło rozlewa się do słoików.

**Konfitura z owoców zalewanych syropem.** Przebrane i umyte żurawiny zalewa się gorącym syropem (1,5 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg żurawin) i odstawia na 10—12 godzin. Następnie syrop z żurawinami podgrzewa się do wrzenia, dodaje jeszcze 1 szklankę cukru i smaży do uzyskania cech gotowej konfitury. Ciepłą konfiturę rozlewa się do słoików.

**Konfitura z żurawin i jabłek.** Aby polepszyć smak konfitur można dodać do żurawin słodkich jabłek. Jabłka (0,2 kg jabłek na 0,8 kg żurawin) \* należy umyć, obrać, wydrążyć gniazda nasienne, pokroić na części i blanszować we wrzącej wodzie przez 7—10 min, aż zmiękną. Blanszowane jabłka wkłada się razem z żurawinami do wrzącego syropu (1,5 kg cukru i 1,5 szklanki wody na 1 kg żurawin z jabłkami) i smaży do uzyskania gotowego produktu.

**Konfitura z żurawin i włoskich orzechów.** Żurawiny blanszuje się. Jądra orzechów włoskich gotuje się w wodzie przez 25—30 min, cedzi, miesza z przygotowanymi żurawinami, wkłada do wrzącego syropu (1,5 kg cukru i 2 szklanki wody pozostałej po blanszowaniu żurawin na 1 kg mie-

---

\* Czyli w proporcji 1:4.

---

szanki orzechów z żurawinami) i smaży do uzyskania cech gotowych konfitur.

\*\*\*

Pod koniec smażenia do konfitur z żurawin można dodać różnych przypraw korzennych, jak wanilia, goździki lub cynamon.

## Konfitury z borówki brusznicy

Konfitury z borówek przygotowuje się w taki sam sposób jak z żurawin. Smaczne konfitury uzyskuje się również z borówek z dodatkiem gruszek lub słodkich jabłek.

Gruszki lub jabłka obiera się, kroi na części, wydrąża gniazda nasienne, blanszuje we wrzącej wodzie przez 10—15 min, studzi przez 2—3 min w zimnej wodzie i wykłada na sito lub cedzak do osączenia.

Oczyszczone i przebrane borówki (5 szklanek borówek na 0,7 kg pokrojonych gruszek) wstawia się do niezbyt gorącego piekarnika, aby puściły sok. Sok ten używa się następnie do sporządzenia syropu (2 szklanki soku z borówek na 1 kg cukru). Przygotowane wcześniej gruszki zalewa się wrzącym syropem i odstawia się na 3—4 godziny.

Do borówek i pozostałego soku wsypuje się 0,3 kg cukru, naczynie przykrywa pokrywą i pozostawia na całą dobę w temperaturze pokojowej. Tymczasem zalane syropem gruszki podgrzewa się na wolnym ogniu do wrzenia, smaży przez 7—10 min, zdejmuje z ognia i znów się je odstawia na 6—8 godzin. Po upływie tego czasu ponownie doprowadza się je do wrzenia, łączy z borówkami (które przedtem należy podgotować przez 5—7 min) i smaży razem do uzyskania cech gotowego produktu.

Można też przygotować konfitury z borówek w inny sposób. Mianowicie 2—2,5 szklanki dojrzałych borówek (na 1 kg pokrojonych gruszek) wkłada się do kamiennego lub emaliowanego naczynia, nakrywa się je pokrywą i wstawia do nagrzanego piekarnika, aby puściły sok, który następnie użyjemy do przygotowania syropu. Sok z borówek można też odcisnąć w sokowirówce.

Następnie 1 kg pokrojonych i zblanszowanych gruszek zalewa się gorącym syropem (0,8 kg cukru na 1,5 szklanki soku borówkowego) i odstawia na 3—4 godziny. Później smaży się je na wolnym ogniu przez 5—6 min, odstawia na 6—8 godzin i dodaje nowo przygotowanego (0,4 kg cukru i 2/3 szklanki soku borówkowego), gorącego syropu. Wszystko razem doprowadza się do wrzenia, smaży na wolnym ogniu przez 5—7 min i odstawia na 6—8 godzin. Taki zabieg powtarza się dwukrotnie. Dla polepszenia aromatu konfitury przed ostatnim smażeniem dodaje się cy-

---

namonu i goździków. Gotową konfiturę rozlewa się do słoików i przechowuje w chłodnym pomieszczeniu.

## Konfitury z jarzębiny

Owoce zrywa się po pierwszych przymrozkach, są bowiem smaczniejsze. Przebrane owoce myje się w zimnej wodzie i aby pozbawić je goryczki zanurza na 3—5 min we wrzącym, 2,5—3-procentowym roztworze soli kuchennej, po czym ponownie myje się je w zimnej wodzie. Przemrożone owoce blanszuje się w takim roztworze krócej, najwyżej 2 min, a następnie myje w zimnej wodzie. Tak przygotowane owoce zalewa się gorącym syropem (1,5 kg cukru i 3 szklanki wody na 1 kg owoców) i odstawia na 6—8 godzin. Następnie doprowadza się je do wrzenia, zdejmuje z ognia, aby przestygły, zbiera szumowiny i ponownie zagotowuje. Taki zabieg z przerwami 10—15-minutowymi powtarza się 4—5-krotnie, aż do uzyskania cech gotowego produktu. Gotową konfiturę odstawia się jeszcze na 12 godzin, po czym wyjmuje się owoce i wkłada do słoików, a syrop gotuje się do odpowiedniej gęstości. Następnie gorącym syropem zalewa się owoce w słoikach i po wystygnięciu słoiki zamyka.

Można też przygotować konfiturę w inny sposób. Mianowicie owoce jarzębiny blanszuje się w roztworze soli kuchennej, jak to podano wyżej, po czym wkłada się je do gorącego syropu i smaży dwukrotnie, pierwszy raz przez 8—10 min i odstawia się na 10 godzin, a drugi raz smaży się je do uzyskania gotowej konfitury.

Aby polepszyć smak konfitur z jarzębiny, pod koniec pierwszego smażenia można do nich dodać 1 szklankę soku z czarnej porzeczki (może być sok utralony).

## Konfitury z owoców dzikiej róży

Dojrzałe owoce dzikiej róży wyciera się czystą ściereczką, usuwa szypułki, a po przekrojeniu także nasiona. Oczyszczone owoce wkłada się do gorącego syropu (1 kg cukru i 3 szklanki wody na 1 kg owoców), dodaje się sok z 1 cytryny i smaży na wolnym ogniu, aż wszystkie owoce opadną na dno, systematycznie zdejmując szumowiny. Wtedy wyjmuje się je z syropu i wkłada do słoików, a syrop jeszcze dogotowuje, cedzi przez gęste sito lub przez podwójną warstwę gazy i gorącym zalewa owoce w słoikach. Słoiki zamyka się po wystygnięciu konfitury.

A oto inny sposób przygotowania konfitur z owoców dzikiej róży. Owoce oczyszczone z szypulek, nasion i włosków myje się w zimnej wodzie, dobrze osącza, sparza wrzącą wodą i wykłada na półmisek. Następnie

---

wkłada się je do gorącego syropu (1 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg oczyszczonych owoców), doprowadza do wrzenia, smaży się przez 5—7 min i odstawia na całą dobę. Po tym czasie wyjmuje się owoce, a syrop dogotowuje, po czym gorącym syropem zalewa się owoce i znów odstawia na całą dobę. Na trzeci dzień owoce ponownie wyjmuje się z syropu, dodaje się do niego 1 szklankę cukru i sok z 2 cytryn, gotuje się przez 3 min, wkłada owoce i doprowadza do wrzenia. Ciepłą konfiturę rozlewa się do czystych, suchych słoików i zamyka je.

## Konfitury z pomarańcz lub z mandarynek

**Konfitura z owoców blanszowanych.** Całe, nie obrane owoce myje się i blanszuje przez 15 min w wodzie o temperaturze 90°C, po czym wkłada je do zimnej wody na 12 godzin. Następnie kroi się je na cząstki lub krążki, wyjmuje nasiona, zalewa gorącym syropem (0,9 kg cukru i 2 szklanki wody na 1 kg pomarańcz) i odstawia na 6—8 godzin, po czym syrop należy zlać, dodać do niego jeszcze pół szklanki wody i 0,3 kg cukru, pogotować, gorącym syropem ponownie zalać owoce i odstawić na 8 godzin. Potem jeszcze raz zlewa się syrop i gotuje, zdejmując szumowiny. Gorącym syropem znów zalewa się owoce i odstawia na 8 godzin. Na koniec smaży się je na umiarkowanym ogniu, aż konfitura będzie gotowa.

W taki sam sposób przygotowuje się konfiturę z mandarynek, z tą tylko różnicą, że po blanszowaniu kroi się owoce podłużnie na półowki.

**Konfitura z owoców nie blanszowanych.** Bierze się 5 pomarańcz o cienkiej skórce, kroi się je najpierw na cienkie krążki, a potem na jeszcze mniejsze kawałki i wyjmuje się nasiona. Tak przygotowane owoce wkłada się do garnka, dodaje 1,5 kg cukru i 4 szklanki wody, po czym smaży się na bardzo wolnym ogniu przez 2 godziny do uzyskania gotowej konfitury.

**Konfitura z owoców obranych ze skórki.** 2—3 pomarańcze średniej wielkości obiera się ze skórki (tylko powierzchniowej, zabarwionej warstwy) ostrym nożem lub ociera na drobnej tarce. Obrane owoce wkłada się na 1 dobę do zimnej wody, a potem smaży 3—4-krotnie po 5 min z przerwami na ostudzenie zimną wodą. Aby owoce nie pękały, należy je przed smażeniem nakłuć w kilku miejscach.

Ostudzone owoce kroi się podłużnie na 10—12 cząstek i usuwa nasiona. Następnie owoce zalewa się syropem (1 kg cukru na 1 l wody) i smaży na wolnym ogniu do uzyskania odpowiedniej gęstości. Na 4—5 min przed zakończeniem smażenia dodaje się do konfitury 3 g kwasu cytrynowego oraz wyczone skórki z pomarańcz, aby konfitura nabrała aromatu.

**Konfitura z pomarańcz obranych ze skórki gotowana trzykrotnie.** Obrane pomarańcze lub mandarynki zalewa się gorącym syropem (1 kg cukru

---

i 1 l wody na 1 kg owoców), smaży przez 5 min i odstawia na 1 godzinę. Następnie syrop należy zlać, pogotować go przez 10—15 min i ponownie zalać nim owoce. Taki zabieg powtarza się dwukrotnie. Ostatni raz smaży się konfiturę na wolnym ogniu przez 15—20 min. Gotową konfiturę studzi się i rozlewa do słoików.

**Konfitura ze skórek pomarańcz i mandarynek.** Świeże skórki moczy się przez 1 dobę w zimnej wodzie, zmieniając ją 2—3 krotnie. Wymoczone skórki kroi się na wąskie paski, blanszuje przez 3—5 min we wrzącej wodzie, wodę odlewa, a skórki wkłada do gorącego syropu (1,5 kg cukru i 2,5 szklanki wody na 1 kg skórek) i smaży na umiarkowanym ogniu do uzyskania gotowego produktu. Przed zakończeniem smażenia konfitury dodaje się nie moczone i nie gotowane cienko obrane skórki z pomarańcz lub z mandarynek (bez białej warstwy) w ilości 20—30 g oraz 2—3 g kwasu cytrynowego na 1 kg konfitury. Zamiast kwasu cytrynowego można dodać soku z cytryny.

**Konfitura z białej warstwy podskórnej pomarańcz.** Na drobnej tarce ściera się z pomarańcz zewnętrzną, zabarwioną część skórki, po czym zdejmuje się białą warstwę podskórną, kroi ją podłużnie na 7—8 części, które następnie zwija się spiralnie, nawleka na nić tak, by ściśle do siebie przylegały i trzykrotnie gotuje się we wrzącej wodzie po 4—5 min. Po każdym gotowaniu studzi się je na sicie lub na cedzaku pod strumieniem bieżącej wody.

Tak przygotowany surowiec zalewa się gorącym syropem (2,5 kg cukru i 2 l wody na 1 kg miąższu) i smaży tak długo, aż kropla syropu wylana na zimny porcelanowy talerz przestanie rozpyływać się. Na 3—4 min przed zakończeniem gotowania dodaje się do konfitury 1 łyżeczkę od herbaty kwasu cytrynowego. Gotową konfiturę pozostawia się jeszcze w naczyniu przez 1 dobę, po czym rozlewa się ją do słoików.

## **Konfitura z aronii czarnoowocowej**

Owoce aronii myje się, osącza, zalewa syropem (0,7 kg cukru i 1 szklanka wody na 1 kg owoców), smaży przez 15—20 min i odstawia na 3—4 godziny. Po tym czasie dodaje się jeszcze cukru (0,7 kg cukru na 1 kg owoców) i smaży przez 15—20 min do uzyskania właściwości gotowej konfitury.



---

# Dzemy

Dzemy można przygotowywać z różnych owoców, jak jabłka, śliwki, agrest, czarne porzeczki, truskawki, maliny, żurawiny czy pigwy.

W prawidłowo przygotowanym przetworze kawałki owoców powinny być zawieszane w rozgotowanej lub przetartej zgaleutowaciałej masie owoców. Dżem utrzuca się dodatkiem cukru, ale mniejszym niż konfitury. Odpowiednią konsystencję nadają dżemom substancje galaretujące (pektyny). Jeśli chcemy przygotować dżem z owoców, które mają mało pektyn, takich jak np. wiśnie czy czereśnie, to należy do nich dodać wyciągu pektynowego (10—15% w stosunku do całej masy owocowej) lub owoców zawierających dużo substancji galaretujących (25% w stosunku do całej masy owocowej). Wyciąg pektynowy przygotowuje się z jabłek, a najlepiej z pigw. Owoce te blanszuje się przez 10—15 min w wodzie lub syropie, a następnie zalewa się je wodą (1 szklanka wody na 1 kg owoców) i gotuje przez 30—40 min. Po czym wyciska się je w woreczku z rzadkiej tkaniny i uzyskaną masę zlewa do słoików. Można także w tym celu wykorzystać wydrążone gniazda nasienne i obierki z owoców pozostałe po przygotowaniu kompotów czy konfitur. Wyciąg pektynowy pasteryzuje się w temperaturze 85°C przez 10—15 min i wykorzystuje w razie potrzeby.

Przygotowane na dżem owoce wkłada się do garnka, zasypuje cukrem lub zalewa syropem o stężeniu 75% (1 kg cukru na 1,2 szklanki wody) i podgrzewa ciągle mieszając. Kiedy owoce się zagotują i cukier ulegnie rozpuszczeniu, należy zwiększyć ogień oraz starannie zdejmować tworzące się szumowiny. Dżem gotuje się 30—40 min, aż osiągnie temperaturę 106,5—107°C. O tym, czy dżem jest gotowy decyduje również konsystencja syropu i wygląd owoców. Kropla syropu na zimnym talerzu powinna szybko krzepnąć, owoce zaś powinny być szkliste i mieć połysk.

Gotowy dżem rozlewa się do wysterylizowanych, suchych słoików. Kiedy wystygnie i na jego powierzchni utworzy się podeschnięta błonka, można na słoiki nałożyć krążki pergaminu i obwiązać je.

## Dzemy z jabłek

Na dżem nadają się najbardziej Antonówki i Papierówki. Owoce mogą być różnej wielkości i o różnym zabarwieniu, a nawet lekko pogniecione, byleby zdrowe.

**Dżem z owoców blanszowanych.** Jabłka należy umyć w zimnej wodzie, pokroić na połówki lub ćwiartki, wydrążyć gniazda nasienne i obrać. Aby owoce nie ściemniały na powietrzu należy je włożyć na 25 min do zakwa-



---

szonej (1—2 g kwasu cytrynowego na 1 l) lub posolonej (20 g soli kuchennej na 1 l) wody. Następnie owoce wyjmuje się, blanszuje we wrzącej wodzie i nie ostudzone wkłada do garnka z niewielką ilością wody (1 szklanka wody na 1 kg jabłek), po czym dodaje cukru (do jabłek niezbyt kwaśnych — 1 kg cukru, a do bardzo kwaśnych — 1,2 kg cukru), doprowadza do wrzenia i smaży do uzyskania gotowego dżemu (nie dłużej jednak niż 30 min). Niedogotowane części jabłek (o białawym zabarwieniu) należy wyjąć, rozgnieść łyżką, a następnie ponownie włożyć i pogotować razem z całą masą.

Pod koniec gotowania dodaje się nieco soku z cytryny lub pomarańczy, albo wanilii.

**Dżem z jabłek nie blanszowanych.** Wybiera się jabłka o przyjemnym aromacie i białym, jędrnym miąższu. Owoce myje się, kroi na ćwiartki, wydrąża gniazda nasienne i, aby nie ściemniały, wkłada się na krótko (do 30 min) do 2-procentowego roztworu soli kuchennej lub do 1-procentowego roztworu kwasu cytrynowego. Następnie przekłada się je do ciepłego syropu (1 kg cukru i 1 l wody na 1,3 kg obranych jabłek) i smaży tak długo, aż owoce staną się przezroczyste, a syrop zgęstnieje i zacznie galaretowacieć. Na 2—3 min przed końcem smażenia dodaje się do dżemu 2—3 g kwasu cytrynowego.

## Dżem z pigw

Na dżem przeznaczają się owoce duże i soczyste. Wyciera się je lnianą lub wełnianą ściereczką, kroi na połówki, obiera i wydrąża gniazda nasienne. Tak przygotowane owoce wkłada się najwyżej na 30 min do 2-procentowego roztworu kwasu cytrynowego, aby nie pociemniały. Następnie należy je zetrzeć na grubej tarce lub drobno pokroić, włożyć do gotującego się syropu (1 kg cukru i 1 l wody na 1,3 kg owoców), doprowadzić do wrzenia i smażyć, aż kawałki pigwy staną się przezroczyste, a syrop zacznie galaretowacieć. Na 2—3 min przed zakończeniem gotowania dodaje się do dżemu 1 łyżeczkę od herbaty kwasu cytrynowego.

## Dżemy ze śliwek lub z brzoskwiń

**Dżem z owoców nie obieranych.** Śliwki lub brzoskwinie kroi się na połówki i po usunięciu pestek zalewa w garnku niewielką ilością wody (1 szklanka wody na 1 kg owoców), a następnie podgrzewa do wrzenia i smaży przez 5—10 min, aż owoce zmiękną. Podczas gotowania dodaje się stopniowo cukier (1,2—1,5 kg cukru na 1 kg owoców bez pestek) i ciągle mieszając smaży się do uzyskania cech gotowego dżemu.

---

**Dżem ze śliwek obranych ze skórki.** Na taki dżem zalecane są śliwki o ciemnym zabarwieniu, m.in. renklody i inne. Owoce przeznaczone na dżem powinny być dojrzałe, lecz nie przejrzałe, ładnie wybarwione, o jędrnym miąższu z łatwo oddzielającą się pestką. Umyte owoce kroi się na półki, wyjmuje pestki i, aby skórka łatwiej schodziła, blanszuje we wrzącej wodzie przez 2—3 min, po czym natychmiast studzi pod strumieniem zimnej wody i obiera. Obrane owoce wkłada się do syropu (1 kg cukru i 1 l wody na 1,3 kg obranych owoców) i dodaje 3/4 szklanki wyciągu pektynowego przygotowanego wg przepisu ze str. 75. Wszystko razem smaży się, dodając na koniec 2 g kwasu cytrynowego.

## Dżem z agrestu

Dojrzały agrest należy przebrać, odrzucając owoce chore, usunąć szypułki i resztki okwiatu, a następnie umyć w zimnej wodzie, osączyć, zasypać cukrem (1,2—1,3 kg cukru na 1 kg agrestu) i smażyć, często mieszając, do uzyskania gotowego dżemu.

Dla polepszenia smaku można do niego dodać nieco czarnych porzeczek, truskawek lub malin.

## Dżemy z truskawek lub poziomek

**Dżem gotowany bezpośrednio.** Przebrane i oczyszczone truskawki lub poziomki zalać wodą (1 szklanka wody na 1 kg owoców) i gotować przez 3—5 min od chwili zagotowania. Do wrzącej masy dodaje się cukru (1 kg cukru na 1 kg owoców) i smaży się 15—25 min, zdejmując szumowiny. Dłuższe smażenie na ostrym ogniu pogarsza smak i zabarwienie dżemu. Temperatura gotowego dżemu powinna wynosić 107°C. Na 3—4 min przed zakończeniem smażenia należy dodać 1—2 g kwasu cytrynowego, aby dżem nie stracił naturalnego zabarwienia owoców.

**Dżem z owoców zalewanych syropem.** Najpierw sporządza się syrop z 1 kg cukru i 2,5 szklanki wody i gotuje go do zagęszczenia. Do tak przygotowanego syropu wkłada się 0,8 kg truskawek i smaży do uzyskania odpowiedniej gęstości. Około 3—4 min przed zakończeniem smażenia dodaje się do dżemu 1 łyżeczkę od herbaty kwasu cytrynowego.

**Dżem z owoców zasypywanych cukrem.** *Sposób 1.* Na 1 kg truskawek bierze się 1,4 kg cukru, zasypuje się nim owoce i odstawia na 6 godzin. Po tym czasie gotuje się je na ostrym ogniu, systematycznie zdejmując szumowiny, do uzyskania gotowego dżemu. Pod koniec gotowania dodaje się 3 g żelatyny rozpuszczonej uprzednio w wodzie i 1 łyżeczkę od herbaty kwasu cytrynowego.

---

*Sposób II.* Truskawki zasypuje się cukrem i od razu gotuje, początkowo na ostrym, a później na wolnym ogniu, do uzyskania odpowiedniej gęstości. Należy jednak pamiętać, że truskawki zawierają mało substancji pektynowych i dlatego pod koniec gotowania należy do nich dodać wyciągu pektynowego z owoców takich, jak jabłka, agrest lub czarne porzeczki (10—15% w stosunku do masy dżemu).

## Dżem z malin

**Dżem z owoców zalewanych syropem.** Oczyszczone maliny zalewa się syropem (1,4 kg cukru i 3 szklanki wody na 1 kg malin), podgrzewa do wrzenia i smaży przez 15 min. Aby nie pognieść malin, dżemu nie należy mieszać łyżką, tylko potrząsać garnkiem. Na 2—3 min przed zakończeniem smażenia dodaje się 1 łyżeczkę od herbaty kwasu cytrynowego i 3 g rozpuszczonej w zimnej wodzie żelatyny.

**Dżem z malin zasypanych cukrem.** Przebrane maliny zasypuje się cukrem (1,4 kg cukru na 1 kg malin), zalewa wodą (1,5 szklanki) i podgrzewa na wolnym ogniu do wrzenia. Po 15 min zwiększa się ogień do umiarkowanego i szumując, smaży się do uzyskania gotowego dżemu. Pod koniec smażenia dodaje się 3—4 g rozpuszczonej w zimnej wodzie żelatyny i 1 łyżeczkę od herbaty kwasu cytrynowego.

## Dżem z czarnych porzeczek

Przygotowane porzeczki podgotowuje się przez 3—5 min w niewielkiej ilości wody. Następnie dodaje się cukru (1,4 kg cukru na 1 kg porzeczek) i smaży do uzyskania gotowego produktu. Gorący dżem wkłada się do słoików, a po wystygnięciu przykrywa słoiki pergaminem i ściśle obwiązuje sznurkiem.

## Dżem z głogu

Owoce głogu zalewa się wodą (0,5 szklanki wody na 1 szklankę owoców) i gotuje aż zmiękną. Odwar precedza się, a ugotowane owoce rozgniata, zalewa precedzonym odwarem, wszystko razem miesza i przeciera przez cedzak. Do przetartej masy dodaje się cukru (1 kg cukru na 1 kg masy) i smaży do uzyskania konsystencji śmietany. Dżem z samego głogu jest zbyt słodki, dlatego też należy go zakwasić sokiem z kwaśnych owoców (porzeczek, żurawin), który dodaje się podczas gotowania. Dżem z głogu ma działanie lecznicze, szczególnie w chorobach krążenia.

---

## Powidła ze śliwek

Dojrzałe (mogą być również przejrzałe) śliwki należy przebrać, umyć w zimnej wodzie, pokroić na połówki, usunąć pestki i wykroić miejsca uszkodzone. Do tak przygotowanych owoców wlewa się wodę (1 szklanka wody na 1 kg śliwek) i smaży na wolnym ogniu. Do podgotowanych śliwek dodaje się cukru (0,2—0,5 kg cukru na 1 kg śliwek, zależnie od odmiany i stopnia dojrzałości) i gotuje do uzyskania gotowego produktu.

Można też smażyć powidła śliwkowe bez cukru. Wówczas przygotowane jak wyżej śliwki wkłada się do garnka, nalewa nieco wody tak, aby przykryć dno (1,2 szklanki wody na 4—5 kg śliwek) i stale mieszając, gotuje na wolnym ogniu do uzyskania gotowych powideł. Wkłada się je na gorąco do słoików i po ostudzeniu szczelnie zamyka.

## Marmolady miękkie

Marmolady miękkie otrzymuje się gotując przeciery owocowe z cukrem. Mają one konsystencję mazistą. Rozróżnia się marmolady jednoowocowe, przygotowane z jednego gatunku owoców, np. z jabłek, gruszek, śliwek, wiśni, żurawin, owoców dzikiej róży, a także dwu- i wieloowocowe. W marmoladach z owoców mieszanych 50% stanowi zazwyczaj przecier jabłkowy, który nadaje przetworom odpowiednią konsystencję oraz przyjemny smak i zapach.

Na marmolady miękkie przeznaczają się owoce dojrzałe i słodkie, chociaż mogą być gorszej jakości, np. spady. W pierwszej kolejności przygotowuje się przecier owocowy, potem dodaje niezbędną ilość cukru i wszystko razem przeciera na gorąco przez sito lub przez cedzak. Czas odparowywania wody z marmolady powinien być jak najkrótszy, dlatego smaży się je w naczyniach niskich i szerokich (można w misce z nieuszkodzoną emalią), ze względu na większą powierzchnię parowania. Podczas smażenia owoce należy bez przerwy mieszać drewnianą łyżką, aby się nie przypaliły. Marmolada jest gotowa, gdy temperatura masy owocowej wynosi 106°C, kropla zaś gotującego przetworu krzepnie na talerzu nie wydzielając soku, a wylewana z łyżki masa urywa się grubymi płatami. Gotową marmoladę wkłada się do słoików, a po ostudzeniu słoiki zamyka i przechowuje w suchym i chłodnym miejscu. Słoiki nie muszą być zamknięte hermetycznie.

## Marmolada miękka z jabłek

Na marmoladę przeznaczają się jabłka odmian jesiennych i zimowych o dużej zawartości kwasów i pektyn. Jabłka kroi się na połówki, wkłada do emaliowanego naczynia, wlewa wodę (1 szklanka wody na 1 kg owoców) i gotuje przez 10—20 min do rozgotowania. Następnie przeciera się je przez sito lub cedzak, a uzyskany przecier przekłada się do garnka i mieszając podgrzewa na wolnym ogniu do wrzenia. Po około 10 min gotowania wysypuje się cukier (0,8 kg cukru na 1 kg przecieru) i smaży do uzyskania gotowej marmolady.

Jeśli chcemy, aby marmolada była bardziej gęsta, nadająca się do krojenia nożem, to musimy wziąć nieco mniej cukru (0,6—0,7 kg cukru na 1 kg przecieru).

Marmoladę odparowuje się zazwyczaj do 1/3 początkowej objętości przecieru. Wkłada się ją do słoików na gorąco i sterylizuje: słoiki półlitrowe przez 20 min, litrowe — 25—30 min.

Dobrze wysmażonej marmolady nie trzeba sterylizować, wówczas jednak wkłada się ją do słoików na gorąco, a po wystygnięciu dokręca się pokrywki na słoikach lub nakrywa krążkami pergaminu czy celofanu i ściśle zawiązuje sznurkiem.

## Marmolada miękka z jabłek i śliwek

Jabłka kroi się na części, a ze śliwek usuwa pestki. Tak przygotowane owoce zalewa się wodą (1 szklanka wody na 1 kg jabłek i 1 kg śliwek), nakrywa pokrywą i gotuje na wolnym ogniu, aż zmiękną. Następnie przeciera się je na gorąco przez cedzak lub sito, do uzyskanego przecieru dodaje się cukier (0,5 kg cukru na 1 kg przecieru) i mieszając smaży na wolnym ogniu do uzyskania gotowego produktu. Marmoladę wkłada się do słoików na gorąco, a po ostudzeniu przykrywa słoiki pergaminem i ściśle zawiązuje sznurkiem.

## Marmolada miękka z gruszek

Dojrzałe gruszki kroi się na części i wkłada do koszyka przeznaczonego do blanszowania. Na dno garnka nalewa się 2—3 szklanki wody, następnie wstawia się do niego koszyk, tak aby dno koszyka nie stykało się z wodą, nakrywa pokrywą, wodę zagotowuje i rozparza owoce na wolnym ogniu, aż całkiem zmiękną. Owoce można również rozparzyć w sokowniku. Rozparzone gruszki przeciera się przez sito lub przez cedzak i stale mieszając, smaży na wolnym ogniu do odparowania połowy pierwotnej objętości. Do



gorącego przecieru dodaje się cukru (0,4—0,6 kg cukru na 1 kg gruszek) i gotuje, aż marmolada będzie gotowa. Następnie wkłada się ją na gorąco do słoików.

## Marmolada miękka z czarnych porzeczek

Przebrane i umyte porzeczki rozgniata się drewnianym tłuczkiem, po czym przeciera przez cedzak lub przez sito. Do uzyskanego przecieru dodaje się cukru (0,6 kg cukru na 1 kg przecieru) i smaży na wolnym ogniu w szerokim, emaliowanym naczyniu. Gotową, gorącą marmoladę wkłada się do nagranych w piecyku słoików i zamyka się je po ostygnięciu.

## Marmolada miękka z owoców mieszanych

Marmolady dwu- i wieloowocowe można przygotować z dowolnego zestawu owoców, muszą to być jednak owoce dojrzewające jednocześnie. Zaleca się, aby w skład każdej mieszanki owocowej wchodziły jabłka i przecier z nich stanowił ok. 50%.

Przeciery z poszczególnych gatunków owoców przygotowuje się oddzielnie, a dopiero później miesza się je w odpowiedniej proporcji, dodaje cukier i smaży. Marmolady te przechowuje się tak, jak inne opisane wcześniej.

Niżej podajemy przykładowe zestawy mieszanek owocowych i odpowiednie ilości cukru.

— śliwki i jabłka: przecier śliwkowy — 1 kg, jabłkowy — 0,5 kg, cukier — 1 kg,

— truskawki i jabłka: przecier truskawkowy — 1 kg, jabłkowy — 0,6 kg, cukier — 1 kg,

— brzoskwinie i jabłka: przecier brzoskwiniowy — 1 kg, jabłkowy — 1 kg, cukier — 1 kg,

— wiśnie i jabłka: przecier wiśniowy — 1 kg, jabłkowy — 0,5 kg, cukier — 0,8 kg,

— morele i jabłka: przecier morelowy — 1 kg, jabłkowy — 0,5 kg, cukier — 0,75 kg,

— jeżyny i jabłka: przecier jeżynowy — 1 kg, jabłkowy — 0,3 kg, cukier — 0,65 kg,

— czarne porzeczki, jabłka i wiśnie: przecier porzeczkowy — 1,5 kg, jabłkowy — 1 kg, wiśniowy — 0,5 kg, cukier — 1,8—2 kg,

— borówki czernice (czarne jagody) i jabłka: przecier z jagód — 1 kg, przecier jabłkowy — 0,6 kg, cukier — 0,7 kg,

- 
- borówki brusznice i jabłka: przecier z borówek — 1 kg, jabłkowy — 1 kg, cukier — 1 kg,
  - maliny i jabłka: przecier malinowy — 1 kg, jabłkowy — 1 kg, cukier — 0,8 kg.

## Marmolady twarde

Marmolada twarda ma stałą, galaretowatą konsystencję. Nadaje się do krojenia nożem, w odróżnieniu od marmolady miękkiej, która ma konsystencję mazistą.

Do przygotowania marmolady twardej używa się 0,5—0,6 kg cukru na 1 kg przecieru owocowego. Smaży się ją na łaźni wodnej, w ten sposób, że do szerokiego garnka nalewa się wody z dodatkiem soli (1 szklanka soli na 2 l wody), umieszcza się na dnie drewnianą wkładkę, np. kratownicę, na której stawia się garnek o mniejszych rozmiarach z przecierem przygotowanym do smażenia.

Jeśli mamy owoce niezbyt kwaśne i zawierające mało substancji galaretujących (truskawki, maliny, gruszki, wiśnie i inne), to należy do nich dodać 200—250 g przecieru z owoców o dużej zawartości pektyn (np. z jabłek, śliwek, agrestu) lub 1,5—2 szklanki wyciągu pektynowego przygotowanego wg przepisu ze str. 75 na 1 kg przecieru z owoców podstawowych.

Marmoladę smaży się około 1 godziny. Pod koniec smażenia powinna ona osiągnąć temperaturę 106—107°C, a kropla wrzącej marmolady nie może rozpluwać się na zimnym talerzu. Gotową marmoladę wkłada się do płaskich pudełek wyłożonych pergaminem lub celofanem i przechowuje w chłodnym, suchym miejscu.

Marmoladę można formować w kostki. W tym celu nalewa się do brytfanny warstwę wysmażonej masy grubości 2—3 cm i pozostawia do ostygnięcia. Potem marmoladę kroi się w kostkę, obsypuje drobnym cukrem i podsusza w temperaturze 50—60°C w piekarniku.

Zamiast na łaźni wodnej można też smażyć marmoladę na otwartym ogniu, stale ją mieszając drewnianą łopatką, garnek zaś należy ustawić na specjalnej metalowej podkładce chroniącej od przypalenia.

## Marmolada z jabłek

Do przygotowanego przecieru jabłkowego (wg przepisu ze str. 80) dodaje się 4 szklanki cukru na 1 l przecieru i mieszając gotuje. Aby marmolada

---

nabrała aromatu, można podczas smażenia dodać trochę skórki pomarańczowej lub wanilii. Gotową marmoladę wkłada się do słoików, a kiedy wystygnie, posypuje się cukrem, przykrywa pergaminem lub celofanem, obwiązuje się słoiki i przechowuje w chłodnym i suchym miejscu.

Można też przygotować marmoladę z jabłek pieczonych. W tym celu soczyste, dojrzałe, lecz nie przejrzałe jabłka odmian kwaśnych należy umyć, wydrążyć gniazda nasienne i upiec w piekarniku, ułożwszy je w brytfannach zagłębieniem szypułkowym do góry. Upieczone jabłka przeciera się przez sito, dodaje 0,5 kg cukru na 1 kg przecieru i stale mieszając drewnianą łopatką smaży na wolnym ogniu. Wskazane jest podłożenie pod garnek specjalnej metalowej podkładki zapobiegającej przypaleniu się marmolady. Gorącą marmoladę wkłada się do suchych, wysterylizowanych słoików. Po ostudzeniu posypuje się ją drobnym cukrem, przykrywa pergaminem lub celofanem, mocno zawiązuje sznurkiem i przechowuje w chłodnym i suchym miejscu.

## Marmolada ze śliwek

*Sposób I.* Dojrzałe śliwki obiera się ze skórki, usuwa pestki, po czym zasypuje się je cukrem (0,3 kg cukru na 1 kg śliwek) i gotuje na wolnym ogniu do całkowitego rozpuszczenia cukru w soku, który puściły owoce. Po rozpuszczeniu się cukru, stale mieszając, smaży się owoce na ostrzejszym ogniu do uzyskania gotowego produktu. Przed zakończeniem smażenia dodaje się do smaku nieco soku malinowego, poziomkowego (0,5 szklanki soku na 1 kg masy) lub wanilii.

*Sposób II.* Dojrzałe owoce przebiera się, myje, blanszuje we wrzącej wodzie przez 1—2 min, a potem zdejmuje skórkę, usuwa pestki i rozgotowuje. Do rozgotowanych owoców dodaje się wrzącego syropu (7 szklanek cukru i 1,5 szklanki wody na 10 szklanek rozgotowanych śliwek) i mieszając drewnianą łopatką, wszystko razem smaży do uzyskania gotowej marmolady. Część pestek (ok. 10%) rozbija się, wyjmuje się z nich jądra i 4—5 min przed zakończeniem smażenia wkłada się je do wrzącej masy, aby marmolada nabrała migdałowego aromatu. Gotową marmoladę wkłada się do słoików, posypuje cukrem i po ostygnięciu słoiki zamyka się.

## Marmolada z wiśni

Przebrane wiśnie wkłada się do garnka i ciągle mieszając, podgrzewa tak długo, aż się rozgotują we własnym soku. Rozgotowane owoce przeciera się przez sito, przecier wlewa do syropu (0,6 kg cukru i 3/4 szklanki wody na 1 kg wiśni) i smaży na umiarkowanym ogniu około 1 godziny stale

---

mieszając i szumując. Ciepłą marmoladę wkłada się do słoików, które należy zamknąć po wystudzeniu.

## Marmolada z gruszek

Soczyste gruszki myje się, kroji na ćwiartki, wydrąża gniazda nasienne i wkłada do zimnej wody, aby nie pociemniały na powietrzu. Do woreczka z gazy wkłada się 1 kg pokrojonych gruszek, 3—4 ziarenka ziela angielskiego i 5 goździków, woreczek wkłada się do garnka z wodą i owoce gotuje się do miękkości. Po ugotowaniu przeciera się je przez sito, dodaje cukru (0,4 kg cukru na 1 kg przecieru) i skórkę z cytryny, po czym przecier smaży się na umiarkowanym ogniu ciągle mieszając. Gorącą marmoladę wkłada się do słoików i natychmiast je zamyka.

Jeśli chcemy, aby marmolada była bardziej twarda, to do przecieru z gruszek należy dodać 20—25% przecieru z jabłek.

## Marmolada z agrestu

Wyrośnięty, ale niedojrzały agrest oczyścić z szypulek, włożyć do garnka, zalać wodą (do 3/4 wysokości warstwy owoców w garnku) i gotować, aż stanie się miękki. Następnie wodę należy odcedzić, a owoce przetrzeć przez sito, aby usunąć nasiona. Przecier włożyć do wrzącego syropu (0,6 kg cukru i 3/4 szklanki odcedzonego odwaru na 1 kg przecieru) i mieszając drewnianą łopatką, smażyć do uzyskania właściwej gęstości. Gorącą marmoladę włożyć do słoików, posypać po wierzchu cukrem i przykryć pergaminem.

## Galaretki owocowe

Galaretki sporządza się przez gotowanie soku owocowego z cukrem. Po wystygnięciu powstaje przezroczysta masa o zabarwieniu owoców, z soku których została przygotowana. Można je sporządzić z dowolnych owoców, ale najlepsze galaretki uzyskuje się z soku owoców niezupełnie dojrzałych, ponieważ zawierają one więcej pektyn.

Najbardziej zasobne w pektyny i kwasy organiczne są jabłka, pigwy, śliwki, agrest, porzeczeki. Toteż sok z tych owoców dodaje się do galaretek przygotowywanych z owoców o niskiej zawartości pektyn i niedostatecznie kwaśnych, aby otrzymać odpowiednią konsystencję przetworu.

---

Wyciśnięty i przecedzony sok wlewa się do garnka, dodaje cukru i podgrzewa do rozpuszczenia, a następnie doprowadza się do wrzenia i smaży na silnym ogniu do 20 min, systematycznie zdejmując szumowiny. Sok należy odparować do 2/3 objętości początkowej. Cukier przeznaczony na galaretkę należy wsypywać stopniowo, w 3—4 porcjach, a kwas cytrynowy dodaje się na 3—4 min przed zakończeniem smażenia. Ilość dodawanego kwasu zależy od kwasowości soku i wynosi 2—8 g na 1 l soku. Aby galaretka miała przyjemny aromat, można pod koniec smażenia włożyć do soku skórki cytrynowe lub pomarańczowe.

Galaretka jest gotowa, jeżeli kilka kropeł wylanych na zimny talerz nie przykleja się do niego i można je zdjąć w całości, bądź wylewana kroplami galaretka natychmiast krzepnie na łyżce. Moment zakończenia smażenia jest bardzo ważny, ponieważ galaretka przesmażona będzie za twarda, a nie dosmażona — zbyt rzadka.

Gotową galaretkę rozlewa się na gorąco przez potrójnie złożoną gazę do wysterylizowanych słoików i nakłada pokrywki lub przykrywa pergaminem. Galaretkę przechowuje się w suchym i chłodnym pomieszczeniu.

Z soku o niedostatecznej zawartości substancji pektynowych możemy przygotować galaretkę do natychmiastowego spożycia, dodając żelatyny spożywczej (8—10 g żelatyny na 1 l soku). Żelatynę zalewa się początkowo niewielką ilością wody o temperaturze pokojowej, aby napęczniała, a potem podgrzewa do rozpuszczenia i miesza z sokiem.

## Galaretka z jabłek

Przecedzony sok jabłkowy należy gotować w szerokim naczyniu na silnym ogniu przez 10—15 min, zdejmując jednocześnie szumowiny. Następnie wsypuje się cukier (0,4 kg cukru na 1 l soku), miesza do całkowitego rozpuszczenia i ponownie gotuje na silnym ogniu przez 15 min do uzyskania właściwości gotowego produktu. Dla polepszenia aromatu galaretki można, jeszcze przed wsypaniem cukru, dodać do soku kilka cienkich kawałeczków cytryny lub pomarańczy.

## Galaretka śliwkowa

Ze śliwek o żółtym miąższu usuwa się pestki, owoce zalewa wodą, gotuje do miękkości, przeciera przez sito. Do uzyskanego przecieru dodaje się cukru (0,6 kg cukru na 1 kg oczyszczonych śliwek) i gotuje, aż galaretka będzie gotowa.

Można też przygotować galaretkę z soku śliwkowego. W tym celu należy przecedzić przecier, uzyskany sok podgotować, zdejmując szumowi-



---

ny, wsypać cukier (0,5 kg cukru na 10 l soku) i gotować na silnym ogniu do uzyskania właściwości gotowego produktu.

## **Galaretka agrestowa**

Przedczony sok agrestowy gotuje się przez 10 min, systematycznie zdejmując szumowiny, a następnie wsypuje się cukier (0,9 kg cukru na 1 l soku) i, mieszając od czasu do czasu, gotuje się do uzyskania właściwej konsystencji. Do soku można także włożyć kilka kawałków skórki cytrynowej, które po ugotowaniu galaretki należy wyjąć.

## **Galaretka z czerwonych porzeczek**

Dojrzałe porzeczki należy przebrać, umyć w zimnej wodzie, włożyć do emaliowanego garnka, zalać wodą do 2/3 wysokości warstwy owoców i gotować przez 10 min do miękkości. Następnie wylać wszystko do płóciennego woreczka, wycisnąć sok, który należy potem odparować na silnym ogniu do połowy objętości, stopniowo dodawać cukier (0,6—0,7 kg cukru na 1 l soku) i nadal gotować do uzyskania właściwości gotowej galaretki.

Można też przygotować sok porzeczkowy wykorzystując sokowirówkę. Uzyskany sok należy odstawić do sklarowania w chłodnym miejscu. Do klarownego soku dodaje się cukru (1—1,2 kg cukru na 1 l soku) i przygotowuje galaretkę.

## **Galaretka z czarnych porzeczek**

Porzeczki przebiera się, myje, wkłada do garnka, zalewa wodą (0,5 l wody na 1 kg porzeczek), podgrzewa do temperatury 80—85°C i przetrzymuje się je w tej temperaturze przez 5—6 min, po czym wyciska się sok i odstawia w zimne miejsce do sklarowania. Po upływie doby zlewa się sok znad osadu i cedi przez płótno lub przez poczwórnie złożoną gazę. Klarowny sok wlewa się do garnka i szybko doprowadza do wrzenia. Dopiero wtedy niewielkimi porcjami wsypuje się cukier (1 kg cukru na 1 l soku) i gotuje do uzyskania właściwej gęstości.

Można też przygotowany sok gotować początkowo na silnym ogniu, potem dodać cukier niewielkimi porcjami, a kiedy już znacznie gęstnieć dogotować galaretkę na łaźni wodnej; aby podwyższyć temperaturę wrzenia wody, dodaje się soli kuchennej (1 łyżka stołowa soli na 1 litr wody).

---

## Galaretka z wiśni

Dojrzałe, soczyste wiśnie przebrać, rozgnieść drewnianym tłuczkiem, włożyć do emaliowanego garnka, zalać wodą (3/4 szklanki wody na 1 kg wiśni) i pogotować przez 5—6 min, aż puszcza sok. Ugotowaną masę trzeba precedzić nie wyciskając owoców, aby otrzymany sok nie zawierał miękiszu. Następnie gotuje się sok na silnym ogniu, systematycznie zdejmując szumowiny. Po odparowaniu soku do połowy jego pierwotnej objętości dodaje się cukru (0,7 kg cukru na 1 l soku) i gotuje jeszcze przez 7—10 min, po czym dodaje się na 1 l soku 3/4 szklanki wyciągu pektynowego przygotowanego wg przepisu ze str. 75 i gotuje nadal do uzyskania gotowej galaretki.

Jeśli wiśnie są niezbyt kwaśne, to pod koniec gotowania należy dodać do soku 2 g kwasu cytrynowego na 1 l galaretki.

## Galaretka wieloowocowa

Oprócz galaretek jednoowocowych można też przyrządzać galaretki wieloowocowe. Soki należy jednak mieszać w odpowiednich proporcjach. Niżej podajemy przykłady zestawów i proporcje soków przeznaczonych na galaretki wieloowocowe oraz niezbędne ilości cukru:

— sok malinowy i jabłkowy — po 0,5 l, cukier — 0,8 kg,

— sok agrestowy — 0,8 l, sok z czarnych porzeczek — 0,2 l, cukier — 0,9 kg,

— sok jabłkowy — 0,3 l, sok z owoców pestkowych — 0,7 l, cukier — 1,1 kg.

Proces przygotowania galaretek z soków mieszanych jest taki sam, jak z soków jednoowocowych.

## Musy podsuszane (pastiły)

Musy podsuszane stanowią luźny, gąbczasty produkt uzyskany przez ubijanie przecieru owocowego z cukrem, a czasem także z białkiem jaj kurzych, który następnie nieco się podsusza. Podczas ubijania, mikserem lub trzepaczką, przecier bieleje, a jego objętość zwiększa się. Następnie dodaje się cukru (400 g cukru na 1 kg przecieru) i całą masę nadal ubija się przez 15—20 min. Ubity przecier układa się warstwą grubości 1,5—3 cm na deseczce lub w foremkach, które wykłada się przedtem pergaminem posmarowanym stopionym masłem lub olejem roślinnym. Posmarowany

---

masłem pergamin można też posypać cukrem pudrem. Ułożoną masę owocową wyładza się z wierzchu nożem. Następnie wyłożoną masę wstawia się do lekko nagrzanego piekarnika lub pieca chlebowego o temperaturze 50—60°C. Podczas suszenia masę należy przewracać, aby schła równomiernie. Po 4—5 godzinach suszenia mus kroi się na kawałki, po czym jeszcze się go suszy i przewraca przez 1—2 godziny. Mus powinien być wysuszony równomiernie i nie może kleić się do rąk.

Można też przygotować musy warstwowane. Poszczególne warstwy smaruje się płynnym przecierem, który je skleja, a następnie całość suszy się. Wysuszone plastry wałkuje się, aby nabrały połysku. Musy przechowuje się w suchym i chłodnym pomieszczeniu.

## Mus jabłkowy

Na mus najlepsze są kwaśne odmiany jabłek o intensywnym aromacie. Należy je najpierw upiec w piekarniku i przetrzeć przez sito wraz z cukrem (1 kg cukru na 1 kg jabłek). Następnie, stale mieszając, gotuje się je do uzyskania konsystencji gęstej śmietany i temperatury wrzenia 107°C. Masę tę przekłada się do płtych, czystych i suchych foremek wyłożonych pergaminem, wstawia się do piekarnika i suszy w temperaturze 50—60°C przez 12 godzin, uważając aby się nie przypaliła. Następnego dnia, kiedy masa podeschnie, smaruje się jej powierzchnię świeżym przecierem z cukrem i suszy, aż mus będzie gotowy.

Mus z jabłek ma zabarwienie czerwonobrunatne i daje się łatwo kroić. Na 1 kg gotowego produktu zużywa się około 4,5 kg jabłek. Przechowuje się go w suchym i chłodnym miejscu.

## Mus agrestowy

Dojrzały agrest należy przebrać, umyć, włożyć do garnka, szczelnie przykryć pokrywką i dusić w piekarniku. Miękkie owoce przeciera się następnie przez sito. Tak przygotowany przecier wraz z sokiem ubija się, aż się spieni, po czym na 1 kg masy dodaje się 1 kg 70—75-procentowego syropu (patrz tab. 4, str. 20) i ponownie całość ubija. Uzyskaną masę rozlewa się do foremek i wstawia do piekarnika do podsuszenia. Gotowy mus posypuje się cukrem pudrem lub drobnym kryształem, zawija w pergamin lub w celofan i przechowuje w suchym miejscu.

---

## Musy bielewskie

Przecier na te musy przygotowuje się z jabłek pieczonych, jak w przepisie ze str. 80. Można do niego dodać 10—15% soku wiśniowego, malinowego, śliwkowego, truskawkowego lub jarzębinowego. W odróżnieniu od innych musów do ubitego z cukrem przecieru dodaje się ubite białka z jaj kurzych (białka z 2—3 jaj na 1 kg przecieru) i wszystko razem jeszcze raz ubija się przez 5 min. Pozostałe zasady przygotowania tego rodzaju musów są takie same, jak podano wcześniej. Początkowo podsusza się je w temperaturze 60—70°C, a później w temperaturze 40—50°C.

Musy bielewskie są smaczniejsze i bardziej wytworne niż musy omawiane wcześniej.

W taki sam sposób można również przygotować musy z innych owoców zawierających dużo pektyn.

## Marmoladki

Marmoladki są podsuszonym do konsystencji półtwardej przecierem owocowym. Sporządza się je gotując przecier owocowy z cukrem (1 kg przecieru na 0,5—1 kg cukru; ilość cukru zależy od gatunku owoców). Marmoladkę należy gotować w szerokim garnku tak, jak powidłą czy marmoladę, bez przerwy mieszając. Temperatura wrzenia gotowego produktu powinna wynosić 108°C. Ugotowana masa marmoladowa powinna łatwo odstawać od naczynia, a po ostudzeniu powinna nadawać się do krojenia nożem.

Proces gotowania na wolnym ogniu lub na łaźni wodnej (woda powinna być posolona — 1 łyżka stołowa soli na 1 l wody) trwa kilka godzin.

Ugotowaną masę wylewa się na płaskie talerze, półmiski, czy brytfanny warstwą grubości 1—2 cm, po czym naczynia wstawia się do piekarnika nagrzanego do temperatury 50—55°C na 10—15 godzin lub pozostawia się w ciepłym, przewietrzanym miejscu na 2—3 dni. Po tym czasie kroi się marmoladkę na kawałki o dowolnych kształtach, obtacza cukrem pudrem lub drobnym kryształem i wkłada do suchych słoików, które szczelnie się zamyka. Marmoladki można także trzymać w pudełkach wyścielonych pergaminem lub celofanem. Przechowuje się je w suchym i chłodnym miejscu.

---

## Owoce w cukrze (cykata)

Na ten rodzaj przetworów przeznaczają się owoce o jędrnym miąższu, jak jabłka, śliwki, gruszki, jarzębina, a także kawony (arbuzy), dynie, skórki pomarańczowe itp.

- Owoce gotuje się w syropie, tak jak na konfitury. Powinno się je nawet nieco przegotować. Gorące owoce wkłada się na około 1,5 godziny do osączenia na sito lub cedzak. Po upływie tego czasu układa się je pojedynczą warstwą na brytfannach i wstawia do piekarnika o temperaturze 40°C. Podsuszone owoce dokładnie obsypuje się drobnym cukrem i powtórnie podsusza w lekko nagrzanym piekarniku.

- Skórkę z pomarańcz moczy się przez 5 dni w zimnej wodzie, którą co dzień należy zmieniać. Tak wymoczone skórki zalewa się w garnku wodą, gotuje do miękkości i osącza na sicie, po czym wkłada do syropu (1,5 kg cukru i 1 l wody na 1 kg skórek) i gotuje, aż syrop zgęstnieje. Następnie skórki wyjmuje się na półmisek i po ostudzeniu wkłada je do słoików, przesypując cukrem pudrem.

- Mięksiz kawonów (arbuzów) i dyni, a także skórki kawonów kroi się na kawałki, myje w zimnej wodzie, osącza na sicie, a potem wkłada się je do syropu (0,7 kg cukru na 1 l wody) i gotuje dotąd, aż staną się przezroczyste. Wtedy wyjmuje się je, w miarę potrzeby kroi na mniejsze kawałki i suszy w temperaturze pokojowej.

Gotową cykatę przechowuje się w suchym i chłodnym miejscu, w pudełkach wyłożonych pergaminem lub celofanem, a najlepiej w hermetycznie zamkniętych słoikach, co zapobiega ich zawilgoceniu.

## Marynaty owocowe

Marynowane owoce stanowią zazwyczaj dodatek do potraw mięsnych. W warunkach domowych sporządza się marynaty łagodne, które trzeba pasteryzować. Zalewę na marynaty przygotowuje się z wody, octu i cukru z dodatkiem przypraw korzennych, jak ziele angielskie, cynamon, goździki i inne, które nadają marynacie specyficzny aromat. Zależnie od gatunku owoców sporządza się zalewę o różnym stężeniu cukru i octu. Przyprawy korzenne wkłada się na dno słoików, zaś ich ilość zależy od kwasowości zalewy. Im kwaśniejsza zalewa, tym więcej można dodać przypraw.

Na marynaty przeznaczają się owoce dojrzałe, jędrne, bez plam i uszkodzeń. Jabłka i gruszki przed zamarynowaniem należy blanszować. Czas



---

blanszowania zależy od gatunku owoców i stopnia ich dojrzałości. Marynaty można przygotowywać z jednego lub kilku gatunków owoców.

## Marynata z jabłek

Można marynować jabłka odmian wielkoowocowych i drobnych. Na marynaty zalecane są jabłka odmian: Antonówka, Biały Nalew, Pepina Szafranowa, Reneta, Boiken i inne.

Duże jabłka kroi się na części, obiera, usuwa gniazda nasienne, drobne zaś marynuje się w całości lub wydrąża z nich gniazda nasienne, a czasami też obiera się je. Przygotowane jabłka moczy się przez około 30 min w zimnej wodzie lub w 1-procentowym roztworze soli kuchennej, a potem blanszuje się przez 1—3 min w wodzie o temperaturze 80—90°C. Czas blanszowania i temperatura wody zależą od twardości i kwasowości owoców oraz wielkości przygotowanych części. Owoce słodkie wolniej się przygotowują, toteż należy je blanszować dłużej w wodzie o wyższej temperaturze. Jabłka kwaśne blanszuje się krócej, w temperaturze 80—85°C. Natychmiast po blanszowaniu jabłka studzi się w zimnej wodzie.

Do słoików wkłada się najpierw przyprawy korzenne (do litrowego słoja — po 4 ziarna ziela angielskiego, 4 goździki, kawałek cynamonu i kilka liści czarnej porzeczki). Potem wkłada się ostudzone owoce, zalewa gorącym 20—25-procentowym syropem (do litrowego słoja wlewa się 0,35—0,40 l syropu) i do każdego słoja dodaje się 65 ml 5-procentowego lub 35 ml 10-procentowego octu stołowego. Napelnione słoje zamyka się szczelnie pokrywami, wstawia do garnka z ciepłą wodą i pasteryzuje w temperaturze 85°C: słoje półlitrowe przez 15 min, litrowe — 20 min, dwulitrowe — 25 min, trzylitrowe — 30—35 min. Słoje dwu- i trzylitrowe można pasteryzować w wodzie o temperaturze 95°C, skracając wtedy nieco czas pasteryzacji. Po zakończeniu pasteryzacji pokrywki należy dokręcić. Słoje z marynatą przechowuje się w suchym i chłodnym miejscu.

## Marynata z gruszek

Do marynowania nadają się gruszki twarde, niezbyt dojrzałe. Owoce myje się, duże kroi na połówki lub ćwiartki, wydrąża gniazda nasienne, usuwa szypułki i miejsca uszkodzone, obiera i wkłada do zimnej wody, aby zapobiec pociemnieniu miąższu. Gruszek o delikatnej skórce nie należy obierać, a małych owoców nie trzeba także kroić. Przygotowane owoce blanszuje się w 1—2-procentowym roztworze kwasu cytrynowego lub kwasu winowego podgrzanym do temperatury 95°C przez 3—8 min (czas blanszowania zależy od twardości owoców). Owoców o miękkim

---

miąższu można nie blanszować. Blanszowane owoce studzi się w zimnej wodzie i wkłada do przygotowanych słoików z przyprawami. Do słoika o pojemności 1 l wkłada się przedtem 4 ziarna ziela angielskiego, 4 goździki i szczyptę cynamonu, a później owoce, które następnie zalewa się gorącym 20—25-procentowym syropem i dodaje się 80 ml 5-procentowego lub 40 ml 10-procentowego octu stołowego. Napelnione słoiki przykrywa się pokrywkami, wstawia do garnka z podgrzaną wodą i pasteryzuje w temperaturze 90°C: słoiki półlitrowe przez 15 min, litrowe — 20 min, dwulitrowe — 25 min, trzylitrowe — 30 min. Po zakończeniu pasteryzacji pokrywki należy dokręcić.

## Marynata z wiśni

Na marynatę przeznacza się wiśnie najdorodniejsze. Usuwa się szypułki, owoce myje w zimnej wodzie i osusza. Do słoików o litrowej pojemności wkłada się najpierw przyprawy: szczyptę cynamonu, 3—4 goździki, 2—4 ziarna ziela angielskiego, a dopiero potem wiśnie, które zalewa się następnie ciepłym, 40—45-procentowym syropem i dodaje 50 ml 5-procentowego lub 25 ml 10-procentowego octu stołowego. Słoiki zamyka się, wstawia do garnka z ciepłą wodą i pasteryzuje w temperaturze 85°C: słoiki półlitrowe przez 12 min, litrowe — 15 min, dwulitrowe — 20 min, trzylitrowe — 25 min. Po pasteryzacji pokrywki należy natychmiast dokręcić, a słoiki ostudzić.

## Marynata z czereśni

Czereśnie marynuje się tak samo jak wiśnie. Owoce w słoikach zalewa się 20—25-procentowym syropem o temperaturze 65°C. Do słoika o litrowej pojemności dolewa się 70 ml 5-procentowego lub 35 ml 10-procentowego octu stołowego. Słoiki zamyka się i pasteryzuje w wodzie o temperaturze 85°C: półlitrowe przez 12 min, litrowe — 15 min, dwulitrowe — 20 min, trzylitrowe — 25 min. Po zakończeniu pasteryzacji pokrywki należy dokręcić, a słoiki ostudzić. Marynaty z czereśni i wiśni powinno się pasteryzować 2—3-krotnie z dobowymi przerwami. Temperatura i czas pasteryzacji są zawsze takie same.

## Marynata ze śliwek

Do marynowania nadają się śliwki o jędrnym miąższu, nie przejrzale. Najbardziej przydatne są owoce odmian: Węgierka Zwykła i Węgierka Włoska.

---

Do słoików wkłada się najpierw przyprawy (po 5—6 goździków i 1 g cynamonu w przeliczeniu na słoik o pojemności 1 l), a następnie ściśle układa się przebrane i umyte śliwki, po czym zalewa 35—40-procentowym syropem podgrzany do temperatury 60°C. Do każdego słoika o pojemności 1 l dolewa się 50 ml 5-procentowego lub 25 ml 10-procentowego octu stołowego, a następnie słoiki zamyka się i pasteryzuje w wodzie o temperaturze 90°C: półlitrowe przez 12 min, litrowe — 18 min, dwulitrowe — 25 min, trzylitrowe — 35 min. Natychmiast po pasteryzacji pokrywki należy dokręcić, a słoiki ostudzić. Niektóre odmiany śliwek o delikatnym miąższu należy pasteryzować 2—3-krotnie z przerwami dobowymi.

## Marynata z agrestu

Niedojrzały agrest przebiera się, usuwa szypułki, sparza wrzącą wodą i osącza na sicie lub cedzaku.

Do przygotowania zalewy na 1 l wody bierze się 80 ml 5-procentowego octu stołowego, 1 kg cukru, 5 g soli kuchennej, 1—2 liście laurowe, szczyptę cynamonu i 5—6 goździków. Zalewę z przyprawami należy zagotować w emaliowanym naczyniu i precedzić, a następnie ponownie zagotować, włożyć agrest i gotować jeszcze przez 5—6 min. Gotową marynatę rozlewa się do słoików, słoiki zamyka i studzi.

## Marynata z porzeczek

Do słoików o litrowej pojemności wkłada się najpierw przyprawy korzenne: szczyptę cynamonu, 4—5 goździków i 5—6 ziaren ziela angielskiego. Dojrzałe, lecz nie przejrzałe porzeczki przebiera się, myje, usuwa szypułki i blanszuje we wrzącej wodzie przez 1—2 min. Natychmiast po blanszowaniu wkłada się je do słoików z przygotowanymi przyprawami korzennymi, zalewa wrzącym 40-procentowym syropem i dodaje 40 ml 5-procentowego lub 20 ml 10-procentowego octu stołowego. Słoiki wstawia się do gorącej wody i pasteryzuje w temperaturze 85°C: słoiki półlitrowe przez 12—15 min, litrowe — 20 min, dwulitrowe — 25 min, trzylitrowe — 30 min. Po zakończeniu pasteryzacji pokrywki należy dokręcić, a słoiki ostudzić.

## Marynata z winogron

Do marynowania przydatne są winogrona odmian deserowych. Marynuje się całe grona lub owoce oberwane z gron.

---

Przebrane winogrona umyć w zimnej wodzie i osączyć. Do przygotowanych słoików włożyć najpierw przyprawy korzenne (w przeliczeniu na słoik o pojemności 1 l): szczyptę cynamonu, 4 ziarna ziela angielskiego i 3—4 goździki, a następnie zalać winogrona ciepłym, 20—25-procentowym syropem, dodać 80 ml 5-procentowego lub 40 ml 10-procentowego octu stołowego, słoiki zamknąć i 2—3-krotnie pasteryzować w temperaturze 85°C z przerwami dobowymi: słoiki półlitrowe przez 15 min, litrowe — 20 min, trzylitrowe — 30 min. Po zakończeniu pasteryzacji pokrywki należy dokręcić, a słoiki ostudzić.

## Marynata z owoców mieszanych

Owoce dobiera się tak, by ich smak i aromat harmonizowały ze sobą. Niżej podajemy proponowany zestaw owoców. W takich mieszankach należy zachować jednakowe proporcje wagowe:

- gruszki (obrane), śliwki i owoce derenia;
- gruszki (obrane), wiśnie i winogrona;
- śliwki, porzeczki czarne i owoce derenia;
- śliwki, wiśnie i winogrona;
- agrest, wiśnie i czarne porzeczki;
- gruszki (obrane), wiśnie, agrest i winogrona;
- śliwki, czarne porzeczki i wiśnie;
- czerwone porzeczki, gruszki (obrane) i agrest;
- obrane jabłka i gruszki oraz winogrona;
- jabłka (obrane), gruszki i wiśnie.

Owoce należy przygotować tak, jak do marynat jednoowocowych. Blanszuje się owoce tylko niektórych gatunków. Do słoików wkłada się najpierw przyprawy korzenne (w przeliczeniu na słoik o pojemności 1 l): 8—10 ziaren ziela angielskiego, 5—8 goździków, 1—2 kawałków cynamonu i 3—5 liści laurowych, a następnie owoce — warstwami. Ułożone owoce zalewa się ciepłym, 20—25-procentowym syropem, dodaje się 50 ml 5-procentowego lub 25 ml 10-procentowego octu, po czym zamyka się słoiki i pasteryzuje w wodzie o temperaturze 85°C: półlitrowe przez 15 min, litrowe — 20 min, trzylitrowe — 25—30 min.

Po zakończeniu pasteryzacji należy słoiki natychmiast ostudzić w wodzie, co zapobiega zbytniemu rozmiękaniu owoców. Dopuszczalne jest, by skórka na czereśniach, wiśniach, winogronach, dereniu, śliwkach i porzeczkach była popękana, nie może jednak oblażyć z owoców. Zabarwienie owoców powinno być zbliżone do naturalnego, a zalewa klarowna i bez osadu.

---

## Soki i syropy

### Otrzymywanie soków

Soki ekstrahowane z owoców zawierają cukry, sole mineralne, witaminy, rozpuszczalne substancje pektynowe i inne związki. Toteż stanowią cenny produkt pokarmowy, szczególnie przydatny w żywieniu dzieci, chorych i rekonwalescentów, a także ludzi w podeszłym wieku.

Jakość soków oraz przygotowywanych z nich kisielei, galaretek i innych przetworów zależy od jakości owoców. Owoce na sok powinny być smaczne, aromatyczne i niezbyt cierpkie. Nie wolno przetwarzać owoców zgnitych, spleśniałych, zaparzonych, przemarzniętych oraz uszkodzonych przez szkodniki.

Owoce przeznaczone na sok należy najpierw rozdrobnić. Nie trzeba ich jednak obierać, ponieważ skórka nadaje sokowi specyficzny aromat owoców, a poza tym zawiera wiele substancji garbnikowych.

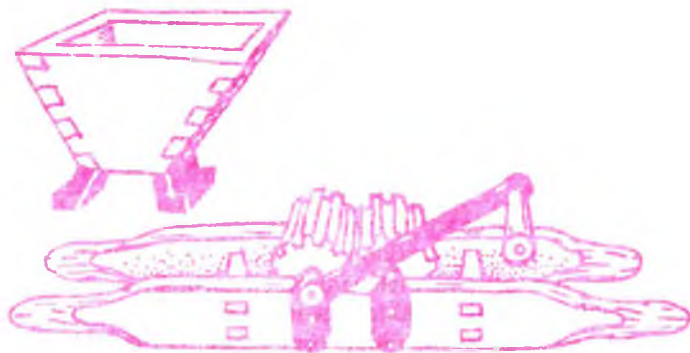
**Rozdrabnianie owoców.** Delikatne owoce jagodowe takie, jak truskawki, maliny, porzeczki czerwone i białe oraz żurawiny rozgniata się drewnianym tłuczkiem w naczyniu emaliowanym lub kamiennym. Owoce o twardszym mięszu miele się w maszynce do mięsa (najlepiej emaliowanej). W ten sposób rozdrabnia się wydrylowane śliwki, wiśnie i czereśnie, a także jabłka, winogrona, agrest, czarne porzeczki, borówki, łochynie i czernice. Owoców nie powinno się rozgniatać zbyt drobno, gdyż wówczas sok słabo oddziela się.

Podczas całego procesu przetwórczego należy unikać kontaktu owoców i uzyskanego z nich soku z żelazem, miedzią i innymi metalami, z wyjątkiem stali nierdzewnej i kwasoodpornej.

Owoce twarde (jabłka, gruszki) można również rozdrabniać za pomocą szatkownicy lub sokowirówki. Do rozdrabniania dużej ilości owoców służy rozdrabniacz walcowy, który można wykonać samemu. W tym celu przygotowuje się ramę z twardego drewna. Dwie podłużne beleczki tej ramy powinny mieć długość 60—70 cm i grubość 10×4 cm. Szerokość poprzeczna ramy powinna wynosić 15—20 cm i zależy ona od długości walców. Odległość między poprzeczkami ramy równa się sumie średnicy walców plus 10 cm. W środku przygotowanej ramy zamocowuje się 2 gwintowane walce. Żłobienie na walcach powinno być skierowane śrubowo ku osi walców. Walce powinny być zamocowane na łożyskach i obracać się z różną prędkością w kierunku jeden do drugiego. Obroty są nadawane od jednego walca do drugiego za pomocą trybów o różnej średnicy, najlepiej 1:2. Jeśli średnica trybów jest jednakowa, to



można założyć walce o różnej średnicy, tak by zapewniały zróżnicowaną szybkość obracających się walców. Trzeba też przygotować drewniany, stożkowy pojemnik, który ustawia się nad walcami i przymocowuje do poprzeczek ramy tak, by szczeliny były minimalne. Walce obraca się ręcznie za pomocą przymocowanej do nich korbki. Odległość między walcami reguluje się zależnie od gatunku owoców: dla wiśni — 5—8 mm, dla agrestu — 3—4 mm, dla porzeczek — 2—3 mm.



Rys. 11. Rozdrabniacz walcowy do owoców

**Wyciskanie soku z miazgi owocowej.** Sok z miazgi owocowej można wyciskać, wmywać wodą lub ekstrahować za pomocą gorącej pary w sokownikach. Można go wyciskać przez lniane płótno, które należy przedtem wygotować w wodzie. Miazgę owocową kładzie się na płótno, zawija i skręca tak jak upraną bieliznę. Wyciskany sok powinien spływać do emaliowanego naczynia.

Sok wyciśnięty ręcznie zawiera duże ilości cukrów i innych substancji. Aby zwiększyć ilość soku, niedostatecznie wyciśniętą miazgę zalewa się w emaliowanym naczyniu ciepłą wodą (o temperaturze 30—35°C) w ilości: 1 l wody na 3—6 kg wytlóków, wszystko razem dobrze się miesza, odstawia na 3—5 godzin i ponownie wyciska. Jednakże taki sposób zalecany jest tylko przy przetwarzaniu owoców o podwyższonej kwasowości.

Wytloki z owoców jagodowych wykorzystuje się do przygotowania np. kisielei. Mniej cenne wytloki, np. z gruszek, nadają się do produkcji octu.

Do otrzymania soku z niewielkiej ilości owoców może służyć sokownik, prasa do wyciskania lub specjalna przystawka do maszyny do mięsa.

## Utrwalanie soków

W warunkach domowych można przygotowywać soki wysokiej jakości zarówno z poszczególnych gatunków owoców, jak i soki mieszane (kupażowane). W sokach kupażowanych właściwości poszczególnych owoców, takie jak np. kwasowość, cukrowość, barwa, zawartość garbników i aromat powinny się wzajemnie uzupełniać. Na przykład soki z owoców słodkich (czereśnie, gruszki) kupażuje się z sokami z owoców kwaśnych (żurawiny, czarne porzeczki, agrest, kwaśne jabłka).

Wyciśnięty sok zawiera często znaczną ilość zawieszonych cząstek miękiszu, które przenikają z miazgi powodując mętnienie soku. Taki mętny sok można przecedzić przez bawełnianą lub lnianą tkaninę, a nawet gazę. Nie stanie się on wprawdzie całkiem klarowny, ale grubsze części zostaną usunięte. Najlepiej jest ciedzić sok na gorąco po podgrzaniu do 80°C. Z miazgi niektórych owoców (brzoskwinie, śliwki, agrest, czarne porzeczki) jest szczególnie trudno pozyskać sok, a następnie sok ten sklarować (brzoskwinie, śliwki). Miękkisz tych owoców zawiera jednak cenne substancje, toteż warto przygotować z nich sok nawet nie klarowny. Kupażowanie i klarowanie soku wykonujemy tuż przed utrwalaniem.

Istnieją różne sposoby utrwalania przygotowanych soków owocowych, omówimy: rozlewanie na gorąco, pasteryzację i sterylizację. Soki bardziej kwaśne (z porzeczki czarnej i czerwonej, kwaśnych jabłek, wiśni, kwaśnych śliwek) najlepiej jest rozlewać na gorąco, mniej kwaśne — pasteryzować lub sterylizować.

Najłatwiejszym sposobem utrwalania soku jest rozlewanie na gorąco. Świeżo wyciśnięty sok podgrzewa się do temperatury 70—75°C i ciedzi, po czym ponownie podgrzewa do wrzenia, gotuje przez 2—3 min i rozlewa do wysterylizowanych słoików lub butelek, na które natychmiast zakłada się pokrywki. Słoiki przewraca się na bok lub do góry dnem i przetrzymuje tak, aż do ich ostudzenia. Ze źle zamkniętych słoików sok wycieka i ułatniają się pęcherzyki powietrza.

Utrwalanie soku przez pasteryzację przebiega w sposób następujący. Świeżo wyciśnięty sok podgrzewa się do temperatury 80°C i ciedzi gorący przez wygotowane w wodzie płótno. Przecedzony sok podgrzewa się ponownie do temperatury 85—90°C, natychmiast rozlewa do wysterylizowanych słoików lub butelek i pasteryzuje w wodzie o temperaturze 85°C: opakowania półlitrowe przez 15 min, litrowe — 20 min, dwulitrowe — 25 min, trzylitrowe — 30—35 min.

Można też soki sterylizować. W tym celu świeżo wyciśnięty sok podgrzewa się do temperatury 80°C, ciedzi przez flanelę, podgrzewa się do wrzenia, rozlewa na gorąco do wysterylizowanych opakowań, np. butelek,

---

przykrywa wygotowanymi pokrywkami lub obwiązuje się kawałkiem celofanu i sterylizuje: opakowania półlitrowe przez 10 min, litrowe — 12—15 min, dwulitrowe — 18—20 min, trzylitrowe — 25—30 min od chwili osiągnięcia właściwej temperatury.

Do utrwalania soku doskonale nadają się między innymi butelki po mleku, do których wlewa się gorący sok do wysokości 3—5 mm poniżej górnej krawędzi butelki. Butelkę przykrywa się kolejno dwoma kawałkami celofanu, który zanurza się przedtem na 1—2 min we wrzącej wodzie, po czym obwiązuje się go mocną nitką wokół szyjki. Tak przygotowane butelki z sokiem pasteryzuje się. Podczas pasteryzacji celofan ulega wydęciu, a po wystygnięciu zostaje lejkowato wciągnięty do szyjki, co świadczy o hermetyczności zamknięcia.

Podczas podgrzewania soku powyżej 60°C giną wegetatywne formy mikroorganizmów, formy przetrwalnikowe natomiast zachowują zdolność do rozwoju. Nie zaleca się jednak długotrwałego ogrzewania soków w temperaturze powyżej 80°C, ponieważ w wysokiej temperaturze następuje rozkład witaminy C. Wskutek tego sok ciemnieje, a jego smak i wartość ulegają pogorszeniu.

Aby sok nie psuł się, należy szybko i szczelnie zamknąć opakowania sterylnymi pokrywkami. Zapobiega to przedostaniu się do soku mikroorganizmów z powietrza. Także nalewanie soków do wysokości 3—5 mm poniżej górnej krawędzi naczyń, stanowi istotny warunek dobrego przechowania soku. Pleśń bowiem może rozwijać się tylko przy dostępie tlenu atmosferycznego. Toteż im wyższy jest poziom soku w hermetycznie zamkniętym naczyniu, tym gorsze są warunki dla rozwoju pleśni.

Zawarta w soku witamina C szybko rozkłada się przy dostępie tlenu atmosferycznego i pod wpływem działania wysokiej temperatury oraz wchodzi w reakcje z metalami. Dlatego w celu zachowania w soku maksymalnej zawartości witaminy C należy przestrzegać następujących zasad:

- rozdrabniać owoce, wyciskać sok i ogrzewać go do wymaganej temperatury możliwie jak najszybciej;
- szybko studzić sok po obróbce cieplnej;
- w miarę możliwości przeprowadzać proces obróbki termicznej owoców i soków przy ograniczonym dostępie powietrza;
- ograniczyć do minimum stykanie się soku z metalami.

Słoiki i butelki z utrwalonym sokiem przetrzymuje się przez 12 dni w temperaturze pokojowej i systematycznie obserwuje. Jeśli w tym czasie nie zauważy się żadnych objawów psucia się, to można uważać, że sok nadaje się do długotrwałego przechowywania. W razie zmętnienia, fermentacji lub pleśnienia soku należy wylać go do garnka, pogotować przez 5 min i zużyć np. do przygotowania kisielu.

---

## Sok z wiśni

Najlepiej nadają się na sok odmiany o owocach ciemnoczerwonych.

Przebrane wiśnie należy umyć i nie usuwając pestek rozgnieść w garnku drewnianym tłuczkiem. Z rozgniecionych owoców można wycisnąć sok na zimno lub na gorąco, po podgrzaniu do temperatury 65°C (przy wyciskaniu w prasie należy uważać, aby nie rozgnieść pestek). Wyciśnięty sok podgrzewa się i natychmiast rozlewa do przygotowanych opakowań, po czym poddaje się go dalszej obróbce termicznej.

Sok wiśniowy charakteryzuje wysoka kwasowość, toteż podczas podgrzewania (przed rozlaniem do opakowań) należy go zmieszać z sokiem ze słodkich jabłek lub innych owoców o niskiej kwasowości lub dodać cukru (0,1—0,2 kg na 1 l soku).

## Sok z aronii czarnoowocowej

Z rozgniecionych owoców wyciska się sok, a wytloki wkłada się do emaliowanego naczynia, zalewa ciepłą, przegotowaną wodą (1 szklanka wody na 1 kg wytlóków) i odstawia na 2—3 godziny, mieszając całość kilkakrotnie. Następnie wyciska się wytloki i łączy sok uzyskany z pierwszego i drugiego wyciskania, po czym cedzi się go przez tkaninę, podgrzewa do 80—85°C, rozlewa do przygotowanych słoików lub butelek i pasteryzuje w temperaturze 85°C: opakowania półlitrowe przez 10 min, litrowe — 12—15 min, dwulitrowe — 18—20 min. Podczas podgrzewania soku przed rozlaniem do słoików można dodać cukru (0,15—0,2 kg cukru na 1 l soku). Po zakończeniu pasteryzacji pokrywkę należy dokręcić.

## Sok z czarnych porzeczek

Dojrzałe porzeczki, po usunięciu szypulek wkłada się do emaliowanego naczynia, zalewa wodą (2 szklanki wody na 1 kg porzeczek), podgrzewa do wrzenia i gotuje przez 5 min, po czym wyciska się sok. Wytłoki zalewa się ponownie gorącą wodą (1 szklanka wody na 1 kg wytlóków) i mieszając, podgrzewa do temperatury 90—95°C, uważając aby ich nie przypalić, a następnie na gorąco wyciska się sok jeszcze raz i łączy z sokiem wcześniej wyciśniętym, po czym cedzi i poddaje dalszej obróbce termicznej. Przed rozlaniem do słoików można dodać nieco cukru (0,2—0,3 kg na 1 l soku).

Można też przygotować sok z miękiszem. W tym celu przebrane i umyte owoce należy włożyć do emaliowanego naczynia, zalać wodą (1 szklanka wody na 1 kg owoców), stale mieszając podgrzać do temperatury 65°C i ciepłe porzeczki przetrzeć przez sito. Po uzyskaniu gęstego

---

soku należy dodać do smaku 40-procentowego syropu, podgrzać do wrzenia, pogotować przez 2—3 min i na gorąco rozlać do słoików.

## **Sok z porzeczek czerwonych lub białych**

Umyte, oczyszczone z szypułek owoce rozgniatą się drewnianym tłuczkiem. Następnie wyciska się sok, cedzi go przez tkaninę i utrwala.

Sok z porzeczek czerwonych i białych charakteryzuje wysoka kwasowość, dlatego miesza się go zazwyczaj z sokami z innych owoców (słodkich jabłek, malin, czereśni, truskawek). Można go też posłodzić (0,15—0,2 kg cukru na 1 l soku). Sok należy podgrzać do wrzenia i rozlać do wysterylizowanych, gorących słoików.

Jeśli sok z porzeczek otrzymujemy w sokowniku, to można go rozlewać bezpośrednio z sokownika do butelek.

## **Sok z agrestu**

Agrest należy rozdrobnić, uzyskaną miazgę włożyć do garnka, dodać gorącej wody (1 szklanka wody na 1 kg miazgi), wymieszać, podgrzać do 60°C i utrzymać taką temperaturę przez 30 min, a następnie wyciskać sok. Pozostałe wytloki trzeba zalać ciepłą wodą (1 szklanka wody na 1 kg wytlóków), wymieszać i powtórnie wycisnąć sok. Obydwa soki można połączyć albo utrwalać oddzielnie. Podczas podgrzewania dodaje się do smaku cukru lub syropu.

Można też przygotować sok agrestowy z miękiszem, wyróżniający się doskonałym smakiem. W tym celu rozdrobniony agrest należy podgrzać do temperatury 80°C, przetrzeć przez perlonowe sito, dodać 25—35-procentowego syropu (0,5 l syropu na 1 l miazgi), dobrze wymieszać, doprowadzić do wrzenia i gotować przez 2—3 min. Gorący sok rozlewa się do wysterylizowanych opakowań i natychmiast dokręca pokrywki.

## **Sok truskawkowy**

Najlepsze na sok są truskawki odmian drobnoowocowych, jędrne, intensywnie zabarwione. Owoce należy umyć, usunąć szypułki, rozgnieść w garnku za pomocą drewnianego tłuczka i pozostawić na 3—4 godziny w temperaturze pokojowej, aby obniżyć lepkość soku. Dodaje się wody (1/2 szklanki wody na 1 kg miazgi), miesza się i wyciska sok. Jeśli sok oddziela się słabo, to mieszając, podgrzewa się miazgę do temperatury 60°C, utrzymuje taką temperaturę przez 3—4 min, a potem od razu



---

wyciska się sok. Gotowy sok zlewa się do szklanych opakowań i pasteryzuje.

## **Sok z owoców rokitnika**

Dojrzałe owoce rokitnika rozgniata się w emaliowanym naczyniu, dolewa ciepłej wody (1 szklanka wody na 1 kg miazgi), podgrzewa do temperatury 60°C, wyciska sok i pasteryzuje.

W sokowirówce można wycisnąć sok z rokitnika wraz z miazgą. Do tak uzyskanej masy dodaje się 30—40-procentowego syropu, miesza się i pasteryzuje lub sterylizuje.

## **Sok żurawinowy**

Dojrzałe żurawiny rozgniata się w garnku drewnianym tłuczkiem, otrzymaną masę podgrzewa się do temperatury 60°C (taką temperaturę utrzymuje się przez 5—10 min), po czym wyciska się sok. Jeśli żurawiny są zamrożone, to najpierw powinno się je rozmrozić i w takim przypadku wyciska się sok bez wstępnego podgrzewania miazgi. Sok żurawinowy można utrzymywać za pomocą pasteryzacji, sterylizacji lub rozlewać na gorąco do butelek.

## **Sok z borówki czernicy**

Dojrzałe jagody rozgniata się drewnianym tłuczkiem, wyciska sok, podgrzewa i natychmiast rozlewa do butelek albo pasteryzuje, bądź sterylizuje.

## **Sok z miazgą z brzoskwiń lub śliwek**

Dojrzałe śliwki lub brzoskwinie należy umyć, rozparzyć na parze wodnej do miękkości, najlepiej w sokowniku. Jeśli nie mamy sokownika, to układa się śliwki na sicie lub cedzaku 1—2 warstwami i wstawia do kociołka z wrzącą wodą tak, aby sito znajdowało się 10 cm nad powierzchnią wody. Kociołek nakrywa się pokrywą. Owoce rozparza się do miękkości przez 8—10 min, a następnie usuwa pestki i przeciera przez sito. Do przetartej masy dodaje się 15—25-procentowego syropu (0,5 l syropu na 1 l przetartej masy) przygotowanego na wodzie użytej do blanszowania owoców (syrop przeznaczony do masy śliwkowej powinien mieć stężenie

---

30-procentowe), wszystko razem dokładnie się miesza i pasteryzuje, sterylizuje lub rozlewa na gorąco.

## Sok jabłkowy

Na sok nadają się najlepiej jabłka odmian jesiennych średnio kwaśnych i słodkich. Smaczny i aromatyczny sok uzyskuje się np. z Renet, które zawierają dużo witaminy C, cukrów i żelaza. Są one jednak bardzo kwaśne, dlatego sok należy dosłodzić lub mieszać z sokiem jabłek odmian słodkich albo gruszek, czereśni lub innych owoców o niskiej kwasowości.

Nie zaleca się wyciskania soku z owoców niedojrzałych lub przejrzałych, ponieważ wydajność soku z takich owoców jest niska, a sok trudny do sklarowania.

Jabłka odmian zimowych po zerwaniu powinny jeszcze przez pewien czas poleżeć, aby dojrzały, ale sok z owoców dojrzewających na drzewie jest smaczniejszy i bardziej aromatyczny.

Naturalny sok jabłkowy może być klarowny lub nie klarowny. Można go też dosładzać.

Sok klarowny uzyskuje się w sokowniku.

Sok nie klarowny — z miazgą — przygotowuje się w następujący sposób. Jabłka myje się, kroji na części, wydrąża gniazda nasienne, obiera, wkłada do emaliowanego naczynia, wlewa wodę (2 szklanki wody na 1 kg jabłek) i gotuje przez 10—15 min. Rozgotowane jabłka dwukrotnie przekręca się przez maszynkę do mięsa z gęstym sitem, do masy uzyskanej z 1 kg jabłek dodaje się 2 szklanki syropu (200 g cukru na 1 szklankę wody), podgrzewa na wolnym ogniu do wrzenia i, bez przerwy mieszając, gotuje się przez 5 min. Zdjętą z ognia masę przeciera się dwukrotnie przez gęste sito, ponownie podgrzewa do wrzenia i rozlewa na gorąco do przygotowanych słoików, które należy natychmiast dokręcić. Można także utrwać sok jabłkowy nie słodzony.

## Ocet z soku jabłkowego

Z soku jabłkowego poddanego fermentacji uzyskuje się ocet jabłkowy. W tym celu jabłka należy umyć i zetrzeć całe owoce razem z gniazdami nasiennymi na grubej tarce. Można też dodać świeżych wytlóków jabłkowych uzyskanych podczas wyciskania soku przeznaczonego do innego celu. Uzyskaną masę jabłkową wkłada się do balonu lub kamiennego czy emaliowanego naczynia, najlepiej niskiego i szerokiego, dodaje ciepłej wody — 32—35°C; (1 l wody na 0,8 kg masy jabłkowej), miodu (200 g),

---

drożdży piekarskich (20 g), suchego razowego chleba (40 g) i wszystko razem starannie się miesza.

Naczynie z mieszaniną pozostawia się otwarte w pomieszczeniu o temperaturze 20—30°C na około 10 dni. Podczas fermentacji masę należy mieszać drewnianą łyżką 2—3 razy dziennie. Po 10 dniach przefermentowaną masę wkłada się do woreczka z gazy i wyciska. Uzyskany przesącz cedi się ponownie do naczynia z szerokim otworem (najlepiej do 3—5 litrowego słoja), dodaje się jeszcze miodu lub cukru (50—100 g na 1 l przesączu), starannie miesza, naczynie obwiązuje z wierzchu gazą i stawia się je w ciepłym miejscu. Zależnie od jakości użytego surowca i temperatury pomieszczenia fermentacja octowa trwa 40—60 dni. Ocet jabłkowy klaruje się sam. Należy go jeszcze przecedzić wprost do czystych butelek, które trzeba szczelnie zakorkować, a korki starannie zalakować lub zalać parafiną.

Podczas fermentacji sok jabłkowy wzbogaca się w kwasy organiczne, witaminę H (biotynę), inozytol, witaminę B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, PP i inne związki. Dzięki połączeniu sorbitolu i soli potasowych z kwasem jabłkowym uzyskany produkt ma właściwości moczopędne i antypodagryczne. Wykorzystywany jest jako przyprawa do potraw.

## Syropy owocowe

Syrop owocowy to klarowny sok z owoców utrwalony za pomocą cukru i kwasu cytrynowego. Przygotowuje się go zwykle z jednego gatunku owoców. Do przerobu na syrop nadają się: truskawki, czarne porzeczki, wiśnie, czereśnie, dereń, borówki czernice i owoce aronii czarnoowocowej.

Syrop dobrej jakości można uzyskać jedynie z owoców dojrzałych, intensywnie zabarwionych, smacznych, o przyjemnym, specyficznym dla nich aromacie. Sok z nich powinien być ładnie zabarwiony, klarowny i zachowywać smak oraz aromat owoców świeżych.

**Otrzymywanie syropu na gorąco.** Klarowny sok owocowy wlewa się do emaliowanego naczynia, podgrzewa, dodaje cukru (1,3—1,5 kg cukru na 0,7 l soku) i, ciągle mieszając drewnianą łyżką, trzyma się na wolnym ogniu doprowadzając do wrzenia. Syrop gotuje się przez 3—4 min, szumuje, a pod koniec gotowania dodaje kwas cytrynowy (5—8 g kwasu na 1 kg dodanego cukru). Gorący syrop zlewa się do wysterylizowanych opakowań, które natychmiast należy zamknąć.

**Otrzymywanie syropu na zimno.** Syropy owocowe na zimno przygotowuje się głównie z soków malinowego, truskawkowego, borówkowego

---

i z czarnych porzeczek. Zaletą syropów jest to, że nie ulegają scukrzeniu oraz całkowicie zachowują zabarwienie i aromat owoców.

Świeżo wyciśnięty sok należy precedzić przez poczwórnie złożoną gazę, dodać odpowiednią ilość kwasu cytrynowego i cukru, a następnie dobrze wymieszać do całkowitego rozpuszczenia się cukru.

Proporcja składników syropu jest następująca: 35% soku, 65% cukru i 0,5—0,8% kwasu cytrynowego, co w przeliczeniu wagowym wynosi: 350 g soku, 650 g cukru i 5—8 g kwasu cytrynowego. Ilość kwasu cytrynowego zależy od gatunku owoców.

Po rozpuszczeniu się cukru syrop należy ponownie precedzić przez poczwórnie złożoną gazę, rozlać do przygotowanych, suchych butelek, zakorkować i zalakować lub zalać parafiną.

## Napoje owocowe i warzywne

Naturalne soki owocowe stanowią podstawowy składnik różnych napojów owocowych, wśród których szczególnie przydatne są napoje bezalkoholowe. Przygotowuje się je przez mieszanie świeżo wyciśniętego soku owocowego lub warzywnego z różnymi dodatkami, takimi jak sok warzywny, mleko, cukier, miód, żółtka jaj kurzych, syropy itp. Są to koktajle, nalewki, kwasy i inne. Zawierają one zwykle pewne ilości witamin C, P oraz z grupy B, prowitaminę A, kwasy organiczne oraz pektyny, substancje mineralne i aromatyczne. W napojach przygotowywanych z soku zachowana zostaje jego wartość odżywcza, jednakże zdolność przechowywania tych napojów jest niska. Można je przechowywać zaledwie 2—3 dni w lodówce lub w piwnicy.

Rozszerzenie asortymentu napojów owocowych zwiększa możliwość wykorzystania surowca roślinnego, zwłaszcza w sezonie jego przetwarzania. Jakość i wartość pokarmowa tych napojów zależą od sposobu ich przygotowania w warunkach domowych.

### Napój truskawkowy, malinowy lub czernicowy

Owoce należy przebrać, odrzucić pogniecione i zepsute, włożyć na cedzak (napęlić najwyżej 2/3 jego objętości), trzykrotnie zanurzyć go w wiadrze (misce) z czystą wodą i odstawić do osączenia. Następnie, w razie potrzeby, oczyścić je z różnych domieszek, przesypać cukrem (200 g cukru na 1 kg owoców) i odstawić na 6—8 godzin w chłodne miejsce (na dół lodówki

---

lub do piwnicy). Po czym sok wydzielony przez owoce należy precedzić przez podwójną warstwę gazy, a owoce wycisnąć. Obie porcje soku należy następnie zlać do szklanego naczynia (dzbanka lub słoja) i oziębic.

## **Napój z czarnych porzeczek**

Porzeczkę przebrać, odrzucić szypułki i inne zanieczyszczenia, starannie umyć, rozgnieść w garnku drewnianą łyżką, zalać przegotowaną, ciepłą wodą (1 l wody na 0,5 kg porzeczek), wszystko razem wymieszać i odstawić na 12 godzin w temperaturze pokojowej. Po tym czasie wszystko należy precedzić przez podwójną warstwę gazy, dodać cukru (150 g cukru na 0,5 l soku), wymieszać i oziębic.

## **Napój żurawinowy**

Żurawiny przebrać, odrzucić owoce uszkodzone, szypułki i inne zanieczyszczenia, umyć w zimnej wodzie, osączyć i blanszować we wrzącej wodzie przez 2 minuty. Blanszowane owoce należy rozgnieść drewnianą łyżką lub tłuczkiem, dodać gotowanej wody o temperaturze 60°C i cukru (2,5—3 l wody na 200—300 g cukru na 1 kg żurawin), wszystko razem starannie zmieszać i odstawić na 6—8 godzin w temperaturze pokojowej. Następnie uzyskaną mieszaninę należy precedzić przez podwójną warstwę gazy, rozlać do przygotowanych butelek, zatkać je i oziębic.

## **Napój cytrynowy z miodem**

Wycisnąć sok z jednej cytryny, a skórkę pokroić na drobne kawałeczki (1×1 cm), włożyć do emaliowanego naczynia, zalać 1 l zimnej wody i gotować przez 5 min, po czym płyn schłodzić do temperatury 50—60°C, precedzić przez gazę i dodać 100 g naturalnego miodu. Do uzyskanej mieszaniny wlać wyciśnięty sok, powtórnie precedzić, rozlać do butelek, zakorkować i ostudzić.

## **Napój wiśniowy**

Przygotowany sok wiśniowy miesza się z sokiem cytrynowym w proporcjach: pół szklanki soku wiśniowego z 1 łyżką soku cytrynowego i dodaje 1,5 łyżki cukru. Wszystko razem gotuje się przez 5 min na wolnym



---

ogniu i studzi. Następnie dodaje się 1,5 szklanki mleka, ubija razem i napój jest gotowy do spożycia.

## Napój z owoców dzikiej róży

Spośród różnych owoców naszej strefy klimatycznej owoce dzikiej róży zawierają najwięcej witaminy C. Owoce te zbiera się w sierpniu-wrześniu, kiedy są już wybarwione na czerwono lub pomarańczowoczerwonego. Nie należy od razu obrywać działek kielicha, ponieważ podczas suszenia chronią one owoce przed psuciem się.

Zbrane owoce należy natychmiast ułożyć cienką warstwą na brytfanach i suszyć w suszarni, piecu chlebowym lub piekarniku w temperaturze do 100°C; przy dobrej cyrkulacji powietrza w ciągu 7 godzin powinny być całkowicie wysuszone. Wysuszone owoce, po otarciu rękami działek kielicha, przechowujemy w koszykach w suchym, chłodnym i przewiewnym miejscu.

Napój przygotowuje się w sposób następujący: 1 łyżkę stołową suszonych owoców oplukać w zimnej wodzie, rozgnieść w porcelanowym lub kamiennym moździerzu, zalać 1 szklanką wrzącej wody i gotować przez 10 min w emaliowanym naczyniu o pojemności do 1/2 litra. Przetworzony wywar odstawić na 2—3 godziny, przecedzić przez podwójnie złożoną gazę i napój jest gotowy do spożycia. Pije się go rano na czczo lub wieczorem na noc, zimny lub gorący. Można do niego dodać według upodobania 1 łyżeczkę od herbaty miodu.

Można też przygotować napój z owoców nie rozdrabnianych, ale wówczas przygotowany z nich wywar trzeba odstawić do naciągnięcia na całą dobę.

## Napój z owoców rokitnika

Owoce rokitnika mają przyjemny kwaśnawy smak i specyficzny aromat, podobny do aromatu ananasów. Na sok nadają się owoce dojrzałe zarówno świeże, jak i utrwalone. Należy je umyć, rozgnieść drewnianą łyżką lub tłuczkiem, dodać wody (200 g wody na 1 kg owoców), lekko podgrzać, wycisnąć sok przez gazę, wlać do wysterylizowanych butelek i pasteryzować. Przed spożyciem można dodać wody i cukru do smaku.

## Napój marchwiowo-cytrynowy

Drobno pokrojoną skórkę z cytryny zalewa się szklanką zimnej wody, doprowadza do wrzenia, dodaje 20 g cukru i odstawia na 1—2 godziny.

---

Tymczasem uciera się na tarce 0,2 kg marchwi, zalewa już zimnym wywarem, miesza, wyciska przez gazę i dodaje soku z połówki cytryny.

## **Napój truskawkowo-mleczny**

Truskawki (150 g) myje się i przeciera przez perlonowe sito. Oddzielnie uciera się 3 żółtka z 45 g cukru i rozprowadza dwoma szklankami wrzącego mleka, podgrzewa, nie doprowadzając do wrzenia, cedzi i studzi, a po ostygnięciu miesza się z przygotowanym przecierem truskawkowym.

## **Napój „Czerwony kapturek”**

Marchew umyć, oskrobać, zetrzeć na grubej tarce, zalać zimną, przegotowaną wodą (1,5 l wody na 1 kg marchwi) i odstawić na 2 godziny. Po upływie tego czasu wycisnąć z niej sok, zmieszać go z 5 łyżkami soku żurawinowego, dodać sok wyciśnięty z jednej cytryny (lub szczyptę kwasu cytrynowego) i 2 łyżki stołowe cukru, po czym gotowy napój oziębic.

## **Napój cytrynowo-jabłkowy**

Jabłka (100 g) umyć, zetrzeć na tarce, wycisnąć z nich sok i wstawić do lodówki. Drobną pokrojoną skórkę z połowy cytryny lub pomarańczy zalać szklanką wody, dodać 20 g cukru, nakryć garnek pokrywą i doprowadzić mieszaninę do wrzenia. Po czym, nie zdejmując pokrywy, mieszaninę ostudzić, a następnie przecedzić i do odcedzonego wywaru dodać wyciśnięty sok jabłkowy.

## **Napój żurawinowy**

Umyte żurawiny (150 g) rozgniatą się, wyciska się z nich sok przez gazę i odstawia do chłodnego pomieszczenia. Wytloki zalewa się wodą (1 l wody), doprowadza do wrzenia i cedzi. Do odcedzonego wywaru dodaje się wyciśnięty, surowy sok i cukier (75 g). Napój można pić zimny lub ciepły.

## **Napój z czarnych porzeczek**

Porzeczki (1 szklankę) umyć, rozetrzeć, wycisnąć sok i odstawić go do lodówki, a wytloki zalać litrem gorącej wody, zagotować, odcedzić, dodać

---

cukru (1/2 szklanki), doprowadzić do wrzenia, jeszcze raz przecedzić, ostudzić i dodać wyciśnięty na początku świeży sok.

## Koktajle

### Koktajl owocowy

Dowolny sok owocowy i mleko w proporcjach 1:2 słodzi się do smaku i razem ubija.

### Koktajl truskawkowy

Truskawki (250 g) przetrzeć, do przecieru dodać mleka (1/2 l), 1 żółtko, 2 stołowe łyżki cukru i ubić na gęstą pianę.

### Koktajl jagodowy

Przetrzeć dokładnie 100 g dowolnych owoców jagodowych, dodać 300 g mleka, 200 g lodów, 3 łyżki soku cytrynowego i do smaku syropu lub cukru pudru. Wszystko razem dokładnie ubić i podawać na zimno.

### Koktajl cytrynowy

Miesza się razem, a następnie ubija na pianę: 3 łyżeczki od herbaty soku cytrynowego, 3 łyżeczki soku pomarańczowego, 300 g mleka i 2 łyżki stołowe cukru. Przygotowany napój podaje się na zimno.

### Koktajl miodowy

Zmieszać dokładnie 2 łyżki stołowe miodu z 1 łyżeczką od herbaty soku cytrynowego, a następnie dolać 1 szklankę mleka i wszystko razem ubić.

---

## Koktajl kefirowy

Pół szklanki malin rozetrzeć z 2—3 łyżeczkami od herbaty cukru, dodać szczyptę mielonego cynamonu, szklankę zimnego kefiru i wszystko razem ubić.

## Koktajl „Marsjanka”

Zmiksować 2 szklanki zimnego, zsiadłego mleka lub kefiru z 1 szklanką soku z czarnych porzeczek i 2 łyżeczkami od herbaty cukru pudru. Do gotowego koktajlu wkłada się 4 kostki lodu.

## Koktajl jajeczno-porzeczkowy

Szklankę soku z czarnych porzeczek, 2 żółtka, 2 łyżki stołowe syropu cytrynowego i 4 łyżki syropu truskawkowego ubija się w mikserze przez minutę i podaje na zimno.

## Koktajl mleczno-porzeczkowy

Zmieszać starannie 3/4 szklanki zimnego mleka z 1 łyżką stołową cukru i z 2 łyżkami soku z czarnych porzeczek. Gotowy napój należy ostudzić.

# Kwasy

## Kwas jagodowy

Maliny, jeżyny, borówki brusznice i czernice (każdy gatunek oddzielnie) przebiera się, odrzuca owoce uszkodzone, szpułki i wszelkie zanieczyszczenia, po czym starannie myje, osącza, przeciera, wkłada do emaliowanego naczynia i zalewa ciepłym (40°C), 10—15-procentowym syropem (4 l syropu na 1 kg owoców), po czym dokładnie miesza, przykrywa gazą i odstawia na 24 godziny do pomieszczenia o temperaturze 18—28°C. Następnie mieszaninę filtruje się przez gazę i watę oraz rozlewa do przygotowanych butelek. Do każdej butelki wkłada się po 4—6 rodzyneków. Butelki powinny być napełnione do 5—7 cm poniżej górnej krawędzi szyj-

---

ki butelki. Butelki zamyka się korkami, zawiązuje sznurkiem i przetrzymuje w zimnym miejscu przez 15 dni.

Można też przygotować kwas z owoców utrwalonych. W tym celu otwiera się słoik, wyklada jego zawartość do emaliowanego naczynia, zalewa gotowanym, lecz ostudzonym do 60°C syropem (200 g cukru na 1 l wody). Na 1 półlitrowy słoik owoców bierze się 2 l syropu. Owoce z syropem starannie się miesza i odstawia na 1 dobę. Następnie cedzi się mieszaninę przez gazę i watę, nalewa do butelek (5—7 cm poniżej górnej krawędzi szyjki butelki). Do każdej butelki dodaje się 4—6 rodzynków, butelki korkuje, zawiązuje sznurkiem i przetrzymuje przez 7—15 dni w chłodnym pomieszczeniu (10—12° C).

## Kwas truskawkowy

Dojrzałe, drobne truskawki przebrać, odrzucić uszkodzone, umyć, osączyć, oberwać szypułki i włożyć do emaliowanego naczynia. Następnie zalać owoce wodą (0,7 l wody na 250 g truskawek), podgrzać do wrzenia i po zdjęciu z ognia przetrzymać w naczyniu jeszcze przez 10 min. Uzyskaną mieszaninę przecedzić, dodać 1 łyżkę stołową miodu, 4 łyżeczki od herbaty cukru i 1 g kwasu cytrynowego. Wszystko razem starannie wymieszać, przecedzić powtórnie i rozlać do przygotowanych butelek (najlepiej do butelek po szampanie) do wysokości 7—10 cm poniżej górnej krawędzi szyjki. Do każdej butelki należy dodać po 5 rodzynków. Butelki korkuje się, a korki zawiązuje sznurkiem. Aby przyspieszyć dojrzewanie kwasu butelki przetrzymuje się najpierw w temperaturze 25—27° C, a potem wynosi się je w chłodne miejsce na 2 dni.

W taki sam sposób przygotowuje się kwas z truskawek utrwalonych.

## Kwas z czarnych porzeczek

Porzeczki oczyścić z szypulek i resztek kwiatu, odrzucić owoce uszkodzone, umyć, osączyć, rozgnieść, wyłożyć do emaliowanego naczynia i zalać ciepłym, 10—15-procentowym syropem (4 l syropu na 1 kg owoców). Otrzymaną mieszaninę starannie wymieszać, nakryć gazą i odstawić na 1 dobę do pomieszczenia o temperaturze 18—20°C. Następnie mieszaninę tę należy przecedzić przez gazę i watę oraz rozlać do przygotowanych butelek, do wysokości 5—7 cm poniżej górnej krawędzi szyjki butelki. Do każdej butelki włożyć po 4—5 rodzynków, butelki zakorkować, a korki obwiązać sznurkiem, po czym odstawić kwas w chłodne miejsce na 7—15 dni.



---

## Kwas z rzewienia (rabarbaru)

Ogonki liściowe rzewienia (150 g) sieka się drobniutko na kawałki długości 2—3 mm, wkłada do 1 l wrzącej wody, gotuje przez 5—7 min, po czym mieszaninę studzi się, cedzi przez gazę, dodaje się do płynu 70—80 g cukru i 1,5—2 g drożdży, a następnie odstawia się na 1 dobę w ciepłe miejsce. Po tym czasie kwas rozlewa się do butelek, korkuje je i odstawia w chłodne miejsce.

## Kwas cytrynowo-miodowy

Sok wyciśnięty z jednej cytryny wlewa się do 1,5 l przygotowanej wody o temperaturze 60—70° C, dodaje 4 łyżki stołowe miodu, 5—6 łyżeczek od herbaty cukru i pokrojoną skórkę z cytryny, wszystko razem miesza się i odstawia na 1 dobę. Po upływie tego czasu kwas cedzi się przez gazę, rozlewa się do butelek, do których wkłada się po 4—5 rodzyneków, korkuje, obwiązuje sznurkiem korki i odstawia butelki w chłodne miejsce na 1—2 tygodni.

## Kwaszenie owoców

Niektóre owoce można utrwalać przez kwaszenie. Proces kwaszenia polega na tym, że z części cukru zawartego w owocach, wskutek działania bakterii i drożdży powstaje kwas mlekowy (0,5—1,5%), alkohol (1—3%) oraz dwutlenek węgla, które działają na owoce utrwalająco. Powstające w procesie fermentacji dwutlenek węgla i alkohol nadają owocom przyjemny, odświeżający smak, a kwas mlekowy zwiększa ich wartość pokarmową. Można kwaszić owoce w warunkach domowych, jeśli przestrzega się zachowania czystości opakowań, surowca i pomieszczenia. W praktyce najczęściej kwaszą się jabłka, gruszki i borówki. Mają one doskonały smak i dobrze się przechowują.

## Kwaszenie jabłek

Do kwaszenia przeznacza się jabłka odmian jesiennie-zimowych, o jasnym, jędrnym miąższu. Najlepsze są kwaszone Antonówki, ale doskonały smak mają także Renety.

Przeznaczone do kiszenia jabłka sortuje się na podstawie wielkości

i jakości. Odrzuca się owoce uszkodzone. Szypułek się nie obrywa. Owoce z uszkodzoną skórką łatwiej chłoną roztwór zalewy, wskutek czego zawarte w nich cenne, rozpuszczalne substancje przemieszczają się do zalewy, co sprawia że jabłka tracą smak i stają się wodniste.

Drewnianą beczkę lub faskę przeznaczoną do kwaszenia należy dobrze wymoczyć i starannie umyć. Dno i boki takiej beczki czy faski wyściela się wyparzoną słomą pszenną lub żytnią.

Przeznaczone do kwaszenia jabłka układa się warstwami. Każdą warstwę (lub 2—3 warstwy) jabłek przekłada się słomą, dodając przyprawy (estragon, liście wiśni, czarnej porzeczki, mięty i inne). Po napełnieniu beczki przykrywa się owoce warstwą słomy grubości 2—3 cm, na wierzch kładzie się wygotowaną lnianą ściereczkę, a na niej drewniany krążek. Jabłka zalewa się zalewą tak, by pokryła krążek. Krążek przyniata się dobrze umyтым i wyparzonym gładkim kamieniem, a brzeg beczki czy faski smaruje się olejem roślinnym.

Jeśli kwasi się jabłka w beczce, to po ułożeniu w niej jabłek wstawia się na wierzch denko, a zalewę wlewa się przez otwór czopowy. Beczkę zatyka się czopem, lecz nie zabija się go, aby tworzące się podczas fermentacji gazy mogły się ulatniać i aby było można uzupełniać ubywającą zalewę do poziomu pierwotnego.

Niżej podajemy sposób przygotowania zalewy do kwaszenia jabłek.

Do zimnej, przegotowanej wody dodaje się: sól, cukier i gorczycę (50—60 g soli, 150—200 g cukru, 1 łyżeczkę od herbaty gorczycy na 5 l wody) oraz ostudzony sód.

Sód przygotowuje się w sposób następujący: na 5 l zalewy bierze się 60 g mąki słodowej (ze skielkowanego jęczmienia lub żyta), wsypuje do 1/2 litra wody, ciągle mieszając, podgrzewa do wrzenia i gotuje przez 10—15 min. Po ostudzeniu sód wlewa się do zalewy.

Jeśli nie mamy sόδu, to można przygotować odwar z mąki żytniej. W tym celu mąkę żytnią (75—80 g mąki na 1/2 l wody) miesza się początkowo w niewielkiej ilości wody, a potem zaparza wrzątkiem, studzi i dodaje do zalewy.

Przygotowaną zalewę należy starannie wymieszać, pogotować przez 10 min, a po ostudzeniu zalać nią ułożone w beczce jabłka.

Zamiast cukru można dodać do zalewy miodu, w proporcji 100 g cukru = 200 g miodu. Miód poprawia aromat kwaszonych jabłek.

Niżej podajemy najczęściej stosowane do kwaszenia jabłek zestawy składników i ich proporcje.

#### **Jabłka kwaszone ze sódem i z cukrem:**

świeże jabłka	10 kg
słoma żytnia lub pszenna	0.5 kg
cukier	0.25 kg

---

słód (mąka słodowa) 60 g  
sól 50 g  
woda 5 l

**Jabłka kwaszone z cukrem:**

świeże jabłka 10 kg  
słoma żytnia lub pszenna 0,5 kg  
cukier 0,3 kg  
sól 60 g  
woda 5 l

**Jabłka kwaszone z dodatkiem estragonu:**

świeże jabłka 10 kg  
estragon 40 g  
słoma żytnia lub pszenna 0,5 kg  
sól 50 g  
woda 5 l

**Jabłka kwaszone z miodem:**

świeże jabłka 10 kg  
pasternak 100 g  
seler 80 g  
słoma żytnia lub pszenna 0,5 kg  
sól 80 g  
miód 0,25 kg  
woda 5 l

**Jabłka kwaszone z dodatkiem gorczycy:**

świeże jabłka 10 kg  
słoma żytnia lub pszenna 0,5 kg  
cukier 100 g  
miód 100 g  
gorczyca sproszkowana 20 g  
sól 50 g  
woda 5 l

**Jabłka kwaszone z dodatkiem liści czarnej porzeczki:**

świeże jabłka 10 kg  
słoma żytnia lub pszenna 0,5 kg  
słód (lub mąka żytnia) 70 g  
sól 50 g  
liście czarnej porzeczki 200 g  
woda 5 l

---

### **Jabłka kwaszone z dodatkiem liści czarnej porzeczki i kopru:**

świeże jabłka	10 kg
koper (całe rośliny)	200 g
liście czarnej porzeczki	400 g
słód	60 g
sól	50 g
cukier	150 g
woda	5 l

Napełnione jabłkami i zalewą faski lub beczki przetrzymuje się w temperaturze 15—18°C przez 5—7 dni. Ponieważ jabłka wchłaniają dużo wody, konieczne jest, w miarę potrzeby, uzupełnianie zalewy. Po zakończeniu procesu fermentacji burzliwej zdejmuje się pianę, dolewa świeżej zalewy, szczelnie przykrywa naczynia płótnem, a później krążkiem i przechowuje w chłodnym miejscu, najlepiej w temperaturze 2—5°C. W takich warunkach można przetrzymać jabłka kilka miesięcy. Do spożycia nadają się po 30—40 dniach.

## **Kwaszenie gruszek**

Do kwaszenia nadają się gruszki kwaśne, ale niezbyt cierpkie i całkiem dojrzałe. Najlepsze są odmiany zimowe o jędrnym miąższu, a także gruszki polne, które po zerwaniu powinny poleżeć przez 5—7 dni, aż wszystkie owoce pożółkną.

Gruszki kwasi się podobnie jak jabłka.

Używane do kwaszenia składniki stosuje się najczęściej w następujących proporcjach:

gruszki	10 kg
słoma	0,5 kg
cukier	80 g
sól	50 g
mąka żytnia	200 g
woda	5 l

## **Kwaszenie śliwek**

Do kwaszenia nadają się śliwki twarde, o jędrnym miąższu. Najbardziej przydatne są wszystkie odmiany Węgierek.

Naczynie przeznaczone do kwaszenia śliwek powinno być niewielkie, o objętości do 30 l. Może to być beczka, kamienny lub emaliowany garnek czy wiadro albo balon szklany o szerokiej szyjce. Na dno naczynia wkłada

się warstwę słomy, a dopiero na nią wymyte śliwki. Także z wierzchu przykrywa się śliwki warstwą słomy i lnianą ściereczką, a następnie pokrywą, którą należy obciążyć kamieniem. Dopiero wtedy zalewa się owoce zalewą przygotowaną tak, jak do kwaszenia jabłek. Przez kilka dni przetrzymuje się zalane śliwki w temperaturze pokojowej, gdzie zachodzi fermentacja wstępna, a następnie wynosi się je do chłodnego pomieszczenia. Owoce nadają się do spożycia po 20—30 dniach. Można je przechowywać przez 4—5 miesięcy.

Prawidłowo ukwaszone śliwki powinny mieć smak słodko-kwaśny, zabarwienie nieco jaśniejsze niż owoce świeże i nie powinny być popękane. Zalewa kwaszonki owocowej powinna być klarowna, różowawa, słodko-kwaśna, o przyjemnym zapachu i powinna wydzielać gazy.

Niżej podajemy kilka najczęściej stosowanych zestawów składników używanych do kwaszenia śliwek.

#### **Zestaw 1**

śliwki 10 kg  
cukier 150 g  
sól 75 g  
woda 5 l

#### **Zestaw 2**

śliwki 10 kg  
miód 400 g  
sól 75 g  
woda 5 l

#### **Zestaw 3**

śliwki 10 kg  
słoma żytnia lub pszenna 150 g  
cukier 250 g  
sól 150 g  
słód 100 g  
woda 5 l

#### **Zestaw 4**

śliwki 10 kg  
cukier 250 g  
liście laurowe 50 g  
gorczyca (sproszkowana) 12 g  
woda 5 l



---

## Kwaszenie borówki brusznicy i żurawin

Do kwaszenia przeznaczają się owoce duże, dojrzałe, o czerwonym zabarwieniu. Podczas przebierania odrzuca się szypułki, zanieczyszczenia oraz owoce pognicione. Przebrane jagody myje się w zimnej wodzie, układa ściśle w przeznaczonym do tego celu naczyniu, przykrywa lnianą ściereczką, na wierzchu kładzie się denko i zalewa przygotowanym roztworem. Do borówek powinno się też dodać pokrojone na połówki jędrne jabłka oraz goździki i cynamon.

Na 10 kg borówek przygotowuje się roztwór z 5 l wody i 0,4—0,5 kg cukru lub miodu. Można też zalać je innym, nieco zmodyfikowanym roztworem: 5 l wody, 70—120 g soli, 0,3—0,5 kg cukru oraz goździki i cynamon według upodobania. Roztwór należy pogotować przez 10—15 min i po ostudzeniu zalać nim borówki.

Żurawiny przeznaczone do kwaszenia przygotowuje się tak samo jak borówki z tym, że roztwór przeznaczony do ich zalania ma nieco inny skład: na 5 l wody bierze się 3 stołowe łyżki soli i 1,5 szklanki cukru.

Przygotowane do kwaszenia jagody przez 2—3 dni przetrzymuje się w temperaturze pokojowej, a następnie wynosi do chłodnego pomieszczenia.

## Kwaszenie winogron

Owoce przeznaczone do kwaszenia powinny być dorodne, twarde, i nie uszkodzone. Do tego celu nadają się winogrona odmian słodko-kwaśnych. Przebrane owoce myje się w zimnej wodzie, układa ściśle w przeznaczonym do tego celu naczyniu, przykrywa płócienną ściereczką, na wierzchu kładzie się denko, obciąża kamieniem i zalewa przygotowanym roztworem. Na 10 kg winogron bierze się 5 l wody, dodaje 150 g cukru, 50 g soli i 50 g sproszkowanej gorczycy.

Po 2—3 dniach przetrzymywania winogron w temperaturze pokojowej wynosi się je do chłodnego pomieszczenia. Nadają się do spożycia po 20—25 dniach. Dobrze ukwaszone winogrona powinny być miękkie, mieć smak słodkavo-kwaśny o specyficznym zapachu i nie powinny być popękane. Zalewa powinna być klarowna, słodko-kwaśna i aromatyczna. Stawowi ona smaczny napój.

---

## Suszenie owoców

Owoce można suszyć na powietrzu, w piecu chlebowym lub w piekarniku. Suszenie na powietrzu jest możliwe tylko podczas słonecznej pogody. Nawleka się wtedy owoce na nitki i wiesza je. Owoce przeznaczone do suszenia w piecu czy w piekarniku suszy się zwykle na brytfannach lub w drewnianych pudełkach, wyłożonych słomą lub pergaminem i wstawia do pieca lub piekarnika nagrzanego do temperatury 85°C. Temperatura ta powinna stopniowo spadać, a pod koniec suszenia powinna wynosić 50—55°C.

### Suszenie jabłek

Do suszenia nadają się najbardziej jabłka odmian słodko-kwaśnych, o wysokiej zawartości suchej masy, np. Antonówka. Można też suszyć jabłka odmian letnich.

Owoce duże i średniej wielkości, z niedużymi gniazdami nasiennymi, myje się, kroi w krążki lub na części i suszy. Tak przygotowane jabłka, niezależnie od sposobu suszenia, będą po ususzeniu ciemne. Aby temu zapobiec, trzeba je poddać najpierw obróbce wstępnej. W tym celu pokrojone do suszenia owoce wkłada się na 2—3 min do 1—1,5-procentowego roztworu soli kuchennej (150 g soli na 10 l wody). Po wysuszeniu jabłka będą miały jasne zabarwienie.

Podczas suszenia jabłek w piecu lub w piekarniku należy je przewracać co 1,5—2 godziny, a jeśli suszy się je w temperaturze 95—100°C, to co 40—50 min trzeba je wyjąć z pieca, przemieszać i przestudzić. Jeśli jabłka pod wpływem silnego nacisku palca nie ulegają rozduśnieniu, lecz zachowują elastyczność, to znaczy, że są dobrze ususzone. Zależnie od sposobu suszenia jabłka mają zabarwienie od kremowego przez żółtawe do ciemno-brunatnego.

### Suszenie gruszek

Do suszenia nadają się gruszki smaczne, aromatyczne, o nieznacznej zawartości komórek kamiennych. Suszy się owoce dojrzałe lub nie całkiem dojrzałe, lecz nie przejrzałe.

Przeznaczone do suszenia owoce należy przebrać, umyć i pokroić na części; drobne suszy się w całości. Aby przyspieszyć suszenie, owoce należy blanszować we wrzącej wodzie przez 5—10 min, a po ostudzeniu odymić siarką przez 5—10 min.

---

Gruszki suszy się tak samo jak jabłka. Dobrze ususzone mają zabarwienie jasnobrunatne do ciemnobrunatnego, są słodkie i miękkie.

## Suszenie śliwek

Do suszenia najbardziej nadają się Węgierki. Jędrne, dojrzałe, a nawet nieco podwiędnięte (kiedy już same opadają z drzew) owoce należy przebrać, umyć, blanszować przez 30—60 sekund w temperaturze 80—90°C, ostudzić w zimnej wodzie, ułożyć na brytfannach i wystawić na słońce do podwiędnięcia. Podwiędnięte owoce suszy się w piecu chlebowym lub w piekarniku, początkowo w temperaturze 55°C, aż zaczną się marszczyć. Po 3—4 godzinach należy je wyjąć z piekarnika, przestudzić, przemieszać i dalej suszyć w temperaturze 65—70°C. Pod koniec suszenia zwiększa się temperaturę do 80—90°C. Dzięki temu przerywanemu suszeniu skórka na owocach nie pęka, są one soczyste i nie przypalone. Dobrze wysuszone śliwki są mięsiste, słodko-kwaśne, mają czarną, lśniąca skórka i łatwo odstającą pestkę.

# Utrwalanie warzyw



---

## Kwaszenie warzyw

Kwaszenie należy do najstarszych i najbardziej rozpowszechnionych sposobów utrwalania warzyw. Sól i kwas mlekowy, który powstaje podczas fermentacji mlekowej z cukru zawartego w warzywach, hamują rozwój większości drobnoustrojów gnilnych i pleśni.

Bakterie wywołujące fermentację mlekową znajdują się na powierzchni warzyw. W pierwszym etapie kwaszenia, w temperaturze 20°C, rozmnażają się wszystkie drobnoustroje, ale zazwyczaj po 5—10 dniach dominują bakterie fermentacji mlekowej, które wytwarzają około 0,3% kwasu mlekowego. W tym czasie warzywa intensywnie wydzielają soki, wskutek czego ich masa ulega zmniejszeniu, a kosztem tego zwiększa się masa zalewy.

W drugim etapie kwaszenia, trwającym 15—20 dni, w temperaturze 5—12°C, następuje wzrost fermentacji mlekowej. Kwas mlekowy przenikając wraz z zalewą do tkanek warzywnych, wypiera z nich powietrze. Wskutek tego warzywa jędrnieją. Z czasem fermentacja prawie zanika, a stężenie soli w zalewie i w tkankach warzyw wyrównuje się.

Istotne znaczenie w procesie kwaszenia ma czystość użytej soli kuchennej\*, toteż roztwór soli do kwaszenia należy precedzić. Sól zawierająca siarczany wapnia i magnezu pogarsza smak i konsystencję warzyw (warzywa miękną).

Zalewę do kwaszenia warzyw należy przygotować wcześniej, już 10 godzin przed ich zalaniem, żeby istniejące w zalewie zanieczyszczenia osiadły na dnie. Dodawaną do zalewy sól rozpuszcza się w gotowanej wodzie. Przed zalaniem warzyw zalewę należy precedzić przez wygotowaną w wodzie flanelę lub przez inną tkaninę.

## Kwaszenie ogórków

**Kwaszenie w beczkach lub w faskach.** Świeżo zebrane, zdrowe ogórki należy posortować według wielkości, umyć i namoczyć w wodzie na 5—8 godzin, dzięki czemu miąższ ich będzie bardziej jędrny, a ukwaszone ogórki nie będą się marszczyć. Najlepiej kwaszić ogórki w beczkach dębowych, bukowych lub lipowych. Beczkę należy najpierw namoczyć na tak długo, aż przestanie przeciekać. Nową beczkę drewnianą moczy się przez 2—3 tygodnie, zmieniając wodę co 3—4 dni. Wymoczoną beczkę należy wyparzyć roztworem sody kaustycznej lub kalcynowanej (20—25 g sody kaustycznej

---

\* Należy używać jedynie białej soli warzonej. Przep. tłum.

**Tabela 5.** Zestawy przypraw stosowanych do kwaszenia ogórków (w g/10 kg ogórków)

Przyprawy	Zestaw nr				
	1	2	3	4	5
Koper	350	300	400	300	400
Korzenie chrzanu	50	50	70	50	60
Czosnek	40	30	—	90	40
Papryka ostra	10	20	—	—	15
Liście czarnej porzeczki	250	—	—	100	—
Liście dębu	100	—	—	—	—
Estragon	—	50	—	—	—
Majeranek	—	5	—	—	—
Pietruszka (korzenie)	—	—	—	5	—
Seler	—	—	—	5	25
Szpinak	—	—	—	30	—
Pasternak	—	—	—	—	25
Liście wiśni	—	—	—	—	100
Zalewa:					
woda (l)	5	—	5	5	5
sól (g)	300—400	300—400	300—400	300—400	300—400
gorczyca (łyżki stołowe)	—	—	—	—	2

lub 50—60 g sody kalcynowanej na wiadro wody) \* przez 15—20 min. Po upływie tego czasu roztwór należy wylać, a beczkę starannie wymyć zimną wodą, a następnie wyparzyć.

Na dno wymytej beczki kładzie się przyprawy, potem ściśle ułożoną warstwę ogórków, znowu warstwę przypraw i kolejną warstwę ogórków, aż do całkowitego napełnienia beczki. Wierzchnią warstwę ogórków przykrywa się również warstwą przypraw i zalewa 6—9-procentowym roztworem soli (stężenie soli zależy od wielkości ogórków). Roztwór przygotowuje się wcześniej, a przed zalaniem ogórków należy go przecedzić.

Ułożone w beczce ogórki przykrywa się czystym, wyparzoną płótnem lub podwójnie, a nawet potrójnie złożoną gazą. Na wierzch kładzie się czysty drewniany krążek i obciąża go stosownej wielkości gładkim, nie popękanym kamieniem (masa kamienia nie może przekraczać 10% masy ogórków).

W początkowym okresie kwaszenia codziennie należy zdejmować pleśń z ogórków, a raz w tygodniu myć wrzącą wodą krążek i kamień. Po zakończeniu fermentacji, kiedy już przestanie wytwarzać się piana, beczkę można zabić, a szpary zakleić cementem.

W tabeli 5 podano kilka zestawów przypraw stosowanych do kwaszenia ogórków.

\* U nas zaleca się mycie beczek wodą z dodatkiem sody amoniakalnej. Przyp. tłum.



---

**Kwaszenie w słoikach.** Podajemy niżej dwa sposoby przygotowania ogórków kwaszonych w słoikach.

Ogórki przygotowane w sposób opisany wyżej można włożyć do słoików wraz z przyprawami, zalać tą samą, lecz przecedzoną zalewą i słoiki zamknąć.

Drugi sposób jest nieco inny. Do kwaszenia przeznaczają się jedynie ogórki małe. Należy je dokładnie umyć, włożyć do słoików z przyprawami (przyprawy według zestawu 1 lub 2 z tab. 5), zalać 7—8-procentowym roztworem soli kuchennej, zamknąć pokrywkę i odstawić do fermentacji wstępnej na 12 dni. Po tym czasie należy dolać zalewy i dokręcić pokrywkę.

Ogórki kwaszone w słoikach można przechowywać w temperaturze pokojowej.

**Ogórki małosolne.** Do tego celu przeznaczają się ogórki młode i zielone. Należy je posortować, umyć, obciąć skórkę na końcu przy szypułce, włożyć wraz z przyprawami do słoja lub kamiennego naczynia, zalać 5—6-procentowym roztworem soli kuchennej, przykryć lnianą ściereczką i tałdrzem (bez obciążenia). Po 2—3 dniach ogórki nadają się do spożycia.

W celu przyspieszenia fermentacji można zalać ogórki wrzącym roztworem soli kuchennej, a dla zapobieżenia ich rozmiękaniu należy na dno naczynia i na wierzch położyć 2—3 garści liści dębowych.

Proporcja użytych do kwaszenia składników powinna być następująca: ogórki — 3 kg, koper — 30 g, liście czarnej porzeczki — 50 g, liście chrzanu — 20 g, czosnek — 15 g, woda — 2,5 l, sól — 280 g.

## Kwaszenie pomidorów

**Kwaszenie w zalewie (solance).** Można kwaszyć pomidory o różnym stopniu dojrzałości. W dużych beczkach wskazane jest kwaszenie pomidorów zielonych lub w początkowej fazie dojrzałości, a w naczyniach o mniejszej pojemności różowych oraz czerwonych.

Naczynia przeznaczone do kwaszenia powinny być starannie wymyte i wyparzone, a jeśli kwasimy w beczce, to dobrze by było ją wysiarkować.

Pomidory posortować, umyć, ułożyć warstwami w przygotowanym naczyniu, przekładając je przyprawami, zalać roztworem soli, przykryć ściereczką i krążkiem drewnianym, obciążając go kamieniem. Jeśli przeznaczoną do kwaszenia beczkę chcemy zabić naглуcho i będziemy wlewać zalewę przez otwór czopowy, to już podczas układania pomidorów należy dobrze potrząsać beczką w celu zagęszczenia ułożonych warstw. Po upływie doby dolewamy zalewy, a otwór zabijamy czopem (szpuntem) i wynosimy beczkę w chłodne miejsce. Po upływie 6 tygodni pomidory nadają się do spożycia.

Stężenie zalewy do kwaszenia zależy od stopnia ich dojrzałości i wy-

nosi: dla pomidorów zielonych — 700 g, dla różowych — 800 g, a dla czerwonych do 1 kg soli na 10 l wody. Zalane solanką pomidory przetrzymuje się przez 1—2 dni w temperaturze pokojowej, a następnie wynosi w chłodne miejsce, np. do piwnicy, i przechowuje się w temperaturze 0—3°C.

W tabeli 6 podano kilka zestawów i proporcji przypraw stosowanych do kwaszenia pomidorów.

**Kwaszenie w soku własnym.** Można kwaszyć pomidory we własnym soku, uzyskanym np. z owoców uszkodzonych mechanicznie. Przeznaczone do tego celu owoce rozdrabnia się, np. maszynką do mięsa, i uzyskaną miazgę soli.

Całe pomidory (zielone lub w początkowej fazie dojrzałości) układa się warstwami w przeznaczonym do tego celu naczyniu, przekładając warstwy liśćmi czarnej porzeczki i posypując nasionami gorczycy. Po napełnieniu naczynia owocami zalewa się je posoloną miazgą pomidorową. Na 10 kg całych pomidorów używa się 10 kg rozdrobnionej miazgi owocowej, 250 g liści czarnej porzeczki, 300 g soli i 1 łyżeczkę od herbaty nasion gorczycy.

**Kwaszenie w słoikach.** Pomidory różowe i czerwone można kwaszyć w słoikach. Przebrane pomidory należy włożyć do starannie umytych i wyparzonych słoików, zalać 5-procentowym roztworem soli kuchennej i pozostawić na 12 dni w temperaturze pokojowej. Po tym czasie należy dolać do słoików zalewy i dokręcić pokrywkę. Do 1 słoika o litrowej pojemności wkłada się 2—3 liście laurowe i 6—8 ziaren ziela angielskiego.

**Kwaszenie zielonych pomidorów.** Jeśli chcemy zakwaszyć zielone pomidory, to należy je przedtem poddać blanszowaniu we wrzącym roz-

Tabela 6. Zestawy przypraw używanych do kwaszenia pomidorów (w g/10 kg pomidorów)

Przyprawy	Zestaw					
	czosnko- wy nie- ostry	czosn- kowy- ostry	czosnko- wy z pa- pryką sło- dką	z liśćmi wiśni	z liśćmi czarnej porzeczki	z liśćmi lauro- wymy
Koper	150	200	150	100	150	100
Czosnek	220	30	30	60	60	—
Korzenie chrzanu	50	30	—	—	—	—
Estragon	25	—	—	—	—	—
Papryka ostra	10	15	15	20	30	—
Papryka słodka	—	—	250	60	—	—
Liście wiśni	—	—	—	100	—	—
Liście czarnej porzeczki	—	—	—	—	100	—
Ziele angielskie	—	—	—	—	—	2
Liście laurowe	—	—	—	—	—	1
Sól	400	550	500	400	500	400

---

tworze soli kuchennej przez 1—2 min. Tak przygotowane pomidory zalewa się 5-procentowym roztworem soli i do słoika o litrowej pojemności dodaje się 2—3 gałązki kopru, 4—5 liści czarnej porzeczki i 1 łyżkę stołową cukru.

## Kwaszenie papryki słodkiej

Paprykę słodką można kwaszyć razem z ogórkami lub z pomidorami, a także bez nich — faszerowaną lub bez farszu.

**Papryka z pomidorami lub ogórkami.** Podczas kwaszenia z ogórkami lub pomidorami papryka powinna stanowić do 1/5 części wszystkich użytych surowców. Paprykę należy najpierw poddać blanszowaniu przez 2—3 min, a dopiero potem dodać do przygotowanych do kwaszenia ogórków czy pomidorów.

**Kwaszenie samej papryki.** Można ją kwaszyć z dodatkiem przypraw lub bez nich. Paprykę bez przypraw zalewa się 7-procentowym roztworem soli, a z przyprawami — roztworem 6-procentowym.

**Papryka faszerowana.** Niezupełnie dojrzałe owoce papryki nacina się podłużnie z jednej strony i przez to nacięcie wkłada farsz, nie wyjmując nasion i nie odrzucając szypulek. Do przygotowania farszu (na 10 kg papryki) bierze się 4 kg marchwi, 2,5 kg korzeni pietruszki, 1,3 kg korzeni selera, 0,4 kg cebuli, 1,5 łyżeczki od herbaty mielonego cynamonu, 20—30 ziaren gorzkiego pieprzu i 4 łyżeczki od herbaty cukru. Marchew, pietruszkę i seler umyć i blanszować 2—3 min, następnie obrać ze skórki i pokroić na kawałeczki, cebulę drobno posiekać, wszystko razem zmieszać, dodać soli (20 g na 1 kg farszu), podsmażyć na oleju roślinnym i włożyć nadzienie do owoców papryki. Nafaszerowaną paprykę obwiązuje się blanszowanymi łydogami selera, układa ściśle w naczyniu, przykrywa serwetką i krążkiem, obciąża kamieniem i wlewa zalewę. Do przygotowania zalewy na 10 l wody dodaje się 0,7 kg soli, 2 g (1 ząbek) czosnku, 15 liści laurowych, 35 goździków i 10 ziaren ziela angielskiego. Wszystko razem podgrzewa się do wrzenia, a następnie studzi, cedzi i zalewa ułożoną paprykę.

## Kwaszenie marchwi

Marchew należy przebrać, oczyścić, starannie umyć, ułożyć ściśle w przygotowanym naczyniu, przykryć krążkiem, obciążyć i zalać 4—6-procentowym roztworem soli.

---

## Kwaszenie bakłażanów

**Podstawowy sposób kiszenia.** Do kwaszenia przeznaczają się bakłażany drobne i średniej wielkości. Umyte bakłażany blanszuje się przez 3—5 min we wrzącym, 5-procentowym roztworze soli kuchennej (50 g soli na 1 l wody), studzi w zimnej wodzie, silnie się je wyciska i nadcina podłużnie na pół, nie doprowadzając do przecięcia szypułki. Do nadciętego bakłażana wkłada się nieco utartego czosnku, a następnie dociska się do siebie obie połówki i ściśle układa w naczyniu do kwaszenia. Bakłażany przykrywa się z wierzchu lnianą serwetką i drewnianym krążkiem, obciąża, a następnie zalewa się 4-procentowym roztworem soli kuchennej (0,4 kg soli na wiadro wody).

**Bakłażany z czosnkiem.** Bakłażany przygotowuje się tak, jak to podano poprzednio, z tym, że bierze się więcej czosnku (0,25 kg na 10 kg bakłażanów), drobno go kroci i układa między owocami. Poza tym dodaje się do kwaszenia 5 g liści laurowych (około 20 liści). Tak przygotowane bakłażany zalewa się 4-procentowym roztworem soli kuchennej.

**Bakłażany nadziewane.** Bakłażany (10 kg) przygotowuje się tak, jak do kwaszenia z czosnkiem, tylko zamiast czosnkiem nadziewa się je farszem warzywnym. Do przygotowania farszu bierze się 1,5 kg marchwi, 1 kg korzeni pietruszki, 0,5 kg papryki słodkiej, 0,2 kg czosnku, 2 łyżeczki od herbaty czarnego pieprzu i 7 kg przetartych pomidorów. Marchew należy ugotować i drobniutko pokroić, pozostałe warzywa umyć i też drobno pokroić, czosnek rozetrzeć, paprykę pokroić w paseczki. Wszystkie warzywa wymieszać, posolić, dodać zmielonego pieprzu. Blanszowane bakłażany nadziewa się farszem, obwiązuje nitką i ściśle układa się w naczyniu, przekładając liśćmi laurowymi (25 g liści na 10 kg bakłażanów). Po ułożeniu przykrywa się je serwetką i drewnianym krążkiem, który należy obciążyć, i zalewa przetartą masą pomidorową.

Po 30—35 dniach bakłażany nadają się do spożycia. Przez cały czas przechowywania trzeba systematycznie zdejmować pleśń i myć krążek.

## Kwaszenie kapusty

**Podstawowa metoda kwaszenia.** Do kwaszenia przeznaczają się kapustę odmian późnych i średnio późnych, a kwasi się w październiku-listopadzie. Główki kapusty oczyścić z wierzchnich, zabrudzonych czy uszkodzonych liści i odciąć wystającą część głąba. Kapustę poszatковать, dodać umytej i drobno pokrojonej marchwi (170—200 g marchwi na 10 kg kapusty). Oprócz marchwi, zależnie od upodobania, można dodać do kapusty żurawin, borówek, kminku, nasion kopru i liści laurowych.

Poszatkovánaną i wymieszaną z przyprawami kapustę przeciera się

**Tabela 7.** Zestawy przypraw i innych produktów używanych do kwaszenia kapusty (w g/10 kg kapusty)

Przyprawy i inne produkty	Zestaw nr					
	1	2	3	4	5	6
Marchew	300	300	500	500	500	300
Jabłka	500	—	—	—	800	—
Żurawiny	—	200	—	—	—	—
Kminek (nasiona)	—	—	5	—	5	—
Ziele angielskie	—	—	—	—	3	—
Liście laurowe	—	—	—	15	—	—
Cukier	—	—	—	—	—	80
Kolendra	—	—	—	—	0,2	—
Sól	200	200	180	200	100	170

z solą kuchenną (1,7—2% soli w stosunku do masy kapusty), żeby puściła sok. Dopiero wtedy układa się ją w beczce, dno której należy przedtem wyłożyć kapuścianymi liśćmi. Kapustę należy mocno ubić, przykryć z wierzchu całymi liśćmi, a następnie lnianą serwetką i drewnianym krążkiem, który należy obciążyć czystym, gładkim kamieniem granitowym (nie może to być kamień wapienny, piaskowiec ani lupek mineralny).

Pierwszym objawem fermentacji jest wystąpienie piany i pęcherzyków gazu. Ujście gazów przyspieszy przebijanie kapusty do dna beczki za pomocą gładkiego drewnianego kołka w 4—7 miejscach, co 1—2 dni.

Kiedy kapusta w beczce osiadzie (około 20—30 cm), należy zdjąć i odrzucić zbrunatniałą, wierzchnią warstwę, krążek wymyć gorącą wodą z dodatkiem sody amoniakalnej. Serwetkę używaną do przykrycia kapusty także trzeba wypłukać w gorącej wodzie, a następnie zmoczyć w roztworze soli, wyjąć i ponownie przykryć kapustę; na wierzch należy położyć krążek i kamień.

Kwasi się kapustę przez 10—15 dni w temperaturze 20—24°C, aż stanie się bursztynowożółta i osiągnie kwaskowaty smak, po czym przenosi się ją do pomieszczenia o temperaturze do 10°C.

**Kapusta po prowansalsku.** Do kapusty kwaszonej w beczce w sposób wyżej podany wkłada się nieduże, twarde, całe główki kapusty lub też ich połówki. Wolne przestrzenie pomiędzy nimi wypełnia się kapustą szatkowaną i wszystko razem poddaje się normalnej fermentacji. Po zakończeniu procesu fermentacji w miarę potrzeby wyjmuje się ukwaszone główki, kroi się je na kawałki 3×3 cm, dodaje pokrojone na części kwaszone pomidory, jabłka, marynowane śliwki, przebrane i oczyszczone winogrona, a także umyte, oczyszczone, nie pogniecione borówki lub żurawiny i odpowiednią ilość (tab. 8) oleju słonecznikowego lub oliwy z oliwek. Wszystko razem starannie się miesza i ściśle (nie naciskając mocno) układa



**Tabela 8.** Zestawy produktów używanych do przygotowania kapusty po prowansalsku (w g)

Używane produkty	Zestaw		
	z przecierem pomidorowym	z zalewą z marynowanych śliwek	z owocami
Kapusta	7000	6000	8000
Olej roślinny	600	800	500
Cukier	800	800	300
Pomidory kwaszone (drobne)	—	—	500
Jabłka kwaszone	—	500	—
Śliwki marynowane	600	500	—
Musztarda	—	1	—
Zalewa ze śliwek marynowanych	400	400	—
Winogrona marynowane	600	500	—
Żurawiny lub borówki	—	500	—
Gorzyczka sproszkowana	—	—	1

w przygotowanych naczyniach, po czym dodaje się precedzoną zalewę z marynowanych owoców i przechowuje w temperaturze 0—5°C do 10 dni. Zestawienie surowców do przygotowania różnych odmian kapusty po prowansalsku podano w tabeli 8.

## Kwaszenie buraków

Do kwaszenia nadają się zdrowe, nie podwędnięte buraki, drobne i średniej wielkości. Większe należy przekroić na 3—4 części. Mięszk tych buraków nie powinien być łykowany. Buraki umyć, obrać i natychmiast opłukać w wodzie, po czym ułożyć w beczce lub w innym naczyniu, przykryć drewnianym krążkiem i obciążyć. Tak przygotowane buraki zalać 2—3-procentowym roztworem soli 10—15 cm powyżej krążka.

Buraki kwasi się w temperaturze 20°C przez 15—16 dni. Konieczne jest systematyczne zdejmowanie piany i pleśni. Dobrze ukwaszone buraki mają barwę blad różową, są miękkie, można je zgnieść w dłoni. W miarę spożywania kwaszonych buraków można dokładać nowe i dolewać świeżej zalewy. Zalewa z kwaszonych buraków stanowi doskonały napój, zwłaszcza po ostudzeniu do smaku. Można ją też wykorzystać do barszczu.



# Marynowanie warzyw

## Marynata z ogórków

Na marynaty nadają się młode, zdrowe ogórki, o jędrnym, chrupiącym miąższu, z nie wyrośniętymi nasionami. Należy je umyć, posortować według wielkości i namoczyć na 6—8 godzin. Ogórki wraz z przyprawami układa się ściśle w słoikach i zalewa gorącą zalewą (30—40 g soli i 80 ml 10-procentowego octu stołowego na 1 l wody), następnie sterylizuje się je we wrzącej wodzie: słoiki o litrowej pojemności przez 5 min, trzylitrowe — 10 min. Natychmiast po zakończeniu sterylizacji pokrywki dokręcić, a słoiki szybko ostudzić, ujmując gorącej wody z garnka, w którym słoiki się sterylizowały i dolewając zimnej.

Do słoika o litrowej pojemności wchodzi 0,6—0,7 kg ogórków. Dodaje się do nich następujące przyprawy: 15 g kopru, liście chrzanu, 10 g korzeni selera i pietruszki oraz 6 liści lauowych.

## Marynata z chrzanu

Wykopane w jesieni korzenie chrzanu można utrwalac z dodatkiem różnych przypraw. Korzenie oczyścić, starannie umyć i zetrzeć na drobnej tarce lub przepuścić przez maszynkę do mięsa. Następnie do utartego chrzanu wlewa się zalewę z dodatkami, patrz tabela 9.

Zalewę do chrzanu przygotowuje się w następujący sposób. Rozpuszcza się w wodzie sól i cukier, roztwór doprowadza do wrzenia, dodaje przyprawy, przykrywa i studzi do temperatury 50°C. Następnie wlewa się ocet i odstawia na 1 dobę. Po tym czasie zalewę trzeba przecedzić przez gazę i starannie wymieszać z chrzanem. Gotowy chrzan wkłada się do słoików i dokręca się pokrywki.

**Tabela 9.** Zestawy składników używanych do przygotowania przyprawy z chrzanu (w g/kg chrzanu)

Składniki	Zestaw nr		
	1	2	3
Ocet stołowy 10%	320	160	240
Cukier	80	40	80
Sól	40	20	40
Woda gotowana	800	500	—
Cynamon	—	0,5	—
Goździki	—	0,5	—
Sok z kwaszonych buraków	—	—	500

---

# Utrwalanie warzyw przez sterylizację

## Utrwalanie pomidorów

Dobre pomidory, o jednolitym kształcie i zabarwieniu oraz bez uszkodzeń, starannie umyć, ułożyć w słoikach, zalać gorącym, 2-3-procentowym roztworem soli i sterylizować we wrzącej wodzie: słoiki litrowe przez 15 min, trzylitrowe — 20—25 min. Po zakończeniu sterylizacji pokrywkę należy dokręcić, a słoiki ostudzić na powietrzu.

Zamiast roztworem soli pomidory można zalać sokiem pomidorowym. Ponadto do słoika o litrowej pojemności można dodać: 4—5 liści czarnej porzeczki, 1—2 gałązek zielonego kopru, 1—2 ząbki czosnku i po pół łyżki stołowej soli i cukru.

Dojrzałe, czerwone pomidory można utrwalać bez skórki. W tym celu trzeba je blanszować we wrzącej wodzie przez 20—40 sek, szybko ostudzić pod bieżącą zimną wodą i obrać ze skórki. Przygotowanie zalewy i cały sposób utrwalania takie, jak podano poprzednio.

## Utrwalanie bakłażanów

**Bakłażany w oleju.** Do tego celu nadają się bakłażany różnej wielkości. Blanszuje się je we wrzącym, 5-procentowym roztworze soli kuchennej przez 3—5 min, studzi i osącza (bez wyciskania). Następnie kroi się je na krążki grubości 2 cm i podsmaża na oleju przez 10 min. Jednocześnie przygotowuje się pozostałe warzywa. Na 5 kg bakłażanów bierze się 200 g cebuli, 400 g marchwi, 200 g pietruszki wraz z selerem i 4 łyżeczki od herbaty mielonego pieprzu. Wymienione warzywa (bez bakłażanów) smaży się na oleju przez 10 min, po czym wyjmuje się je, osącza z oleju i posypuje pieprzem. Oddzielnie usmażone bakłażany układa się ściśle w półlitrowych słoikach, dodaje pozostałe warzywa, zalewa olejem użytym do podsmażania, zamyka się słoiki i sterylizuje około 1 godziny.

**Kawior z bakłażanów.** Można też przygotować półprodukt, tzw. kawior z bakłażanów, który nadaje się do spożycia w dowolnym czasie. Do tego celu nadają się także bakłażany uszkodzone, po odcięciu miejsca uszkodzonego i szypułki. Bakłażany myje się, układa luźno na brytfannach i podpieka się w piekarniku, aż zaczną mięknąć. Z gorących bakłażanów zdejmuje się skórkę, kroi się je na 4 części i układa w litrowych słoikach. Między części bakłażanów wkłada się 1 pokrojoną, blanszowaną i pozbawioną nasion paprykę słodką oraz 1—2 czerwone pomidory. Napelnione

---

słoiki zalewa się posolonym sokiem pomidorowym (1 łyżeczkę od herbaty soli na pół szklanki soku pomidorowego), zamyka się je, sterylizuje przez 60 min we wrzącej wodzie i studzi się w temperaturze pokojowej.

Tak przygotowane bakłażany można przechowywać w temperaturze 20°C przez cały rok. W miarę potrzeby słoiki otwiera się, przepuszcza się ich zawartość przez maszynkę do mięsa, dusi przez 10—15 min i podaje na gorąco lub na zimno.

## Utrwalanie przecieru szczawiowego

Przebrane i umyte liście szczawiu blanszuje się we wrzącej wodzie, przeciera na gorąco przez sito włosiane (perlonowe) lub przepuszcza przez maszynkę do mięsa. Przetartą masę wkłada się do emaliowanego naczynia, podgrzewa do 80—85°C i rozlewa do słoików lub półlitrowych butelek do mleka, które należy natychmiast zamknąć i sterylizować we wrzącej wodzie przez 1 godzinę.

## Solenie natki pietruszki lub kopru

Młody, zielony koper lub natkę pietruszki starannie przebrać, odrzucić grubsze łodygi oraz liście pożółkłe i zwiędnięte, po czym umyć pod bieżącą wodą, osączyć, pociąć na kawałki długości 4—6 cm, zważyć, włożyć do emaliowanej miski i posolić. Ilość soli powinna wynosić 15—20% w stosunku do użytej zielonej masy. Pokrojoną masę należy starannie wymieszać, włożyć do słoików i ubić. Jeśli po 1—2 godzinach okaże się, że zielona masa nie jest całkowicie przykryta sokiem, to należy dodać do słoików nieco wody, przykryć masę krążkiem i obciążyć go. Tak przygotowaną natkę lub koperek należy przechowywać w lodówce lub w piwnicy.

# Przechowywanie owoców i warzyw



---

Właściwe przechowywanie owoców i warzyw świeżych i utrwalonych na różne sposoby umożliwia korzystanie z nich przez cały rok. Sukces zachowania odpowiedniej jakości zapasów nie zależy od postaci w jakiej są przechowywane ani od długości okresu przechowywania. Jeśli przechowujemy i utrwalamy owoce i warzywa dobrej jakości, straty będą minimalne.

## Przechowywanie świeżych owoców i warzyw

Wiadomo, że najszybciej psują się owoce o cienkiej i delikatnej skórce — maliny, jeżyny, truskawki. W temperaturze pokojowej mogą one zachować świeżość zaledwie przez kilka godzin. W lodówce, w temperaturze 1—3°C i przy wilgotności względnej powietrza 85—90% czas przechowania wydłuża się do 2—3 dni. Bardziej wytrzymałe są wiśnie, czereśnie (zerwane z szypułkami), owoce wszystkich odmian czarnej porzeczki i agrestu. W temperaturze 2—5°C można je przechowywać przez 3—10 dni, a w temperaturze pokojowej — do 48 godzin. Śliwki można przechowywać w takich warunkach nieco dłużej.

Jak z tego wynika, owoce krzewów jagodowych i owoce pestkowe nie nadają się do długotrwałego przechowywania. Można je zatem spożywać tylko krótko po zerwaniu lub po utrwaleniu.

Późne odmiany jabłek i gruszek można przechowywać przez długi czas. Zdolność przechowywania zależy przede wszystkim od odmiany owoców.

Bezdeszczowa pogoda i wysoka temperatura trwające przez dłuższy czas przyspieszają dojrzewanie owoców. Owoce dojrzewające w takich warunkach są jednak mało soczyste i niezbyt nadają się do długotrwałego przechowywania. Ale i stosunkowo niska temperatura oraz nadmierna ilość opadów w okresie wegetacji niekorzystnie wpływają na przechowywanie owoców. Ujemny wpływ ma również nadmierne pogłównie naziemne azotem.

Także termin zbioru jabłek i gruszek i związany z tym stan ich doj-

---

rzałości ma wpływ na przechowywanie. Rozróżnia się dojrzałość zbiorczą i konsumpcyjną. Dla jabłek i gruszek odmian letnich dojrzałość zbiorcza i konsumpcyjna zbiegają się prawie w tym samym czasie. Jabłka i gruszki odmian zimowych natomiast osiągną dojrzałość konsumpcyjną dopiero po pewnym okresie przechowywania. Jednakże przedwczesny ich zbiór jest niewskazany. Owoce zerwane zbyt wcześnie szybko więdną, marszczą się, są słabo wybarwione i mało aromatyczne. Toteż owoce przeznaczone do długotrwałego przechowywania należy zbierać w czasie ich dojrzałości zbiorczej.

Dojrzałość zbiorcza jabłek i gruszek odmian letnich i jesiennych zbiega się w zasadzie z ich dojrzałością fizjologiczną, łatwą do odróżnienia dzięki pociemnieniu nasion oraz osiągnięciu wielkości i zabarwienia właściwych odmianie. Takie owoce mają smak i aromat właściwy odmianie, powinny być jednak dosyć twarde i nie poddawać się przy naciskaniu palcem.

Dojrzałość zbiorcza owoców zimowych następuje znacznie wcześniej niż ich dojrzałość fizjologiczna, a dojrzałość konsumpcyjna — dopiero podczas ich przechowywania.

Do długotrwałego przechowywania owoców niezbędne są określone warunki — odpowiednia temperatura i wilgotność powietrza, stosowne opakowanie i inne. Temperatura stanowi ważny czynnik regulacji dojrzewania przechowywanych owoców. Im jest ona niższa, tym bardziej powolniej proces oddychania owoców i związane z tym straty różnych substancji (cukrów, kwasów, związków fenolowych). Poza tym niska temperatura utrudnia rozwój szkodliwych drobnoustrojów znajdujących się na powierzchni owoców, ogranicza zatem możliwość występowania chorób, czyli psucie się owoców. Najbardziej korzystna jest temperatura 1—2°C.

Istotnym czynnikiem podczas przechowywania owoców jest stałość temperatury. Gwałtowne jej wahania, szczególnie przy wysokiej wilgotności względnej powietrza, prowadzą do występowania „rosy” na owocach, co sprzyja gniciu.

W warunkach domowych do przechowywania owoców z dobrym skutkiem można wykorzystać folię polietylenową. Do przechowywania w folii przeznacza się owoce średniej wielkości, zerwane wówczas, gdy osiągną dojrzałość zbiorczą. Torebki o pojemności 1,5—2 kg należy ściśle zawiązać i ułożyć w skrzynkach. Zamiast torebek foliowych można też wyścielić całą skrzynkę do owoców folią polietylenową w postaci koperaty i ułożyć do niej owoce.

Czas przechowywania i jakość owoców zależą także w znacznej mierze od materiału stosowanego do opakowania owoców dla ochrony przed wysychaniem, uszkodzeniami mechanicznymi i gwałtownym wahaniami temperatury, co w sumie opóźnia proces dojrzewania i przedłuża czas przechowywania. Do opakowania owoców używane są wiórki drzewne



---

z drewna liściastego, torf, papier nasycony olejem mineralnym (parafinowym) oraz świeżo wysuszony mech torfowy.

Zdolność przechowywania jabłek i gruszek zależy w znacznym stopniu od stanu zdrowotnego owoców. Toteż owoce należy zrywać ostrożnie, by ich nie pognieść i zachować występujący na nich nalot woskowy. Przed ułożeniem w skrzynkach należy je posortować według wielkości, ponieważ duże owoce tej samej odmiany dojrzewają szybciej niż małe.

Przechowalnia, czy też piwnica przed wstawieniem skrzynek z owocami powinna być starannie przewietrzona, szczególnie w nocy po to, aby osiągnąć w niej temperaturę 8—10°C. Jeśli utrzymuje się dosyć ciepła pogoda, to można przechowywać owoce w szopie lub w stodole o wentylacji naturalnej.

Przed wszystkim jednak w pomieszczeniach przeznaczonych do przechowywania owoców należy przeprowadzić staranną dezynfekcję. Na wiosnę, po usunięciu resztek przechowywanych produktów i śmieci, trzeba dokładnie oczyścić i umyć roztworem formaliny (1 część 40-procentowej formaliny na 40 części wody) nadające się do zdjęcia różne drewniane urządzenia, jak stelaże i skrzynki i wysuszyć je na słońcu. Resztki owoców trzeba zakopać. Należy także dobrze oczyścić podłogę, uszczelnić cementem dziury w podłodze i ścianach (przeciw gryzoniom), a otwory wentylacyjne zakryć drucianą siatką.

Oczyszczoną przechowalnię należy opryskać roztworem formaliny (30 ml 40-procentowej formaliny na 1 m<sup>3</sup> pomieszczenia) lub 5-procentowym siarczanem miedzi; po 2—3 dniach pomieszczenie starannie przewietrzyć. Dezynfekcję przeprowadzamy w ubraniu i obuwiu ochronnym, pamiętając o ochronnych okularach i rękawicach. Nie wolno w tym czasie jeść i palić. Po zakończeniu pracy trzeba się natychmiast przebrać i wymyć mydłem ręce i twarz.

Dwa do trzech tygodni przed złożeniem owoców lub warzyw na przechowanie pomieszczenie trzeba koniecznie pobielić wapnem (2,5 kg wapna gaszonego na wiadro wody), do którego należy dodać siarczanu miedziowego, a podłogę ziemną posypać świeżym piaskiem lub sproszkowanym wapnem.

Ziemniaki odmian średnio wczesnych i późnych zbiera się wówczas, gdy bulwy osiągną dojrzałość fizjologiczną (tj. wtedy, gdy nać sama znacznie zasychać). Wykopane ziemniaki należy strannie przebrać, odrzucić bulwy chore i uszkodzone i wyspać do piwnicy, kiedy temperatura w niej obniży się do 5—10°C, a wilgotność względna będzie wynosić 85—90%. W ziemi temperatura w piwnicy powinna wynosić 0—1°C.

Kapustę i buraki ćwikłowe także można przechowywać w piwnicy. Kapustę głowiastą białą ścina się zwykle w październiku. Do przechowywania nadają się główki ściśle, z 2—3 liśćmi nie przylegającymi ściśle do główek. Nie można przechowywać kapusty przemarzniętej lub przej-

---

rzalej (popękanej). Głoby należy obciąć. Przechowuje się kapustę w skrzynkach lub na półkach. Temperatura przechowywania powinna wynosić 0—1°C, a wilgotność względna — 95%. Wzrost temperatury (powyżej 4°C) sprzyja pękaniu główek i ich wyrastaniu, a jakość kapusty ulega pogorszeniu.

Kapustę przeznaczoną do kwaszenia przechowuje się po oczyszczeniu najwyżej przez 1—2 dni.

Buraki kopie się, kiedy zaczną żółknąć liście. Wykopane korzenie należy starannie oczyścić z ziemi i drobnych korzeni i obciąć liście. Do przechowania należy przeznaczyć tylko buraki zdrowe, osuszyć je na powietrzu i szczelnie ułożyć do przechowania w czystych, suchych skrzynkach. Aby zapobiec rozwojowi drobnoustrojów powodujących gnicie korzeni, buraki można oprószyć wapnem w ilości 200 g wapna na 10 kg buraków.

Marchew jadalna przechowuje się gorzej niż inne warzywa korzeniowe, ponieważ podczas zbiorów łatwo ulega uszkodzeniu. Uszkodzenia mechaniczne skórki marchwi stanowią miejsca, przez które łatwo wnikają liczne drobnoustroje chorobotwórcze. Tę specyficzną wrażliwość korzeni marchwi należy brać pod uwagę podczas zbioru i przechowywania. Marchew zbiera się w październiku przed wystąpieniem przymrozków. Do przechowania wybiera się korzenie zdrowe, bez uszkodzeń mechanicznych. Po wykopaniu i oczyszczeniu z ziemi odcina się nać i pozostawia korzenie do obeschnięcia, po czym składa się je w kupki, przykrywa warstwą ziemi (15—20 cm) i tak przetrzymuje przez kilka dni. Następnie wkłada się marchew do suchych i czystych skrzynek o pojemności do 50 kg i przechowuje w piwnicy, w temperaturze 0—1°C.

Można też przechowywać marchew w pryzmach przykrytych wilgotnym piaskiem. Korzenie marchwi układa się warstwami i przesypuje wilgotnym piaskiem, a następnie całą pryzmę także okrywa się tym piaskiem. Rozwojowi chorób marchwi w przechowalni zapobiega oprószenie korzeni kredą w ilości 200 g kredy na 10 kg korzeni. Dobre wyniki uzyskuje się również po opryskaniu marchwi przeznaczonej do przechowania roztworem kredy (1 kg kredy na 10 l wody). Opryskana marchew osusza się na powietrzu i układa w pryzmach, przesypując wilgotnym piaskiem lub wkłada do skrzynek. Dobrze przechowuje się marchew w woreczkach foliowych po 3—5 kg.

Pietruszkę, pasternak i selery kopie się tak samo jak marchew przed nadejściem przymrozków, podobnie również oczyszcza się i przechowuje korzenie tych warzyw.

Chrzan, używany jako przyprawa, można kopać później niż inne warzywa korzeniowe, tuż przed nastaniem mrozów. Korzenie chrzanu oczyszcza się z ziemi, obcina liście i sortuje. Grubsze korzenie przeznacza się na przechowanie lub do przygotowania przyprawy, a cienie do posa-

---

dzenia. Korzenie chrzanu można przechowywać w piwnicy razem z ziemniakami\*.

Rzodkiewka należy do warzyw najwcześniejszych i nie nadaje się do długotrwałego przechowywania. Jednakże w lodówce lub w piwnicy można ją przechowywać przez 2—3 dni. W tym celu należy lekko skropić wodą liście rzodkiewek powiązanych w pęczki.

Ogórki również nie nadają się do długotrwałego przechowywania. Należy je zbierać rano, a po zebraniu nie przetrzymywać na słońcu. Ogórki przeznaczone do kwaszenia lub do utrwalania w inny sposób można przechowywać w piwnicy lub w lodówce do 48 godzin.

Pomidory zbiera się w różnym stopniu dojrzałości, zależnie od przeznaczenia. Stopień dojrzałości warunkuje długość ich przechowywania. W temperaturze pokojowej pomidory czerwone można przechowywać przez 7—10 dni, różowe — 10—12 dni, ledwie zapalone — 15—20 dni. Pomidory przeznaczone na przechowanie powinny być świeże, zdrowe, nie przejrzałe, bez uszkodzeń mechanicznych i suche. Najlepiej przechowywać się pomidory ledwie zapalone. Mniej więcej w końcu października należy je szczelnie zawinąć w papier pakowy, ułożyć w skrzynkach wyścielonych 2—3 warstwami papieru i wynieść do piwnicy. Można je tam przetrzymać do stycznia. Następnie wnosi się je do ciepłego pomieszczenia, gdzie wybarwią się w ciągu 3—4 dni.

Cebula nadaje się do długotrwałego przechowywania, chociaż zależy to od jej stanu i warunków przechowywania. Wyrwa się cebulę podczas suchej, słonecznej pogody, układa jedną warstwę na polu i pozostawia do przesuszenia na 4—5 dni. W razie deszczu cebulę suszy się pod zadaszeniem lub w szopie. Po wysuszeniu suchy szczypior obcina się do wysokości około 5 cm nad szyjką. Do długotrwałego przechowywania przeznaczają się cebule dojrzałe, suche, z dobrze podsuszoną łuską, o cienkiej szyjce, całe i czyste.

Można też nie obcinać wysuszonego szczypioru, zwłaszcza jeśli mamy niewielkie ilości cebuli. Splata się wtedy cebulę w wianki i wiesza. Właściwie przygotowaną cebulę można przechowywać również w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej.

Wyrastaniu cebuli w szczypior zapobiega smarowanie piętek cebuli (po odcięciu korzeni) pastą wapienną. Zabezpieczone w ten sposób cebule układa się w skrzynkach i przechowuje w chłodnym, dobrze przewietrzonym pomieszczeniu, a na zimę przenosi do piwnicy.

Czosnek również nadaje się do długotrwałego przechowywania. Można przechowywać zarówno czosnek wysadzany na wiosnę, jak i w jesieni. Czosnek wysadzany w jesieni zbiera się w sierpniu, a wysadzany

---

\* Lepiej w małych pryzmach warstwami przysypanymi wilgotnym piaskiem. (Działka moje hobby. PWRiL, 1987). Przep. tłum.

---

na wiosnę — we wrześniu. Wyciąga się główki za liście, dopóki się jeszcze dobrze trzymają, aby nie powodować obrywania szyjek. Główki suszy się przez 15—20 dni w miejscu dobrze przewietrzonym, aby zapobiec gniciu. Po czym obcina się liście, zostawiając szyjkę długości 5 cm, nie obcina się natomiast korzeni. Jeśli ściśnięta w rękę główka rozsypuje się na ząbki, to znaczy, że czosnek jest dobrze wysuszony.

Suche i zdrowe główki czosnku przechowuje się tak jak cebulę. Do przechowywania nie nadają się główki mokre, brudne, z obnażonymi z łuski ząbkami, rozgniecione, nadgniłe, zapleśniałe i porażone przez szkodniki.

Dynia stanowi cenne warzywo o właściwościach leczniczych. Sok z dyni wraz z miękiszem zaleca się chorym z nadciśnieniem lub z atonią jelit. Dlatego ważne jest właściwe przechowywanie dyni. Dynie zbiera się przed przymrozkami. Odcięte z pędów owoce przechowuje się pod zadaniem, a po ochłodzeniu przenosi się je do suchego, ciemnego i dobrze przewietrzonego pomieszczenia, układa na półkach w jednym rzędzie szypułkami ku górze i przechowuje w temperaturze 5—10°C. Nie nadają się do przechowywania dynie przemarznięte, z oderwanymi szypułkami lub z innymi uszkodzeniami mechanicznymi, a także niedojrzałe (kiedy skórka łatwo schodzi pod paznokciem). Dynie niedojrzałe można wprawdzie przechowywać w taki sam sposób jak dojrzałe, lecz czas ich przechowywania jest krótszy — najwyżej do 1 miesiąca, owoce dojrzałe natomiast można przechowywać przez kilka miesięcy.

## Przechowywanie przetworów z owoców i warzyw

Świeże owoce i warzywa nie nadające się do długotrwałego przechowywania należy utrwalać. Warzywa utrwalone w dniu zbioru zawierają więcej substancji biologicznie czynnych niż warzywa przechowywane chociażby tylko kilka dni lub przewożone po zbiorze na większe odległości.

Gotowe, utrwalone owoce i warzywa należy sprawdzić w ciągu kilku dni czy są hermetycznie zamknięte i jakościowo dobre.

Kompotów i marynat w szklanych opakowaniach nie można przechowywać w pomieszczeniach w temperaturze ujemnej, bo słoiki mogą popękać, a poza tym zmienia się konsystencja i pogarsza smak utrwalonego produktu. Konfitury, dżemy i powidła wytrzymują wprawdzie znaczne obniżenie temperatury, ale na mrozie ulegają scukrzeniu. Nie

---

wolno dopuszczać do silnych spadków temperatury, bo wpływa to na jakość utrwalonych produktów.

Nie wolno też przechowywać przetworów warzywnych i owocowych w wysokiej temperaturze (30—40°C) oraz w pobliżu pieca czy kaloryferów. Kompoty i konfitury przechowywane w takich warunkach mętnieją, smak ich ulega pogorszeniu, a owoce mięknią.

Przetwory zawierające niewielką ilość cukru zamarzają w temperaturze minus 2—3°C, a z dużym stężeniem cukru w temperaturze minus 7°C; konfitury, dżem i powidła — minus 30°C. Obniżenie temperatury do 0°C doskonale wpływa na wszystkie typy przetworów.

Niektóre kompoty, np. z malin i truskawek, przechowywane w temperaturze pokojowej przez 2 lata tracą wygląd; syrop czy sok mętnieje, a owoce jaśnieją, chociaż smak kompotu nie ulega pogorszeniu.

Nie można przechowywać przetworów na świetle, ponieważ zmienia się barwa produktu, zachodzi rozkład witamin i znacznie pogarsza się ich smak.

Najbardziej sprzyjająca temperatura przechowywania soków wynosi 0—12°C. Soki z miazgą, np. truskawkowe i malinowe, należy przechowywać w temperaturze do 2°C. Temperatura ta nie powinna ulegać zmianie podczas całego okresu przechowywania.

Jakość soków długo przechowywanych oraz przechowywanych w warunkach znacznych wahań temperatury (szczególnie podwyższonych do 25°C) może się pogorszyć. Tracą one w znacznej mierze swój smak i aromat, a soki z owoców cytrusowych nabierają obcego posmaku. Długotrwałe przechowywanie w takich warunkach prowadzi do rozkładu witaminy C. Karoten jest bardziej odporny i stosunkowo długo zachowuje się w przetworach przechowywanych w wysokiej temperaturze. Zabarwienie soków także ulega zmianie podczas przechowywania. Soki ciemnieją wtedy, gdy nalewano je nie do pełna pozostawiając u góry warstwę powietrza.

Podczas długotrwałego przechowywania soków może dojść do wytrącenia się osadów i rozwarstwienia soków z miazgą owocową. Cząstki miazgi mogą podpływać ku powierzchni, co świadczy o niedostatecznej zawartości pektyn w przetworzonych produktach.

Przyczyną psucia się przetworów jest nie przestrzeganie wymaganych w procesie przetwórczym warunków sanitarnych, tj. odpowiedniej czystości miejsca przetwarzania, naczyń, narzędzi i przetwarzanych produktów, nie zachowanie wymaganej temperatury w czasie przechowywania, brak hermetyczności opakowań, w wyniku uszkodzeń metalowych pokrywek lub niewłaściwego zamknięcia.

# Warto pamiętać, że...





---

● Do kwaszenia ogórków, pomidorów i innych warzyw należy dodawać liści chrzanu. Przyczyniają się one do nadania warzywom jędrności. Można je również stosować do kwaszenia warzyw w naczyniach otwartych.

● Aby zapobiec mętnieniu i pleśnieniu zalewy w kwaszonych ogórkach, należy wsypać do niej 1 łyżkę stołową pokruszonych, suszonych liści chrzanu. Sposób przygotowania takiego suszu z liści chrzanu jest bardzo prosty: należy je umyć, wysuszyć i pokruszyć. Przechowuje się go w zamkniętych słoikach. W tym samym celu można też wykorzystywać korzenie chrzanu. Oczyszczone i umyte korzenie trze się na grubej tarce i suszy w lekko nagrzanym piekarniku. Wysuszony chrzan miele się następnie w młynku do kawy i przechowuje w zamkniętym słoiku w chłodnym miejscu.

● Unikniemy również pleśnienia pomidorów w otwartym słoiku, jeśli posypimy je z wierzchu pokruszonymi, suchymi liśćmi chrzanu lub zalejemy cienką warstwą oleju roślinnego.

● Sok z kwaszonej kapusty można używać na wiosnę do podkwaszenia różnych sałatek warzywnych zamiast octu lub kwasu cytrynowego. Jest smaczny i zawiera witaminy.

● Kwaszone ogórki i kapusta dłużej zachowują dobry smak i nie będą się psuć, jeśli będziemy je nabierać za pomocą czystej łyżki czy widelca.

● Zielona natka pietruszki i zielony koperek zachowają świeżość przez kilka dni, nawet podczas największych upałów, jeśli będziemy je trzymać w szczelnie zamkniętym, całkiem suchym garnku. Przy czym przechowywana zielenina także powinna być sucha.

● Podwiędnięte liście sałaty można odświeżyć, jeśli opluczemy je w ciepłej wodzie lub przetrzymamy je w niej przez 15 minut. Zieloną sałatę można przechowywać przez kilka dni, jeśli umyjemy ją pod bieżącą zimną wodą tak, by woda ściekała z liści na korzenie, a potem włożymy korzenie do wody i przed użyciem ponownie sałatę umyjemy. Nie powinno się sałaty kroić drobno. Ponadto do spożycia nadaje się także grubsza część jej korzenia. Korzeń sałaty zawiera sole mineralne i witaminy oraz nadaje jej soczystość.

● Popękane pomidory nie będą pleśniały, jeśli przechowamy je w lodówce na dole w otwartym, emaliowanym naczyniu.

● Świeże, gorzkie ogórki można pozbawić goryczy, jeśli po obraniu pozostawi się je trochę w posłodzonym mleku.

**Tabela 10.** Zmiana objętości niektórych artykułów na masę (w g)

Objętość	Cukier	Sól	Ocet	Kwas cytrynowy	Gorczyca, cynamon
Stój litrowy	800	1300	1000	—	—
Stój półlitrowy	400	650	500	—	—
Szklanka	200	325	250	—	—
Łyżka stołowa	25	30	15	20	—
Łyżeczka od herbaty	10	10	5	10	2

● W razie braku korków lub zakrętek butelki z przecierem pomidorowym można zatkać w następujący sposób. Butelkę z gorącym przecierem przykrywamy dwoma warstwami wyprasowanej gorącym żelazkiem gazy i robimy w niej niewielkie wgłębienie tak, by jednak gaza nie dotykała do przecieru. Następnie ściśle obwiązujemy szyjkę butelki wraz z gazą. Do wgłębionej gazy wsypujemy małą górkę soli, która pod wpływem gorącej pary z przecieru zwilgotnieje, a potem stwardnieje i zatka dostęp powietrza. Tak zamknięte butelki można przechowywać w temperaturze pokojowej. Jeśli zechcemy otworzyć butelkę, to wystarczy namoczyć sól i zdjąć gazę wraz z solą.

● Przeznaczone do suszenia pokrojone jabłka należy na 2—3 min włożyć do 1—1,5-procentowego roztworu soli kuchennej, a następnie wyjąć i osuszyć na powietrzu. Tak przygotowane jabłka zachowają po wysuszeniu jasne zabarwienie.

● Jeśli metalowe pokrywki do słoików są już nieco zniszczone, to przed użyciem należy je wyścielić folią aluminiową lub pergaminem, inaczej bowiem marynata może z czasem pociemnieć, a pokrywki pordzewieją.

● Przetwory z warzyw i owoców pozbawionych kwasów nie mogą być utrwalane w temperaturze poniżej 100°C. Jest to kategoriycznie zabronione.

● Dla nadania lepszego aromatu kompotom z owoców kwaśnych zaleca się dodatek 2—3 łyżek wina białego, a do kompotu truskawkowego, śliwkowego i wiśniowego — 1—2 łyżek wina czerwonego.

● Przyprawy używane do kwaszenia owoców i warzyw — koper, czosnek, chrzan, estragon, bazylika, cząber i seler — nie tylko polepszają smak kwaszonych produktów, ale podnoszą również ich wartość pokarmową. Poza tym przyprawy znacznie wpływają na przedłużenie czasu przechowywania tych produktów. Taką samą rolę spełniają używane do kwaszenia liście dębowe, wiśniowe i porzeczkowe, a także papryka i pieprz. Należy jednak wiedzieć, że przy jednoczesnym stosowaniu chrzaniu i czosnkowi trzeba zwiększyć dawkę czosnku.