

Kazimiera Pyszkowska

# Z DZIAŁKI NA STÓŁ I DO SPIŻARNI

POLSKI ZWIĄZEK DZIAŁKOWCÓW  
KRAJOWA RADA W WARSZAWIE

Biblioteka Działkowca

34



## TREŚĆ

Znaczenie warzyw i owoców w żywieniu . . . . .	9
Podział warzyw i owoców na grupy . . . . .	10
Ilościowy udział warzyw i owoców w codziennym żywieniu . . . . .	12
Zasady sporządzania potraw z warzyw i owoców . . . . .	14
Obróbka wstępna warzyw i owoców . . . . .	15
Warzywa liściowe — 15. Warzywa kapustne — 16. Warzywa korzeniowe — 16. Warzywa cebulowe — 16. Warzywa owocowe — 17. Warzywa strączkowe zielone — 17. Owoce — 17.	
Zasady sporządzania surówek . . . . .	18
Mycie warzyw i owoców — 19. Obieranie warzyw i owoców — 19. Rozdrabnianie warzyw i owoców — 19. Łączenie produktów — 20. Zakwaszanie i przyprawianie surówek — 20. Podawanie surówek — 20	
Przepisy na surówki . . . . .	21
Surówki z brukwi — 21. Surówki z brokułów — 21. Surówki z cebuli młodej — 22. Surówki z cebuli dojrzałej — 23. Surówki z cukinii — 23. Czosnkowe masło — 23. Surówki z chrzanu — 23. Surówki z cykorii — 24. Surówki z dyni — 24. Surówki z endywii — 24. Surówki z głąbika krakowskiego — 25. Surówki z jarmużu — 25. Surówki z kapusty białej — 25. Surówki z kapusty włoskiej — 26. Surówki z kapusty czerwonej — 26. Surówki z kapusty kwaszonej — 26. Surówki z kapusty pekińskiej — 26. Surówki z kardów — 27. Surówki z marchwi — 27. Surówki z ogórków — 27. Surówki z papryki — 27. Pietruszkowe masło — 28. Surówki z pomidorów — 28. Surówki z porów — 28. Surówki z rzodkwi czarnej — 29. Surówki z rzodkiewek — 29. Surówki z sałaty masłowej — 29. Surówki z sałaty kručzej — 29. Surówki z selera — 30. Surówki z rzeżuchy ogrodowej — 30. Surówki z warzyw mieszanych — 30.	
Zasady gotowania warzyw . . . . .	31
Warzywa gotowane w dużej ilości wody — 31. Warzywa gotowane w małej ilości wody — 32.	
Przepisy na potrawy gorące z warzyw . . . . .	34

Bób z wody — 34. Brokuły z wody — 34. Brokuły w sosie śmietanowym — 34. Brokuły w omlecie — 34. Brokuły smażone w cieście — 35. Brukiew po mazursku — 35. Brukselka z wody — 35. Kapusta brukselska zapiekana pod beszamelem — 35. Jarzynka z młodych buraków — 36. Buraki ze śmietaną — 36. Buraki liściowe z wody — 36. Buraki liściowe w sosie śmietanowym — 36. Cebula duszona — 37. Cebula nadziewana ryżem z grzybami — 37. Cukinia z wody — 37. Cukinia oprószana — 38. Omlet z cukinią — 38. Placki z cukinii — 38. Dynia z pomidorami — 38. Dynia w sosie ogórkowym — 38. Dynia zapiekana w sosie śmietanowym — 39. Fasola szparagowa zasmażana — 39. Omlet z fasolą szparagową — 39. Fasola szparagowa „mamut” smażona w cieście — 40. Groszek zielony w sosie mlecznym — 40. Jarmuż zasmażany — 40. Kabaczki nadziewane warzywami — 40. Placki z kabaczką — 41. Kalafior z wody — 41. Kalafior pod beszamelem — 41. Kalarepa oprószana — 41. Karczochy z wody — 42. Kardy z wody — 42. Młoda kapusta w śmietanie — 42. Młoda kapusta z wędzonym boczkim — 43. Kapusta zasmażana z jabłkami — 43. Kapusta czerwona zasmażana — 43. Bigos pieczarkowy — 44. Gołąbki z kapusty (pieczone) — 44. Parzybroda z kapusty pekińskiej — 44. Kapusta pekińska zasmażana — 44. Kukurydza z wody — 45. Marchew z wody oprószona — 45. Marchew z groszkiem zielonym — 45. Marchew po mazursku — 45. Ogórki nadziewane ryżem i grzybami — 45. Papryka nadziewana warzywami mieszanymi — 46. Pasternak z wody — 46. Pasternak po mazursku — 46. Pasternak w sosie mlecznym — 47. Pomidory nadziewane ryżem i grzybami — 47. Potrawa z ziemniaków i pomidorów — 47. Pomidory smażone w cieście — 48. Pory z wody — 48. Pory w sosie potrawkowym — 48. Pory zapiekane w sosie śmietanowym — 48. Portulaka z wody — 49. Portulaka w sosie mlecznym — 49. Rzodkiewka gotowana — 49. Selery w sosie grzybowym — 49. Selery z grzybami smażone — 50. Skorzonera z wody — 50. Skorzonera w sosie śmietanowym — 50. Salsefia z wody — 51. Salsefia w sosie śmietanowym — 51. Kluski kładzione ze szpinakiem — 51. Szpinak w sosie mlecznym z jajami — 51. Grzanki ze szpinakiem — 51. Bukiet z warzyw — 51.

**Zasady sporządzania sałatek** . . . . . 53

**Przepisy na sałatki** . . . . . 54

Sałatki z brokułów — 54. Sałatki z buraków ćwikłowych — 55. Sałatki z brukselki — 55. Sałatki z bakłażanów — 55. Kawior z bakłażanów — 56. Sałatki z cebuli — 56. Sałatki z cukinii — 56. Sałatki z fasoli szparagowej — 57. Sałatki z fasoli — 57. Sałatki z zielonego groszku — 58. Sałatki z kalafiorów — 58. Sałatki z kapusty białej lub włoskiej — 58. Sałatki z kapusty czerwonej — 59. Sałatki z papryki — 59. Sałatki z ogórków — 60. Sałatki z porów — 60. Sałatka ze skorzoner — 60. Sałatka z salsefii — 61. Sałatka bez nazwy

— 61. Sałatki z selera — 61. Sałatki z włoszczyzny — 61. Sałatki z ziemniaków — 62.

<b>Zasady gotowania zup i sporządzania sosów . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>Przepisy na zupy . . . . .</b>	<b>65</b>
Barszcz kwaszony z buraków — 65. Chłodnik czerwony — 65. Chłodnik z młodych buraków — 65. Zupa z brokułów — 66. Zupa z brukselki — 66. Zupa cebulowa z grzankami serowymi — 66. Zupa z fasoli szparagowej — 67. Zupa z zielonego groszku — 67. Zupa z jarmużu — 67. Zupa z kalafiorów — 68. Zupa z kapusty włoskiej — 68. Zupa koprowa — 68. Zupa kminkowa — 68. Ogórkowy chłodnik — 69. Zupa z porów — 69. Zupa przecierana selerowa — 69. Zupa szpinakowa — 70. Zupa szczawiowa — 70. Zupa-krem z warzyw mieszanych — 70.	
<b>Przepisy na sosy . . . . .</b>	<b>71</b>
Sos cebulowy biały — 71. Sos chrzanowy — 71. Sos chrzanowy surówkowy — 71. Sos czosnkowy — 72. Sos koperkowy — 72. Sos ze świeżych ogórków — 72. Sos pietruszkowy — 72. Sos włoski z pomidorów — 72. Sos z przecieru pomidorowego — 73. Sos szczawiowy — 73. Sos szpinakowy — 73. Sos z włoszczyzny (grecki) — 73. Sos z włoszczyzny z pomidorami — 73.	
<b>Dania z warzyw z dodatkiem mięsa . . . . .</b>	<b>75</b>
<b>Przepisy na dania z warzyw z dodatkiem mięsa . . . . .</b>	<b>76</b>
Cukinia nadziewana mięsem — 76. Bigos z cukinii — 76. Fasola szparagowa w sosie pomidorowym — 76. Klopsiki w zielonym groszku — 77. Groszek zielony z kielbasą — 77. Budyń z jarmużu — 77. Kabaczki nadziewane mięsem i ryżem — 78. Kalarepka nadziewana mięsem — 78. Budyń z włoskiej kapusty — 78. Zawijanki z kapusty z mortadellą lub mielonką — 79. Babka z kapusty i mięsa mielonego — 79. Ogórki nadziewane mięsem — 81. Bigos z papryki — 81. Pomidory nadziewane mięsem — 81. Pory duszone z boczkiem i kielbasą — 82. Zapiekanka ze szpinaku — 82. Rzodkiew duszona z wieprzowiną — 82. Zapiekanka z warzyw mieszanych — 83. Ziemniaki nadziewane — 83.	
<b>Wykorzystanie owoców w przyrządzaniu potraw . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>Surówki z owoców . . . . .</b>	<b>85</b>
Surówki z owoców jagodowych — 85. Surówki z owoców mieszanych — 85.	
<b>Napoje owocowe i kompoty . . . . .</b>	<b>86</b>
Napoje surówkowe jedno- lub wieloowocowe — 87. Napoje mleczno-owocowe — 87. Kruszon jabłeczny — 87. Kompot wieloowocowy — 87. Kompot z owoców jagodowych — 87.	
<b>Owoce w sosach, galaretki, kisiele, musy, kremy . . . . .</b>	<b>88</b>
Owoce w sosie z wina — 88. Galaretki owocowe — 88. Poziomki, maliny lub jeżyny w galarecie — 88. Piramida z owoców w galare-	

cie — 88. Kisiele owocowe — 89. Musy owocowe — 89. Suflet z jabłek — 89. Krem poziomkowy — 90.	
Zupy owocowe i sosy z owoców . . . . .	90
Zupa owocowa — 90. Gorący sos owocowy — 90. Zimny sos owocowy — 90.	
Inne potrawy z owocami . . . . .	91
Śliwki na jarzynkę — 91. Śliwki zapiekane w wędzonym boczku — 91. Śliwki duszone z cebulą lub porami — 91. Knedle z owocami — 92. Naleśniki biszkoptowe z truskawkami lub poziomkami — 92. Dolki ze śliwkami — 92. Śliwkowe szaszłyki 92. Sianko — 93. Ryż z jabłkami — 93. Wieniec z ryżu z owocami — 93.	
Ciasta z owocami . . . . .	94
Ciasto ucierane z owocami — 94. Szarlotka — 94. Placek ze śliwkami — 94. Placek drożdżowy z owocami — 95. Szybki placek z agrestem 95. Placek z jagodami — 95. Rolada biszkoptowa z dżemem — 96. Tort jabłkowy — 96. Sernik bez pieczenia z truskawkami — 96. Biszkopt z jabłkami w galarecie — 96. Placek z marmoladą — 97. Szarlotka oszczędna — 97. Pierożki z jabłkami — 98. Placek orzechowy — 98.	
<b>Przetwory z owoców i warzyw . . . . .</b>	<b>99</b>
Ile przygotować przetworów . . . . .	99
Sprzęt przydatny w przetwórstwie i opakowania . . . . .	101
Jak pasteryzować przetwory . . . . .	104
<b>Przetwory pasteryzowane z owoców . . . . .</b>	<b>106</b>
Owoce pasteryzowane w soku własnym . . . . .	106
Owoce jagodowe pasteryzowane w soku własnym — 106. Owoce pestkowe pasteryzowane w soku własnym — 107. Jabłka w soku własnym — 107. Zastosowanie owoców pasteryzowanych w soku własnym — 107.	
Przeciery z owoców . . . . .	108
Przeciery z owoców rozgotowywanych w soku własnym 108. Przeciery rozgotowywane w małej ilości wody — 109. Przecier z pieczonych jabłek — 109. Zastosowanie przecierów — 109.	
Owoce pasteryzowane w przecierach i sałatki owocowe . . . . .	109
Dyńa w przecierze żurawinowym — 110. Zastosowanie owoców w przecierze — 110. Sałatki owocowe pasteryzowane — 110. Zastosowanie sałatek — 111.	
Kompoty jedno- lub wieloowocowe . . . . .	111
Kompot z agrestu — 111. Kompot z jagód lub porzeczek — 112. Kompot z malin lub truskawek — 113. Kompot z moreli lub brzoskwiń — 113. Kompot ze śliwek — 114. Kompot z wiśni lub czereśni — 114. Kompot z jabłek — 114. Kompot z gruszek — 115. Kompot z owoców mieszanych — 115. Zastosowanie kompotów 115.	
Pitne soki owocowe i ich zastosowanie . . . . .	116
Soki parowane i ich zastosowanie . . . . .	119

Marynaty owocowe . . . . .	122
Czereśnie marynowane — 123. Gruszki marynowane — 123. Jabłka marynowane — 124. Jabłuszka rajskie marynowane — 124. Morele marynowane — 124. Śliwki węgierki marynowane — 125. Marynata z owoców mieszanych — 125. Zastosowanie marynat — 125.	
Przetwory pasteryzowane z warzyw . . . . .	126
Przecier z pomidorów — 126. Pomidory w całości (nie obierane) pasteryzowane w przecierze — 127. Pomidory obrane pasteryzowane w przecierze — 127. Pomidory w całości pasteryzowane w przecierze aromatyzowanym — 127. Ostry sos pomidorowy — 127. Jabłka (Antonówki) w przecierze pomidorowym — 128. Fasola szparagowa w zalewie pomidorowej — 128. Kalafiory w zalewie pomidorowej — 128. Sałatka z młodej kapusty z pomidorami — 129. Szczaw pasteryzowany — 129. Cukinia pasteryzowana — 129. Sałatka z cukinii — 130. Dynia pasteryzowana — 130. Groszek zielony — 130. Fasolka szparagowa — 131. Kalafiory pasteryzowane — 131. Papryka w kwaśnej zalewie — 131. Sałatka z papryki (I) — 132. Sałatka z papryki (II) — 132. Sałatka z zielonych pomidorów — 132. Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek — 133. Sałatka wielowarzywna — 133. Sałatka wielowarzywna (I) — 134. Sałatka wielowarzywna (II) — 134. Ogórki konserwowe — 134. Mizeria z ogórków pasteryzowana — 135. Ogórki z gorczycą — 135. Ogórki pickle — 136. Zastosowanie przetworów z warzyw pasteryzowanych — 136.	
Przetwory utrwalane cukrem . . . . .	137
Soki . . . . .	137
Soki — syropy owocowe — 137. Sok z ugotowanej konfitury — 137. Sok—syrop parowany — 137. Sok—syrop otrzymywany na zimno — 138.	
Galaretki owocowe . . . . .	139
Galaretka z soku czarnej porzeczki — 140. Galaretka z przecieru czarnej porzeczki — 140. Galaretka z soku czerwonej porzeczki — 140. Galaretka z przecieru czerwonej porzeczki — 140. Galaretka z porzeczek i agrestu — 140. Galaretka z jabłek — 141. Surowa galaretka z przecieru czarnej porzeczki — 141. Surowa galaretka z soku czerwonej porzeczki — 141.	
Surówki owocowe utrwalane cukrem — sorbety . . . . .	142
Surówka z czarnych jagód, borówek, truskawek, porzeczek, poziomek — 143. Surówka z moreli lub brzoskwiń — 143. Surówka z płatków róży cukrowej — 143.	
Konfitury . . . . .	144
Konfitura z niedojrzałego agrestu — 144. Konfitura z malin lub truskawek — 145. Konfitura z czarnych porzeczek — 145. Konfitura z moreli lub śliwek węgierek — 145. Konfitura z wiśni — 146. Konfitura ze skórki pomarańczowej — 146. Konfitura z moreli w galaretkę porzeczkowej — 146. Konfitura z truskawek w galaretkę	

ce porzeczkowej — 147. Konfitura z wiśni w galaretkę porzeczkowej — 147.	
<b>Dzemy</b> . . . . .	<b>147</b>
Dżem z zielonego agrestu — 149. Dżem z agrestu prawie dojrzałego — 149. Dżem z borówek czerwonych z dynią — 149. Dżem z brzoskwiń — 150. Dżem brzoskwiniowy z jabłkami — 150. Dżem czereśniowy — 150. Dżem z jabłek — 151. Dżem z jabłek i owoców róży — 151. Dżem z moreli — 152. Dżem ze śliwek węgerek — 152. Dżem ze śliwek węgerek i jabłek — 152. Dżem z mirabelek — 152. Dżem z truskawek i agrestu — 153. Dżem z porzeczek czarnych — 153. Dżem z wiśni — 153.	
<b>Marmolady</b> . . . . .	<b>154</b>
Marmolada z agrestu — 154. Marmolada z jabłek — 154. Marmolada z owoców mieszanych — 155.	
<b>Powidła</b> . . . . .	<b>155</b>
Powidła z agrestu — 156. Powidła ze śliwek — 156.	
<b>Warzywa i owoce kwaszone</b> . . . . .	<b>156</b>
Cukinia kwaszona — 158. Głębiki krakowskie kwaszone — 158. Fasola szparagowa kwaszona — 158. Papryka kwaszona — 159. Pomidory kwaszone — 159. Ogórki kwaszone krojone z koprem zielonym — 159. Ogórki kwaszone w słojach — 159. Kapusta kwaszona zwykła — 160. Kapusta sałatkowa kwaszona — 160. Kapusta sałatkowa kwaszona z gąskami — 160. Kapusta czerwona kwaszona — 161. Kwaszonka z kapusty włoskiej — 161. Jabłka kwaszone — 161. Śliwki kwaszone — 162.	
<b>Co i jak suszyć</b> . . . . .	<b>163</b>
Gruszki suszone — 163. Jabłka suszone — 163. Śliwki suszone — 164. Morele suszone — 164. Susze z warzyw liściowych — 164. Groszek zielony suszony — 164. Fasola szparagowa suszona — 165. Pietruszka—korzeń suszona — 165. Selery suszone — 165. Suszona włoszczyzna — 165.	
<b>Przepisy różne</b> . . . . .	<b>167</b>
Koper solony — 167. Solonka aromatyzowana mieszana — 167.	

## **ZNACZENIE WARZYW I OWOCÓW W ŻYWIENIU**

W zaspokajaniu zapotrzebowania na witaminy, składniki mineralne, cukry i kwasy organiczne szczególna rola przypada warzywom i owocom. Są one jedynym źródłem witaminy C, która nie występuje w innych produktach spożywczych, zawierają spore ilości karotenu (prowitaminy A), a ponadto są zasobne w witaminy z grupy B. W warzywach i owocach znajduje się dużo składników mineralnych, szczególnie sporo dostarczają wapnia, a także żelaza oraz mikroelementów koniecznych dla człowieka. Przewaga związków zasadowych powoduje, że warzywa i owoce działają zasadowotwórczo, co przy spożywaniu sporych ilości tłuszczu, mięsa, makaronów i kasz ma istotne znaczenie w zachowaniu równowagi kwaso-zasadowej w organizmie człowieka.

Warzywa i owoce ze względu na zawarte w nich barwniki, kwasy organiczne i związki aromatyczne decydują o wyglądzie, smaku i aromacie codziennych posiłków. Duża zawartość wody i błonnika oraz znikoma zawartość związków energetycznych czyni z warzyw i owoców produkty niskokaloryczne.

Dodając warzywa do posiłków regulujemy ich wartość energetyczną, usuwając przykre uczucie głodu, gdyż masą objętościową w tych produktach jest błonnik, zapewniający uczucie sytości, a ponieważ nie można go strawić, nie jest więc materiałem energetycznym.



## PODZIAŁ WARZYW I OWOCÓW NA GRUPY

Skład chemiczny, a zatem wartość owoców i warzyw nie jest jednakowa. Ze względu na przewagę jednego lub kilku składników odżywczych wszystkie warzywa i owoce zostały podzielone na trzy grupy.

Grupę pierwszą stanowią warzywa i owoce bogate w witaminę C, a więc z warzyw wszystkie kapustne (kapusta biała, włoska, czerwona, brukselka, pekińska, brokuł, kalafior, kalarepa, jarmuż), a także pomidor, papryka, zielona pietruszka, zielony koper i szczypior. Natomiast z owoców do grupy tej należą: porzeczki (czarne i czerwone), truskawki, agrest, maliny, jeżyny, poziomki, jagody-czernice, wreszcie mało u nas wykorzystywane owoce dzikiej róży i rokitnika. Do grupy tej zalicza się również owoce cytrusowe, jednak w naszych warunkach nie są to produkty masowego i powszechnego spożycia. W codziennym żywieniu wszystkie wymienione warzywa i owoce mogą się wzajemnie zastępować, natomiast warzyw z tej grupy nie można zastąpić burakami lub marchwią, a owoców jagodowych — owocami pestkowymi czy ziarnkowymi.

Grupę drugą stanowią warzywa i owoce zawierające karoten (prowitamina A), który w organizmie człowieka przetwarzany jest na witaminę A. Warzywa i owoce należące do tej grupy mają zabarwienie żółtopomarańczowe i zielone, w drugim przypadku karoten maskowany jest zielonym chlorofilem. Z warzyw należą tutaj: marchew, dynia, fasola szparagowa, zielony groszek, wszystkie odmiany zielonej sałaty, szpinak, szczaw i inne zielone warzywa liściaste. Oprócz wymienionych warzyw, do tej grupy można również dodać pomidory, paprykę, jarmuż, zieloną pietruszkę, koper, szczypior, gdyż oprócz witaminy C zawierają także dużo karotenu. Z owoców obfitujące w karoten są morele.

**Tabela 1****Zawartość witaminy C w niektórych świeżych owocach i warzywach  
(w mg/100 g części jadalnych produktu rynkowego)**

Owoce	Wit. C	Warzywa	Wit. C
Porzeczki czarne	177	Pietruszka (natka)	177
Truskawki	63	Papryka	107
Poziomki	60	Kapusta brukselka	71
Porzeczki białe	45	Szczypior	67
Porzeczki czerwone	44	Jarmuż	65
Pomarańcze	35	Brokuły	46
Cytryny	31	Kapusta czerwona	42
Maliny	31	Kapusta włoska	42
Agrest	26	Kapusta biała	35
Grapefruity	26	Pomidory	21
Jabłka	8	Rzodkiewki	13
Banany	7	Ziemniaki	13
Wiśnie	7	Buraki	7
Sliwki	5	Ogórki	6
Gruszki	4	Salata	4

Grupę trzecią warzyw i owoców stanowią wszystkie pozostałe, lecz nie należące do grupy pierwszej ani drugiej. Warzywa i owoce grupy trzeciej zawierają znacznie mniej witamin, ale obfitują w składniki mineralne, substancje aromatyczne i smakowe, cukry, kwasy organiczne, błonnik i fitoncydy. Z warzyw zalicza się do niej: cebulę, czosnek, buraki, selery, pory, ogórki, kabaczki, cukinię, szparagi, chrzan, rzodkiewkę, rzodkiew, rzepę, brukiew, skorzonę. Z owoców do grupy trzeciej należą: jabłka, gruszki śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, arbuzy i melony.

W codziennych posiłkach powinny występować warzywa czy owoce po jednym z każdej grupy, gdyż tylko w taki sposób można dostarczyć człowiekowi wszystkich koniecznych składników odżywczych, w które obfitują te produkty.

## **IŁOŚCIOWY UDZIAŁ WARZYW I OWOCÓW W CODZIENNYM ŻYWIENIU**

W warunkach normalnych żywienie ludzi oparte jest na odpowiednio dobranych produktach spożywczych. Zestawy produktów na 1 osobę i na 1 dzień nazywane są racjami pokarmowymi. Zostały one opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia oraz opublikowane w książce pt. „Normy żywienia dla 18 grup ludności” opracowanej przez A. Szczygła J. Siczkową, L. Nowicką i wydanej w Warszawie w 1970 r.

Ze względu na różnice występujące w dochodach poszczególnych grup ludności racje pokarmowe zostały opracowane dla czterech poziomów ekonomicznych oznaczonymi literami A, B, C, D, w których każda racja pokarmowa pokrywa zapotrzebowanie człowieka, a różnice dotyczą ich kosztów.

Racja A — żywienie warunkowo dostateczne i najtańsze.

Racja B — żywienie dostateczne — umiarkowany koszt.

Racja C — żywienie pełnowartościowe — średnio wysoki koszt.

Racja D — żywienie docelowe — najdroższe.

Organizm człowieka nie magazynuje witaminy C, toteż musi być ona dostarczana codziennie i to w niezbędnej ilości. Dlatego biorąc pod uwagę powyższe racje pokarmowe, oraz osobowy skład rodzinny można łatwo obliczyć ilość produktów potrzebnych dla wszystkich jej członków.

W tabeli 2 podany jest przykład takiego obliczenia (tylko owoce i warzywa) dla rodziny 4 osobowej składającej się z dwojga dzieci w wieku 5 i 8 lat oraz ciężko pracujących rodziców. Za podstawę przyjęto w wyliczeniu rację pokarmową B, czyli żywienie dostateczne o koszcie umiarkowanym.

Tabela 2

Przykład obliczenia racji pokarmowej warzyw i owoców dla rodziny 4-osobowej

Produkty	Ilość produktów (w g) dla:				Spożycie dzienne (w g)	Spożycie roczne (w kg)
	dzieci		rodziców			
	5 lat	8 lat	ojciec	matka		
<b>Warzywa i owoce bogate w witami- nę C:</b>						
warzywa ka- pustne	170	200	250	230	850	310
pomidory	70	90	110	100	370	125
owoce	80	90	130	120	420	153
	20	20	15	15	70	28,5
<b>Warzywa bogate w karoten</b>	130	130	140	120	520	190
<b>Inne warzywa i owoce:</b>	265	300	310	300	1175	429
warzywa	150	200	240	230	820	299
owoce	100	80	50	50	280	102
<b>Owoce suszone</b>	3	4	5	5	17	6

Obliczenie to może być również pomocne do zaplanowania zasiewów we własnym ogrodzie, a przy niedostatku zasiewów własnych czy w ogóle braku ogródka — do zaplanowania odpowiednich sum pieniężnych na kupno owoców i warzyw przeznaczonych do bieżącego spożycia oraz do przechowywania w stanie naturalnym lub jako przetwory.

## **ZASADY SPORZĄDZANIA POTRAW Z WARZYW I OWOCÓW**

Najwyższą wartość odżywczą mają warzywa i owoce w okresie dojrzałości konsumpcyjnej. Przechowywanie produktów, szczególnie w niewłaściwych warunkach sprzyjających wędnięciu i wysychaniu, znacznie obniża ich wartość. Dotyczy to przede wszystkim długotrwałego przechowywania zimowego oraz, aczkolwiek w mniejszym stopniu, przechowywania krótkotrwałego (z dnia na dzień) warzyw przynoszonych z pola lub ogrodu w okresie lata lub jesieni.

W czasie przygotowywania potraw z warzyw i owoców trzeba stworzyć takie warunki aby straty składników odżywczych były jak najmniejsze. Przygotowywanie potraw z owoców i warzyw polega na przebieraniu, myciu, obieraniu, płukaniu, rozdrabnianiu i gotowaniu.

## OBRÓBKA WSTĘPNA WARZYW I OWOCÓW

Przy omawianiu przerobu na potrawy przyjęto odmienny podział warzyw aniżeli został omówiony przy charakterystyce wartości odżywczej tych produktów. Jest to podział uwzględniający właściwości biologiczne, w pewnym stopniu pokrewieństwo botaniczne oraz sposób użytkowania. Podział ten przedstawia się następująco: warzywa liściowe, kapustne, korzeniowe, cebulowe, owocowe, strączkowe. W tej też kolejności omówiono obróbkę wstępną tych produktów.

**Warzywa liściowe.** Do warzyw liściowych należą: zielona sałata, jarmuż, cykoria, szczaw, szpinak, koper, szczypior, zielona pietruszka.

Przed myciem warzywa liściowe trzeba przebrać, odrzucając uszkodzone i pożółkłe listki, obrywając ogonki liściowe u szczawiu i szpinaku, wyrzucając niezabarwioną natkę lub stwardniały koper czy grube nerwy liściowe jarmużu. Nie wolno wyrzucać do odpadków ciemnozielonych zewnętrznych liści sałaty, gdyż są one znacznie bogatsze w składniki odżywcze niż wewnętrzne, zwinięte liście jasne.

Wszystkie warzywa liściowe najlepiej myć w bieżącej wodzie lub w dwu miskach, przekładając warzywa z jednej do drugiej. Wszystkie odmiany zielonej sałaty, cykorii, kopru, natki pietruszki oraz szczypioru spożywa się na surowo. Po umyciu warzywa te wymagają dokładnego osączenia z wody najlepiej na sicie lub czystej ściereczce), a następnie rozdrobnienia i przyprawienia. Duże liście sałaty należy pokroić, co ułatwi nabieranie potrawy na talerz; koper i szczypior trzeba pokrajać drobno nożem, a natkę pietruszki drobno posiekać. Wymienione warzywa rozdrabnia się bezpośrednio przed spożyciem, na małej deseczce z twardego drewna. Narzędzia do krajania — nóż lub siekacz — powinny być ze stali nierdzewnej.

**Warzywa kapustne.** Do grupy warzyw kapustnych zalicza się kapustę białą, brukselkę, czerwoną, włoską, pekińską, a także kalafior, brokuł i kalarepę. Warzywa te są źródłem witaminy C i ze względu na masowe ich spożycie w ciągu całego roku w dużym stopniu zaspokajają zapotrzebowanie ludzi na tę witaminę.

Kapustę należy oczyścić z zewnętrznych uszkodzonych liści, następnie umyć i przyciąć zgląbiałą łodygę. Kapustę można rozdrabniać nierdzewnym nożem, szatkownicą lub ścierać na tarce z dużymi oczkami. Po rozdrobnieniu kapustę trzeba od razu poddawać dalszemu przerobowi.

Kalafiory przed gotowaniem należy dokładnie umyć. Duże sztuki ze względu na możliwość znajdowania się w nich liszek — dzieli się na mniejsze części i myje w wodzie z dodatkiem octu. Podobnie postępuje się z różami brokułów.

**Warzywa korzeniowe.** Najpowszechniej używane warzywa korzeniowe to: marchew, pietruszka, seler, burak, chrzan, skorzonera, rzepa, rzodkiew, rzodkiewka, brukiew. Warzywa te — ze względu na duże zanieczyszczenie ziemią — należy bardzo dokładnie myć, a następnie cienko i starannie obierać. Jest to niezmiernie ważne, gdyż większość cennych składników odżywczych w warzywach gromadzi się w warstwach znajdujących się pod skórą. Dlatego przy grubym obieraniu odrzuca się z pożywienia wiele wartościowych składników.

Po obraniu warzywa korzeniowe powinny być wypłukane, a następnie — przy użyciu odpowiednich narzędzi — rozdrobnione do dalszego przerobu.

**Warzywa cebulowe.** Spośród warzyw cebulowych na specjalne omówienie zasługuje por — warzywo trwałe o specyficznym, ostrym zapachu i smaku. Wprawdzie cały por jest jadalny, lecz ciemnozielone liście, które występują nad ziemią, są dość twarde i dlatego przy przyrządzaniu surówek przeznacza się je raczej jako składnik włoszczyzny — do sporządzania wywarów. Przy oczyszczaniu pozbawia się pory twardej piętki wraz z drobnymi korzeniami oraz przycina liście. Każdy por dzieli się wzdłuż na połowę i dokładnie myje, wypłukując piasek pomiędzy liści. Wymyte i osączone pory rozdrabnia się, krając w półkrażki na deseczce — nierdzewnym nożem. Pory przeznaczone do gotowania w całości myje się, rozsuwając nieco liście.

**Warzywa owocowe.** Do tej grupy zalicza się pomidory, ogórki, dynię, cukinię oraz paprykę (zieloną i czerwoną). Wszystkie te warzywa przed obieraniem muszą być dokładnie umyte. Z pomidorów łatwo można zdjąć skórkę, zanurzając je na cedzaku na 2 minuty do wrzącej, a następnie do zimnej wody. Po tym zabiegu cienką skórkę lekko podważa się nożem i zdejmuje z całego pomidora.

Ogórki obiera się, zaczynając od reszty kwiatowej, a nie od ogonka. Jeśli skórkę w ogórkach kwaszonych jest bardzo gruba, należy ją również usunąć.

Niezwykle cennym warzywem jest papryka. Owoce papryki po umyciu przed przerobem pozbawia się nasion. W tym celu należy naciąć czubkiem ostrego noża umyte owoce papryki u nasady ogonka i oddzielić nasiona. Przyrządzając paprykę nadziewaną, po usunięciu nasion nadciętą nasadę ogonka pozostawia się przy owocach.

**Warzywa strączkowe zielone.** Warzywa strączkowe zielone — groch i fasola szparagowa — są niezłym źródłem witaminy C oraz karotenu. W związku z tym sposoby ich przyrządzania są takie jak warzyw zielonych. Zarówno groszek zielony, jak fasolę szparagową, należy gotować bez przykrycia, kładąc do wrzącej wody z dodatkiem cukru, soli już pod koniec gotowania.

**Owoce.** Obróbka wstępna owoców zależy od ich rodzaju, zastosowania i sposobu podania. Owoce jagodowe, np. truskawki, poziomki czy porzeczki myje się na sicie zanurzonej w dużej ilości wody, następnie przebiera, oddzielając jednocześnie ogonki czy reszty kwiatowe. Owoce ziarnkowe, tj. czereśnie, śliwy i morele, myje się podobnie jak owoce jagodowe.



## ZASADY SPORZĄDZANIA SURÓWEK

Surówki należą do najszybszych potraw z owoców i warzyw. Drugą zaletą prawidłowo wykonanych surówek jest ich niewątpliwie wyższa wartość odżywcza niż warzyw ugotowanych. W czasie gotowania zmienia się wygląd, barwa, smak produktów, z czego wynika wniosek, że zawarte w warzywach cenne składniki pokarmowe ulegają zmianom nie zawsze korzystnym. Surówki natomiast zachowują żywe barwy surowców, a ładnie podane — wpływają na estetyczny wygląd posiłków, zachęcają do jedzenia, wzmagają apetyt.

Na surówki nadają się wszystkie warzywa, a w szczególności:  
— owoce pomidora, papryki zielonej i czerwonej, ogórki świeże, dynia, cukinia;  
— liście wszystkich odmian sałaty, wszystkich odmian kapusty (z wyjątkiem brukselskiej), kalarepy, kapusty pekińskiej, rzodkiewki, pietruszki, kopru, selera naciowego, rzeżuchy;  
— cebulowe — cebula dojrzała, cebula młoda ze szczypiorem, szczy-pior, por, czosnek;  
— korzenie marchwi, chrzanu, rzodkwi, rzepy, rzodkiewki, selera, brukwi.

Buraki nie nadają się do spożycia na surowo ze względu na zbyt dużą zawartość w nich niestrawnego, twardego błonnika. Inne warzywa, np. groch lub fasola, mogą być spożywane tylko po ugotowaniu, ponieważ bogate są (tak jak ziemniaki) w niestrawną na surowo skrobię. Kapusta brukselska i jarmuż zawierają w liściach, oprócz cennych składników, substancje gorzko piekące, które ulegają rozkładowi dopiero w czasie gotowania lub po przemarznięciu.

Wszystkie warzywa przeznaczone na surówki powinny być najwyższej jakości. Objawy zwiędnięcia lub nadpsucia dyskwalifikują warzywa jako surowiec do sporządzania surówek. Dotyczy to głównie warzyw liściastych, które — zwiędnięte — mają mniejszą wartość witaminową i są mniej smaczne.

**Mycie warzyw i owoców.** Warzywa należy bardzo dobrze myć. Gleba jest bowiem środowiskiem, w którym znajduje się wiele drobnoustrojów chorobotwórczych, a ponadto często stosowane są środki owadobójcze, które nie są obojętne dla organizmu człowieka.

Warzywa korzeniowe należy myć szczotką przed obraniem i płukać po obraniu. Warzywa liściaste należy myć bardzo starannie — pod bieżącą wodą lub w wodzie kilkakrotnie zmienianej. Warzywa cebulowe, szczególnie pory, trzeba myć po przekrajaniu wzdłuż, ponieważ między liśćmi często gromadzi się ziemia. Warzywa owocowe należy również myć przed obraniem.

**Obieranie warzyw i owoców.** Przy obieraniu odrzuca się części niejadalne. Nie należy tu jednak przesadzać. Obierając np. sałatę gruntową, często odrzuca się do odpadków zewnętrzne, ciemnozielone liście, gdyż są one nieco twardsze, zawierają bowiem więcej błonnika, ale przecież można je przed podaniem pokrajać, aby ułatwić zjedzenie. Podobnie nie należy odrzucać zewnętrznych zielonych liści kapusty wczesnej. Również środkowe listki rzodkiewki powinny przy niej pozostać i razem z nią być zjedzone, gdyż zawierają wiele witamin.

Warzywa korzeniowe trzeba obierać bardzo cienko, ponieważ tuż pod skórką znajduje się najwięcej witamin, składników mineralnych i barwników. Bardzo młodą marchew wystarczy tylko dobrze wyszorować, gdyż młodej, delikatnej skórki nie trzeba obierać. Do obierania owoców i warzyw należy używać nierdzewnych noży.

**Rozdrabnianie warzyw i owoców.** Najlepszą surówką jest dojrzały pomidor podany w całości lub też dokładnie umyte (bez krajania) liście sałaty albo papryka. Zostają wówczas zachowane najwyższe wartości odżywcze produktu. Najczęściej jednak przyrządzając surówki, głównie jednorodne czy z warzyw mieszanych, produkty rozdrabnia się.

Warzywa można szatkować (na szatkownicy) np. kapustę, ogórki, cebulę; trzec na tarce do warzyw o dużych oczkach, np. kapustę czerwoną, jabłka do surówek, ogórki kwaszone do surówek miesza-

nych, rzodkiewki, czy na tarce do warzyw o drobnych oczkach, np. marchew, chrzan, seler; krajać nożem, np. pory, cebulę, natkę pietruszki, szczypior, koper, kapustę włoską, kapustę cukrową.

Rozdrabnianie warzyw jest czynnością najbardziej pracochłonną toteż najlepiej wykonać ją używając uniwersalnej maszyny kuchennej o napędzie elektrycznym, tzw. robota, w którym jednym z wymienników jest maszynka do rozdrabniania warzyw.

**Łączenie produktów.** Podane w niniejszym rozdziale przepisy na surówki są potraktowane przykładowo. Znając ogólne zasady łączenia warzyw i owoców w surówkach, można dowolnie zwiększyć ilość kompozycji. Łącząc rozdrobnione produkty należy pamiętać, aby warzywa o nikłym smaku mieszać z warzywami o smaku zdecydowanym, np. marchew z chrzaniem, kapustę włoską z ogórkiem, sałatę zieloną — z koperkiem i szczypiorkiem. Następnie należy zwracać uwagę na kolorystykę poszczególnych warzyw. Surówka barwna jest bardziej apetyczna i w związku z tym cenny jest dodatek czerwonej papryki, świeżych pomidorów lub przecieru — do kapusty cukrowej, marchwi — do kapusty kwaszonej, szczypiorku — do rzodkiewki, rzodkiewki do twarogu itp.

**Zakwaszanie i przyprawianie surówek.** Doskonałym, łatwym do otrzymania i tanim środkiem zakwaszającym jest ocet z obierzyn jabłecznych. Trzeba tu także wspomnieć o soku z cytryny, chociaż owoce te są drogie, lub o kwasie cytrynowym. Koniecznym dodatkiem do uzyskania właściwego smaku surówek jest sól i cukier.

Ostatnią czynnością przy przygotowywaniu surówek jest dodatek sosu. Może on być przygotowany ze śmietany, kefiru lub majonezu, oleju sojowego lub słonecznikowego. Każdy z tych dodatków zawiera tłuszcz, który:

- chroni witaminę C przed nadmiernym utlenieniem;
- podnosi wartość kaloryczną surówki;
- ułatwia trawienie oraz przyswajanie przez organizm zawartych w surówkach barwników, szczególnie karotenu (prowitaminy A);
- zwiększa smakowitość surówek;
- ułatwia przełykanie potrawy.

**Podawanie surówek.** Surówki mogą stanowić dekorację stołu, jeżeli są ładnie i estetycznie podane. Do gorącego posiłku należy surówki podawać na oddzielnych talerzykach, ażeby nie obniżały temperatury dania. Każda porcja może być w sezonie wiosennym położona

na listku sałaty, posypana po wierzchu zieloną pietruszką, koprem, szczypiorkiem, przybrana częstką pomidora, jajka lub papryki.

Różnorodne surówki sezonowe powinny być nieodzownym dodatkiem do każdego posiłku, a więc do śniadań pierwszych i drugich, podwieczorków i kolacji.

Inną postacią podawania surówek z warzyw i owoców są soki, wyciskane ze świeżych produktów. Soki łatwo jest otrzymać za pomocą powszechnie już dostępnych elektrycznych sokowirówek. Soki jedno- lub wielowarzywne czy mieszane owocowo-warzywne lub z dodatkiem mleka powinny być podawane bezpośrednio po sporządzeniu, tak jak i surówki.

## PRZEPISY NA SURÓWKI

**Surówki z brukwi.** Proporcje: 30 dag brukwi, łyżka startego chrzanu, mała marchew, sól, cukier, kwas cytrynowy lub sok z cytryny do smaku, pół szklanki śmietany.

Oczyszczoną i dokładnie wymytą brukiew i marchew zetrzeć na tarce ze średnimi oczkami. Do startych warzyw dodać osączony z zalewy chrzan, wymieszać ze śmietaną i przyprawić do smaku solą, cukrem i rozpuszczonym w wodzie kwasem cytrynowym.

Inne rodzaje surówki z brukwi można otrzymać, dodając do niej starte jabłko, seler czy drobno pokrojoną paprykę z zalewy. Do surówki z brukwi można również dodać sos z oleju z dodatkiem łagodnej musztardy.

**Surówki z brokułów.** Proporcje: 4—5 łądyg brokułów z nierozwiniętymi kwiatami, ogórek świeży lub małosolny, łyżka zielonego kopru, 2—3 łyżki oleju, łyżeczka musztardy, sól, cukier, sok z cytryny lub kwas cytrynowy do smaku.

Umyte łądygi brokułów razem z pąkami kwiatowymi pokroić ostrym nożem w poprzek w cienkie krążki. Ogórek świeży lub małosolny pokroić w półplasterki. Do surówki dodać sporą ilość zielonego kopru, osolić, skropić rozpuszczonym w wodzie kwasem cytrynowym, dodać cukru do smaku. Surówkę oblać olejem wymieszanym z łagodną musztardą.

Inne rodzaje surówki z brokułów można otrzymać, łącząc pokrojone brokuły z pomidorami, zieloną sałatą, szczypiorem czy młó-



Rób surówkę w ostatniej chwili przed podaniem.

dą cebulą. Surówkę można również zamiast olejem przyprawić majonezem.

**Surówki z cebuli młodej.** Proporcje: 5—7 sztuk młodych cebul ze szczypiorem (pęczek), sól, sok z cytryny lub rozpuszczony w wodzie kwas cytrynowy, 2—3 łyżki oleju lub majonezu.

Młodą cebulę oczyścić, przyciąć końce ciemnozielonych liści, odrzucić liście uszkodzone, zwiędnięte. Pokroić ostrym nożem ułożoną równo na deseczce cebulę łącznie z zielonym szczypiorem, osolic, skropić sokiem z cytryny lub rozpuszczonym w wodzie kwasem cytrynowym, wymieszać z olejem lub śmietaną czy sosem przygotowanym z homogenizowanego twarożku i mleka albo kefiru.

Inne rodzaje surówki z młodej cebuli można otrzymać, dodając do niej takie dodatki jak pokrajaną w plasterki rzodkiewkę, ogórki świeże lub małosolne, pomidory, pokrojone liście zielonej sałaty.

Surówkę z młodej cebuli można posypać startym serem podpuszczkowym lub drobno pokrajanym serem twarogowym czy jajkami ugotowanymi na twardo.

**Surówki z cebuli dojrzałej.** Proporcje: 20 dag cebuli (3 cebule średniej wielkości), ogórek kwaszony, sól, cukier do smaku, 2—3 łyżki oleju, łyżeczka musztardy.

Na surówkę należy wybierać cebulę słodką, nie piekącą. Obraną i wypłukaną cebulę pokroić na ćwiartki, a te w cienkie plasterki. Podobnie pokroić ogórek. Wymieszaną cebulę z ogórkiem przyprawić do smaku solą i cukrem, oblać sosem z oleju wymieszanym z łagodną musztardą.

Inne rodzaje surówki z cebuli można otrzymać, dodając zamiast ogórka jabłko, paprykę marynowaną czy łyżkę kapusty kwaszonej.

**Surówki z cukinii.** Proporcje: cukinie, sól, cukier, sok z cytryny lub kwas cytrynowy, pieprz, łyżka zielonego kopru.

Młode cukinie (do 20 cm długości) bardzo starannie umyć i bez obierania pokroić w cienkie plasterki (jak ogórek na mizerię). Pokrojoną cukinię osolić, dodać cukru i odrobinę pieprzu, posypać obficie zielonym koprem, skropić sokiem z cytryny lub kwasem cytrynowym.

Inne rodzaje surówki z cukinii można otrzymać dodając do niej pomidory, cebulę lub szczypior, kruchą sałatę pokrojoną w paski, drobno posiekaną rzeżuchę ogrodową. Surówkę z cukinii można przyprawić olejem lub śmietaną.

**Czosnkowe masło.** Proporcje: 4—5 ząbków czosnku,  $\frac{1}{4}$  kostki masła, pół łyżeczki soli.

Ząbki czosnku obrać i drobno pokroić, następnie utrzeć z solą w porcelanowym moździerzu, dodać masło i jeszcze razem utrzeć. Uformować masło czosnkowe w foremną kostkę, schłodzić. Podać do smarowania pieczywa, szczególnie razowego chleba.

**Surówki z chrzanu.** Proporcje: 10 dag chrzanu (1 korzeń średniej wielkości), sok z cytryny lub kwas cytrynowy, sól.

Dokładnie oczyszczony lub wymyty korzeń chrzanu zeszkrobać ostrym cienkim nożem na długie lecz cienkie wiórki. Wiórki po zeszkrobaniu skropić sokiem z cytryny lub kwasem cytrynowym, posolić, posypać bardzo małą ilością cukru.

Innym rodzajem surówki jest świeżo starty chrzan, skropiony

sokiem z cytryny lub kwasem cytrynowym, przyprawionym solą, cukrem do smaku. Do tak przygotowanego chrzanu można dodać ugotowane na twardo, posiekane jajko oraz kilka łyżeczek słodkiej śmietanki.

Ostry smak świeżo startego chrzanu można złagodzić, dodając łyżkę surowego startego selera, jabłko lub nawet łyżkę startej surowej marchwi.

**Surówki z cykorii.** Proporcje: 4—5 kolb cykorii, łyżka soku z cytryny, 3 łyżki oleju, sól, cukier do smaku.

Kolby cykorii oczyścić z zewnętrznych uszkodzonych liści, umyć i przyciąć twardą piętękę. Tak przygotowane kolby pokroić na kawałki centymetrowej długości i od razu zalać olejem wymieszanym z sokiem z cytryny lub z rozpuszczonym kwasem cytrynowym. Posolić i posypać odrobiną cukru surówkę już na stole; posolona wcześniej szybko wędnie i staje się niesmaczna.

Do cykorii można dodać drobno pokrojony kwaszony ogórek lub starte kwaśne jabłko, drobno pokrojoną jasną część pora lub owoc mrożonej lub marynowanej papryki. Z każdym z tych dodatków otrzyma się inny rodzaj surówki z cykorii.

**Surówki z dyni.** Proporcje: 20 dag dyni, 2 jabłka, sól, cukier do smaku, pół szklanki śmietany, zielony koper.

Obraną dynię i jabłka zetrzeć na tarce z dużymi oczkami, osolić, dodać nieco cukru do smaku, a następnie wymieszać ze śmietaną i posypać siekanym, zielonym koprem.

Zamiast jabłek można dodać ostrzejszych w smaku umytych i przetartych żurawin lub pokrojonych na mniejsze części śliwek węgierek bez pestek.

Wszystkie rodzaje surówki z dyni z dodatkiem owoców można po wierzchu posypać orzechami.

**Surówki z endywii.** Proporcje: 3—4 główki endywii, sól, cukier, sok z cytryny lub kwas cytrynowy, 2—3 łyżki oleju.

Oddzielić zewnętrzne, ciemne liście, pozostawiając tylko liście środkowe wybielone, żółtawobiałe. Przyciąć nożem rozetę liści i już pojedyncze liście bardzo dokładnie wymyć, osączyć na sicie bez wyciskania. Osączone liście endywii pokroić nożem na mniejsze części, przed samym podaniem osolić, oblać sosem przygotowanym z soku z cytryny lub kwasu cytrynowego i oleju.

Do surówki z endywii można dodawać drobno pokrojony koper,

szczypior, pomidory, ogórki, paprykę. Surówkę można przyprawić także śmietaną lub majonezem.

**Surówki z głąbika krakowskiego.** Porcje: garść liści głąbika krakowskiego lub 40 dag łodyg, zielony koper, sól, cukier, kwas cytrynowy, 2—3 łyżki oleju, łyżeczka łagodnej musztardy.

Ściąć liście roślin, gdy jeszcze nie wybijają pędów, dokładnie wymyć, osączyć z wody. Ułożone na salaterce liście osolić, polać sosem z oleju, musztardy i kwasu cytrynowego, obficie posypać zielonym koprem.

Łodygi głąbika krakowskiego należy umyć, obrać ze skórki, tak jak rabarbar, ostrym nożem pokroić w cienkie talarki, przyprawić, tak jak surówkę z liści głąbika krakowskiego.

**Surówki z jarmużu.** Porcje: 5—6 liści jarmużu, jabłko, ogórek kwaszony, pół pora, sól, cukier, kwas cytrynowy do smaku, 2—3 łyżki oleju, łyżeczka musztardy.

Srodkowe liście jarmużu (już po pierwszych przymrozkach) dokładnie wymyć, oddzielić ogonki i grube nerwy liściowe, złożyć liście razem i ostrym nożem pokroić w cienkie makaroniki. Pokroić białą część pora w cienkie paski, a jabłko i ogórek kwaszony zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Surówkę posolić, dodać cukru do smaku, a następnie wymieszać z sosem przygotowanym z oleju, kwasu cytrynowego i musztardy.

Inne rodzaje surówki z jarmużu można otrzymać, dodając drobno pokrojoną paprykę mrożoną lub marynowaną, pokrojone mrożone pomidory. Zamiast olejem można przyprawić majonezem.

Surówka zyskuje na smaku i wartości odżywczej, jeżeli posypie się ją startym serem ostrym lub ugotowanym na twardo posiekany jajkiem.

**Surówki z kapusty białej.** Porcje: 30 dag kapusty białej, ogórek świeży lub kwaszony, zielony koper lub szczypior, sól, cukier, kwas cytrynowy do smaku, 2—3 łyżki oleju, łyżeczka musztardy.

Kapustę oczyszczoną z zewnętrznych liści umyć, poszatkować drobno, a głąb zetrzeć na tarce. Ogórek świeży lub kwaszony pokroić w makaroniki, dodać zieleninę. Surówkę zakwasić, posolić, dodać cukru do smaku, wymieszać z sosem z oleju i musztardy lub z samego oleju.

Inne rodzaje surówki z kapusty białej można otrzymać, dodając do kapusty pokrojone pomidory i cebulę lub paprykę i cebulę, pory



i jabłko, marchew i jabłka. Surówkę z kapusty białej można przyprawić majonezem lub śmietaną.

**Surówki z kapusty włoskiej.** Proporcje: proporcje produktów i sposoby wykonania jak dla surówek z kapusty białej. Do każdej surówki z kapusty włoskiej można dodać kilka posiekanych orzechów włoskich.

**Surówki z kapusty czerwonej.** Proporcje: 30 dag kapusty czerwonej, 2 jabłka, sól cukier, sok z cytryny lub kwas cytrynowy, 3 łyżki oleju.

Oczyszczoną z zewnętrznych uszkodzonych liści, mocno zwiniętą część główki czerwonej kapusty umyć, osączyć z wody i zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Na tej samej tarce zetrzeć jabłko. Rozdrobnione produkty zakwasić, przyprawić do smaku solą i cukrem, wymieszać z olejem. Do surówki można dodać łyżeczkę musztardy.

Inne rodzaje surówki z czerwonej kapusty można uzyskać, dodając do kapusty, oprócz jabłek, drobno pokrojone jasne części pora, ogórek kwaszony lub pokrajane w paski śliwki węgierki i gruszki.

Surówkę z kapusty czerwonej można przyprawić majonezem.

**Surówki z kapusty kwaszonej.** Proporcje: 40 dag kapusty kwaszonej, jabłko, marchew, cukier, pieprz, 2—3 łyżki oleju.

Kapustę kwaszoną drobno posiekać nożem, a następnie dodać starte jabłko i marchew, przyprawić do smaku cukrem i wymieszać z olejem.

Do surówki z kapusty mocno ukwaszonej można dodać (w celu złagodzenia smaku) starty ser, ugotowany i starty na tarce ze średnimi oczkami ćwikłowy burak czy łyżeczkę śliwkowych powideł.

**Surówki z kapusty pekińskiej.** Proporcje: 2 główki kapusty pekińskiej, sól, cukier, kwas cytrynowy, pół szklanki śmietany, 2 jajka, szczypior lub zielony koper. Oczyszczone z zewnętrznych uszkodzonych liści główki kapusty pekińskiej (niezbyt ciasno zwinięte) rozdzielić na liście, dokładnie umyć, osączyć z wody i pokroić w paski. Do śmietany dodać przyprawy, połać nią pokrojoną kapustę, posypać posiekanym jajkiem ugotowanym na twardo oraz zieleniną.

Inny rodzaj surówki z kapusty pekińskiej można otrzymać dodając do pokrojonych liści ogórki kwaszone, jabłka, paprykę mrożoną lub marynowaną czy pomidory oraz drobno pokrojone jasne części porów. Surówkę z kapusty pekińskiej można przyprawić olejem lub majonezem.

Można również surówkę z kapusty pekińskiej okrasić stopionym wędzonym boczkiem. Po oddzieleniu zrumienionych skwarków, którymi posypuje się pokrojoną kapustę, dodaje się do nieco przestudzonego tłuszczu ciepłej wody, zakwasza i tym polewa kapustę.

**Surówki z kardów.** Porocje: 8—10 mięsistych ogonków liściowych kardów, sól, cukier, kwas cytrynowy, 2—3 łyżki oleju lub majonezu, zielenina.

Ogonki liściowe kardów obrać ze skórki (jak rabarbar), pokroić w cienkie plasterki i szybko zakwasić. Zalać olejem, przyprawić do smaku solą i cukrem.

Inne odmiany surówki z kardów można otrzymać, dodając do pokrojonych ogonków liściowych jabłka, pomidory, ogórki kwaszone lub śliwki węgierki pokrojone w paski.

**Surówki z marchwi.** Porocje: 30 dag marchwi, łyżka startego chrzanu, jabłko, sól, cukier, kwas cytrynowy lub sok z cytryny, pół szklanki śmietany.

Oczyszczoną i bardzo dokładnie wymytą marchew zetrzeć na tarce ze średnimi oczkami, dodać starty na tarce o drobnych oczkach chrzan konserwowany osączony z zalewy oraz starte jabłko. Produkty przyprawić do smaku solą, cukrem, kwasem cytrynowym i wymieszać ze śmietaną. Bardzo wskazany jest dodatek zielonej pietruszki lub rzeżuchy.

Inne odmiany surówki z marchwi można otrzymać dodając do startej marchwi również startą czarną rzodkiew lub drobno posiekany por albo łyżkę dżemu z borówek czerwonych czy czerwonych porzeczek.

**Surówki z ogórków.** Porocje: ogórki, sól, pieprz, zielony koper, śmietana, czosnek.

Młode ogórki po dokładnym umyciu kroić w plasterki razem ze skórką; ogórki starsze trzeba obrać ze skórki. Przed samym podaniem ogórki przyprawić do smaku, polać śmietaną, posypać zieleniną. Dla amatorów można dodać do każdej surówki z ogórków roz-tarty czosnek.

Ogórki można łączyć w surówkach z pomidorami, papryką, koprem, szczypiorem, młodą cebulą, kapustą, wszystkimi odmianami sałaty. Do znakomitych surówek z młodych ogórków należy zaliczyć przepołowione ogórki z miodem.

**Surówki z papryki.** Porocje: 3—4 owoce papryki, cebula, ogó-

rek kwaszony lub świeży, sól, cukier, kwas cytrynowy, 2—3 łyżki oleju, płaska łyżeczka musztardy, zielona pietruszka lub koper.

Owoce papryki bardzo dokładnie wymyć, nadkroić dokoła ogonka, oddzielić nasiona. Przekroić każdy owoc na cztery części i pokroić w poprzek w cienkie makaroniki. Podobnie rozdrobnić cebulę i ogórki, połączyć z papryką, dodać przyprawy i wymieszać z olejem, a dla amatorów surówek ostrzejszych — można dodać łyżeczkę łagodnej musztardy. Posypać obficie surową zieleniną.

Inne odmiany surówki z papryki można uzyskać dodając do papryki pokrojone pomidory, pory, jabłka, zieloną sałatę, śliwki węgierki, kapustę włoską lub białą, pory, cukinię. Surówki z papryki można przyprawiać także śmietaną lub majonezem.

**Pietruszkowe masło.** Proporcje: 2 łyżki drobno posiekanej pietruszki,  $\frac{1}{4}$  kostki masła, sól.

Drobno posiekaną zieloną pietruszkę rozetrzeć w moździerzu porcelanowym z odrobiną soli, a następnie utrzeć z masłem. Uformować kostkę, chłodzić, podawać do pieczywa.

**Surówki z pomidorów.** Proporcje: 40 dag pomidorów, cebula, sól, pieprz, 2—3 łyżki śmietany lub majonezu czy oleju.

Umyte pomidory przelać na sicie wrzącą wodą, następnie zimną, i podważając nożem zdjąć skórkę. Pokroić pomidory w krążki lub tylko nadkroić na cztery części, posypać cebulą, solą i pieprzem, połać śmietaną, olejem lub majonezem.

Surówki z pomidorów można łączyć z zieloną sałatą, ogórkami, papryką, cebulą, kapustą białą lub włoską, młodymi porami, koprem, szczypiorem, pietruszką. Można posypywać je startym serem, posiekanyimi jajkami ugotowanymi na twardo, polewać sosem z twarożku homogenizowanego i kefiru lub mleka.

**Surówki z porów.** Proporcje: 2 pory, sól cukier do smaku, kwaszony ogórek, 2 jabłka, 3 łyżki oleju (łyżeczka musztardy):

Oczyścić pory z zewnętrznych, uszkodzonych części, przyciąć spadające swobodnie, długie, ciemnozielone liście. Wyciąć twardą piętę. Pozostałe zielone liście przekroić wzdłuż na połowę i dokładnie wymyć. Wypłukane pory, osączone z wody pokroić w cienkie półpierszcienie, a następnie lekko osolić i posypać cukrem, przykryć. Jabłka i ogórki obrać, zetrzeć na tarce z dużymi oczkami, dodać do porów. Wymieszać surówkę z olejem i musztardą, jeżeli trzeba, przyprawić do smaku cytryną lub kwasem cytrynowym. Oczywiś-

cie można ją także wymieszać z majonezem i posypać po wierzchu ugotowanym na twardo, posiekany jajkiem lub tartym żółtym serem.

**Surówki z porów** są bardzo smaczne z dodatkiem owoców, takich jak śliwki, gruszki oraz można do nich dodawać paprykę, pomidory, marchew, kapustę białą, włoską, czerwoną.

**Surówki z rzodkwi czarnej.** Proporcje: 20 dag czarnej rzodkwi, mała marchew, sól, cukier do smaku, 3 łyżki słodkiej śmietanki lub oleju albo łyżka twarożku homogenizowanego i 2 lub 3 łyżki mleka, zielona pietruszka.

Czarną rzodkiew i marchew obrać, umyć, a następnie zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Polać warzywa śmietanką, olejem albo sosem przygotowanym z twarożku homogenizowanego i mleka, wymieszać, przyprawić do smaku, posypać zieleniną.

**Surówki z rzodkiewek.** Proporcje: 2 pęczki rzodkiewek, pęczek kopru lub szczypioru, sól, cukier, kwas cytrynowy, pół szklanki śmietany.

Młode jędrne rzodkiewki (razem ze środkowymi zielonymi liśćmi) pokroić w talarki. Posypać koprem lub szczypiozem. Podać śmietaną wymieszaną z przyprawami.

Surówki z rzodkiewek można łączyć z młodą cebulą, rzeżuchą ogrodową, zielonymi sałatami, serem twarogowym lub podpuszczkowym, jajkami.

**Surówki z sałaty masłowej.** Proporcje: sałata, sól, kwas cytrynowy, cukier, śmietana lub olej czy majonez.

Bardzo delikatne szklarniowe liście sałaty dokładnie wymyć, położyć na stół osączone z wody i dopiero wówczas przyprawiać. Sałatę masłową gruntową, zwiniętą w główki, można podawać podzieloną na liście i przyprawioną do smaku. Można również duże główki sałaty podawać przekrojone na połówki lub ćwiartki, co bardzo efektywnie wygląda. Swoisty, nikły smak sałaty podnosi dodatek kopru, szczypioru, młodej cebuli, czosnku, ogórków, rzodkiewki.

**Surówki z sałaty kruchej.** Proporcje: sałata krucha, sól, cukier, kwas cytrynowy, koper zielony, 2—3 łyżki oleju, łyżeczka musztardy.

Dokładnie wymyte duże liście sałaty kruchej pokroić w centymetrowej szerokości paski, posypać zielonym koprem, przyprawami, poleć olejem wymieszany z musztardą.

Do surówek z sałaty kruchej, podobnie jak do sałaty masłowej, można dodawać wiele dodatków, natomiast mniej smaczna jest sałata krucha ze śmietaną niż z olejem czy majonezem.

**Surówki z selera.** Proporcje: 25 dag selera, jabłko, łyżeczka startego chrzanu, sól, cukier do smaku, sok z cytryny lub kwas cytrynowy, pół szklanki śmietany lub 3 łyżki oleju.

Obrany seler dokładnie wymyć, następnie zetrzeć na tarce ze średnimi oczkami. Na tarce grubszej zetrzeć jabłko. Starte produkty natychmiast zakwasić, gdyż łatwo ciemnieją. Dodać do surówki chrzan i przyprawić do smaku, a następnie wymieszać z olejem lub śmietaną.

**Surówki z rzeżuchy ogrodowej.** Proporcje: garść rzeżuchy, sól, 2 łyżki twarożku homogenizowanego, 2—3 łyżki kefiru lub śmietany albo majonezu.

Świeżo ściętą rzeżuchę włożyć do sporej ilości wody, wymyć, wybrać na sito i jeszcze przelać strumieniem wody, a po osączeniu drobno pokroić. Twarożek wymieszać z mlekiem, dodać rzeżuchę i posolić do smaku. Dla amatorów można do surówki dodać ząbek czosnku. Zamiast twarożku rzeżuchę można wymieszać z majonezem i startym serem żółtym lub posiekanym jajkiem ugotowanym na twardo.

Rzeżuchę można dodawać do wszystkich surówek oraz posypywać nią tak jak zieloną pietruszką, inne potrawy.

**Surówki z warzyw mieszanych.** Proporcje: 1 marchew, kawałek selera, pół pora, mała pietruszka, ogórek kwaszony, jabłko, 3—4 łyżki oleju, sok z cytryny, sól, cukier do smaku.

Oczyszczone produkty, tj. marchew, seler, pietruszkę, ogórek i jabłko, zetrzeć na tarce z dużymi oczkami, a por drobno pokroić nożem. Wszystkie rozdrobnione produkty zakwasić sokiem z cytryny, przyprawić do smaku solą i cukrem, wymieszać z olejem.

Warzywa, zależnie od sezonu, można zmieniać, a więc jesienią można dodawać pomidory i paprykę, zimą cykorię, czarną rzodkiew czy garść kapusty kwaszonej. Surówki z warzyw mieszanych można podprawiać majonezem.

## ZASADY GOTOWANIA WARZYW

Nie wszystkie warzywa można jeść na surowo, czyli w postaci surówki, gdyż przewód pokarmowy człowieka ma ograniczone możliwości trawienia.

Warzywa w czasie gotowania zmieniają swoje właściwości fizyczne — mięknią, zmniejszają objętość. W czasie ogrzewania składniki warzyw ulegają zmianom, np. błonnik, z którego zbudowane są ściany komórkowe roślin, mięknie i pęcznieje, natomiast w stanie surowym jest sztywny i sprężysty. Do miękkich pokarmów soki trawienne znajdujące się w przewodzie pokarmowym mają łatwiejszy dostęp i szybciej je trawia. Zmiękczenie warzyw w czasie gotowania powodowane jest również rozpuszczaniem się związków pektynowych, które są lepiszczem komórek roślinnych.

Niektóre warzywa zawierają skrobię, która w stanie surowym nie jest trawiona w przewodzie pokarmowym człowieka. W czasie gotowania natomiast pęcznieje, rozkleja się i staje się przyswajalna dla organizmu.

Prawidłowe przyrządzanie potraw gorących z warzyw wiąże się ściśle ze znajomością wszystkich zmian zachodzących w produktach w czasie ich obróbki technologicznej. Według zasad prawidłowego żywienia należy na obiad podawać zarówno surówkę, jak i potrawę z warzyw gorących. W przypadku przyrządzania potraw z warzyw gorących najczęściej stosowaną metodą obróbki kulinarnej jest gotowanie. Gotować można w dużej lub małej ilości wody albo też w parze.

**Warzywa gotowane w dużej ilości wody.** W dużej ilości wody gotuje się warzywa w całości, np. kalafior, kapustę brukselską, fasolę szparagową, pory, skorzonere. Szczególnie starannego gotowania wy-

magają warzywa zielone. Aby zachowały ładne zabarwienie należy je gotować w dużej ilości wody, w naczyniu odkrytym. Warzywa pozbawione części niejadalnych należy wkładać do wrzącej osolonej i osłodzonej wody i gotować tylko tyle czasu, aby zmiękły, lecz nie rozgotowały się.

Dodatek mleka w dużym stopniu polepsza smak warzyw gotowanych w dużej ilości wody. Mleko przyczynia się do usunięcia z warzyw substancji gorzkich, np. z pora, szparagów, brukselki, kapusty lub kalafiora. Mleko należy dodawać do warzyw po upływie połowy czasu ich gotowania. Od tego dodatku nie powinny odstraszać białe kłaczkki ścinającego się i osadzającego na warzywach białka z mleka. Dodawanie mleka jest słuszne także i dlatego, że chroni witaminę C przed nadmiernym utlenianiem w czasie gotowania. Do tego celu można używać mleka chudego.

Po ugotowaniu miękkie warzywa nie powinny być przetrzymywane w wodzie, gdyż przez zmiękczone w czasie gotowania ściany komórkowe przenikają do wywaru cukry, składniki mineralne oraz witaminy. Każda minuta niepotrzebnego przetrzymywania warzyw w wodzie, której nie podaje się do spożycia, obniża wartość warzyw, ich smak i aromat.

Warzywa gotowane w dużej ilości wody podaje się najczęściej osączone z wody i posypane tartą bułką zrumienioną na suchej patelni (w piekarniku) oraz polane stopionym, lecz nie zrumienionym masłem lub margaryną.

**Warzywa gotowane w małej ilości wody.** Jest to najbardziej rozpowszechniony i prawidłowy sposób gotowania warzyw. Przyrządza się tak marchew, kalarepę, brukiew, kapustę białą i kwaszoną oraz inne.

Ilość wody dodawanej do gotowania tych warzyw nie powinna być zbyt duża, bo nie odlewa się jej, lecz zużywa do sosu, z którym podaje się gotowane warzywa.

Potrawy takie gotuje się z warzyw rozdrobnionych. Marchew i brukiew kroi się najczęściej na kostkę, kapustę — szatkuje, kalarepę kraje w cząstki, a pory — w niezbyt grube półpierścienie. Rozdrobnione warzywa są narażone na duże straty rozpuszczalnych składników, które wydobywają się z uszkodzonych przez krajanie komórek. Stratom tym należy zapobiec, zalewając warzywa wrzącą wodą. Wodę należy lekko osolić, dodać do smaku cukier oraz



**Przestrzegaj czasu gotowania potraw.**

część tłuszczu przeznaczonego do okraszenia potrawy. Zalane wrzącą wodą warzywa należy przykryć i szybko zagotować.

Podobnie jak przy gotowaniu innych warzyw, tak i tu — w celu zachowania wartości odżywczej — niezwykle ważny jest czas gotowania. Niecelowe jest dłuższe gotowanie młodej marchwi niż 15—18 minut, a marchwi zimowej przechowywanej w piwnicy — 20—22 minuty. Podobnie długo gotuje się kapustę w główkach. Nieco dłużej gotuje się kapustę kwaszoną, która, ze względu na dużą zawartość kwasu, trudniej mięknie.

Przestrzeganie czasu gotowania — to nie tylko ochrona wartości odżywczej warzyw, ale także polepszenie wykorzystania czasu gospodyni.

Wszystkie potrawy z warzyw gotowanych — nawet przy właściwym ich przygotowaniu — tracą część swojej wartości w porów-



naniu z produktem wyjściowym. Straty witamin i soli mineralnych uzupełnia dodatek natki z pietruszki lub kopru, pomidorów świeżych lub ich przecieru.

## PRZEPISY NA POTRAWY GORĄCE Z WARZYW

**Bób z wody.** Proporcje: 50 dag zielonych nasion bobu, sól, cukier, 4—5 dag masła.

Nasiona bobu włożyć do wrzącej wody z dodatkiem cukru do smaku, ugotować. Odcedzony bób osolic na półmisku, oddzielnie podać krążki surowego masła.

**Brokuły z wody.** Proporcje: 8—10 łądyg brokułów z pąkami kwiatowymi, sól, cukier, łyżka tartej bułki, 4 dag masła.

Brokuły świeżo ścięte dokładnie wymyć, włożyć do sporej ilości wrzącej wody osolonej i lekko ocukrzonej. W odkrytym naczyniu ugotować brokuły do miękkości, odcedzić, posypać zrumienioną tartą bułką i polać stopionym masłem lub margaryną.

**Brokuły w sosie śmietanowym.** Proporcje: 8—10 łądyg brokułów, sól, cukier, 4 dag masła lub margaryny, płaska łyżka mąki, pół szklanki śmietany, szklanka mleka, przyprawa „Jarzynka”, zielony koper. (Patrz: przyrządzanie sosów, str. 71).

Oczyszczone brokuły ugotować, odcedzić, pokroić na krótkie kawałki, włożyć do gotowego sosu śmietanowego. Podawać posypane zielonym koprem z dodatkiem sadzonych jaj lub posypane ugotowanym posiekany jajkiem czy startym serem podpuszczkowym.

**Brokuły w omlecie.** Proporcje: 4—6 łądyg brokułów, sól, cukier, 4 dag masła lub masła roślinnego albo 6 dag wędzonego boczku, 4 jajka, 2 łyżki mleka, zielony koper.

Brokuły ugotować, odcedzić. Na patelni o średnicy 30 cm stopić masło lub masło roślinne czy podsmażyć boczek. Wbite do kubeczka jajka dokładnie rozmieszać z mlekiem, osolic, wsypać trochę posiekanej pietruszki lub kopru.

Na stopiony tłuszcz wyłożyć brokuły w całości lub pokrojone na mniejsze kawałki, a gdy się podgrzeją zalać je masą jajeczną.

Widelcem zgarniać od brzegów ściętą masę, przechylając jednocześnie patelnię, aby w to miejsce spływała masa jeszcze surowych jaj. Omlet posypać po wierzchu zieleniną i zsuwając go z patelni na

wygrzany talerz złożyć na połowę. Tak przygotowany omlet stanowi dwie duże porcje dla 2 osób i można go podać z ziemniakami i sałatą, np. z pomidorów. Omlet przeznaczony na gorącą przystawkę można podzielić na 4 porcje.

**Brokuły smażone w cieście.** Proporcje: 4—6 łydzyg brokułów, sól, cukier, szklanka mąki, 2 jajka, łyżka oleju, mleko lub woda, tłuszcz do smażenia.

Brokuły ugotować, odcedzić, pokroić na kawałki 2-centymetrowej długości. Do mąki dodać żółtka jaj, olej, sól i tyle wody lub mleka, aby powstało ciasto gęściejsze niż ciasto na naleśniki. Do wyrobionego ciasta dodać pianę z białek i pokrojone brokuły, wymieszać. Na rozgrzany tłuszcz kłaść łyżką niewielkie placuszki, smażyć. Podawać z sałatą z pomidorów.

**Brokiew po mazurski.** Proporcje: 40 dag brokwi, 4 średniej wielkości ziemniaki, sól, przyprawa „Jarzynka”, 10 dag boczku wędzonego.

Obraną brokiew pokroić w niezbyt grubą kostkę, zalać wrzącą wodą, podgotować. Do półmiękkiej brokwi dodać pokrajane w kostkę ziemniaki i razem dogotować odparowując wodę. Pod koniec gotowania można dodać do miękkich warzyw około  $\frac{3}{4}$  szklanki mleka i tłuczkiem warzywa utrzeć przyprawiając przyprawą do potraw „Jarzynka”. Potrawę podawać okraszoną masłem lub stopionym boczkiem czy słoniną.

**Brukselka z wody.** Proporcje: 40 dag brukselki, sól, cukier, 4 dag masła lub margaryny, łyżka tartej bułki.

Oczyszczoną z zewnętrznych uszkodzonych liści brukselkę umyć, włożyć do wrzącej wody osolonej z dodatkiem cukru do smaku. Gotować w naczyniu odkrytym do miękkości. Odcedzić, polać stopionym tłuszczem i posypać zrumienioną tartą bułką. Ugotowaną brukselkę można również podawać jako dodatek do rosółu.

**Kapusta brukselska zapiekana pod beszamelem.** Proporcje: 40 dag kapusty brukselskiej, sól, cukier, łyżka masła lub margaryny, łyżka mąki, szklanka mleka, jajko, sól, cukier do smaku, plasterki cytryny, łyżka sera podpuszczkowego, łyżka tłuszczu, łyżka tartej bułki.

Małe główki kapusty brukselskiej umyć i włożyć do sporej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem łyżki cukru do smaku. Gotować kapustę w naczyniu odkrytym około 12 minut, licząc od chwili zagotowania wody po włożeniu kapusty.

Podczas gotowania kapusty trzeba przygotować sos beszamelowy: stopić masło lub margarynę i wymieszać z mąką. Dodać do tej mieszaniny szklankę mleka i mieszając doprowadzić do wrzenia. Sos zestawić z ognia, dodać do smaku soli i cukru, wycisnąć trochę cytryny i mieszając dodać do sosu surowe jajko.

Ugotowaną kapustę odcedzić z wody, osączyć i ułożyć na ogniotrwałym półmisku wysmarowanym masłem oraz wysypanym tartą bułką. Ułożoną kapustę obłożyć gęstym sosem, posypać po wierzchu startym serem i wstawić do zapieczenia do rozgrzanego piekarnika.

**Jarzynka z młodych buraków.** Porcje: pięć młodych buraków, sól, cukier, łyżka tłuszczu, pół szklanki śmietany, łyżeczka mąki, zielony koper.

Młode buraki oczyścić, usuwając jednocześnie liście, lecz środki pozostawić. Buraki razem z liśćmi drobno pokroić, zalać wodą w niewielkiej ilości i po kilku minutowym gotowaniu, zakwasić kwasem cytrynowym. Jeszcze krótko podgotować. Miękkie buraczki podprawić śmietaną z mąką, zagotować, dodać tłuszczu i posypać zielonym koprem.

**Buraki ze śmietaną.** Porcje: 0,4 kg buraków, 2 dag mąki, 2 dag masła lub margaryny, pół opakowania śmietany, 5 dag chrzanu, sól, cukier, kwas cytrynowy do smaku.

Umyte, ugotowane w skórkach buraki, po obraniu zetrzeć na tarce ze średnimi oczkami. Masło lub margarynę stopić i wymieszać z mąką, a następnie rozprowadzić śmietaną lub kefirem. Włożyć do sosu buraki, świeżo starty chrzan, sól i cukier do smaku, a następnie zakwasić. Buraki mieszając, zagotować. Szczególnie są smaczne przygotowane w ten sposób buraki zimą przechowywane w piwnicy.

**Buraki liściowe z wody.** Porcje: 50 dag buraków liściowych, sól, cukier, 4 dag masła lub margaryny, łyżka tartej bułki.

Od liści buraka oddzielić blaszki, dokładnie wymyć łodygi i liście. Gotować najpierw łodygi w sporej ilości osolonej z dodatkiem cukru wody. Po odcedzeniu łodyg na chwilę włożyć do tej samej wody liście, aby tylko zmiękły, odcedzić ułożyć obok łodyg. Polać stopnionym tłuszczem i posypać zrumienioną bułką.

**Buraki liściowe w sosie śmietanowym.** Porcje: 40 dag buraków liściowych, sól, cukier, 4 dag masła lub margaryny, 2 łyżki mąki, pół szklanki śmietany, szklanka wody, kostka rosółu z drobiu, przyprawa „Jarzynka”, zielony koper.

Ugotować same ogonki liściowe, odcedzić, pokroić na małe kawałki. Masło rozetrzeć z mąką, rozprowadzić wodą i śmietaną, przyprawić kostką rosółu, dodać pokrojone ogonki liściowe, zagotować. Przyprawić przyprawą do potraw „Jarzynka” i posypać zielonym koprem. Można potrawę posypać startym serem.

**Cebula duszona.** Proporcje: 3—4 cebule, 4 dag masła lub margaryny czy masła roślinnego albo 8 dag wędzonego boczku, przyprawa „Jarzynka”, sól.

Obraną cebulę pokroić w cienkie półkrażki lub drobne cząstki jak pomarańczę. Włożyć cebulę na rozgrzany tłuszcz, krótko bez rumienienia — podsmażyć, a następnie podlać niepełną szklanką wody, dodać sól i przyprawę „Jarzynka”, dusić do miękkości.

Odmienny rodzaj tej smakowitej potrawy można uzyskać, dodając pomidory obrane ze skórki lub przecier czy koncentrat albo pokrojone lub starte jabłko czy też uprzednio namoczone suszone śliwki lub połówki śliwek świeżych. Można również zalać każdy rodzaj duszonej cebuli (pod koniec duszenia) śmietaną w ilości pół szklanki.

**Cebula nadziewana ryżem i grzybami.** Proporcje: 8 sztuk średniej wielkości cebul, 4 łyżki ugotowanego na sypko ryżu, 4 dag suszonych grzybów, łyżka masła, sól, pieprz, przyprawa „Jarzynka”, pół szklanki śmietany, płaska łyżka mąki, łyżka startego sera.

Obrane cebule ściąć na wysokości  $\frac{1}{4}$  od wierzchu i wydrążyć, pozostawiając 3—4 warstwy liści. Grzyby suszone ugotować w bardzo małej ilości wody, odcedzić, posiekać lub przepuścić przez maszynkę. Wydrążone środki z cebuli drobno pokroić i podsmażyć w tłuszczu. Dodać do podsmażonej cebuli ryż, grzyby, jajko, przyprawić masę do smaku solą i pieprzem, przyprawą „Jarzynka”, wymieszać i napełnić tym nadzieniem wydrążone cebule.

Tak przygotowane cebule ułożyć w prodiżu lub na blasze czy ogniotrwałym półmisku posmarowanym masłem, wstawić do piekarnika. W czasie pieczenia pół szklanki wywaru z grzybów podprawić śmietaną z mąką (sos będzie gęsty) i zagotować. Podpieczone cebule polać sosem, posypać startym serem i jeszcze raz zapiec.

**Cukinia z wody.** Proporcje: 60 dag cukinii, sól, cukier do smaku, łyżka masła, łyżka tartej bułki.

Pokrojoną cukinię w dość grube słupki włożyć do wrzącej wody z dodatkiem cukru i soli, gotować 7—8 minut, odcedzić, polać stopionym masłem i posypać tartą bułką.

**Cukinia oprószana.** Proporcje: 60 dag cukinii, sól, szczypta cukru, łyżka masła lub margaryny, płaska łyżka mąki, zielony koper.

Cukinię pokroić w kostkę, tak jak marchew, włożyć do bardzo małej ilości wody, osolić, dodać cukru, dodać tłuszcz i pod przykryciem kilka minut podgotować. Odkryć naczynie i potrząsając nim opruszyć cukinię mąką, chwilkę podgrzać, aby mąka należyście się rozkleiła. Posypać zielonym koprem.

**Omlet z cukinią.** Proporcje: 40 dag cukinii, 2 cebule, sól pieprz, łyżka tłuszczu, 4 jajka, 2 łyżki stołowe mleka, zielenina.

Na rozgrzany na patelni tłuszcz włożyć drobno pokrojoną cebulę, podsmażyć bez zrumienienia, dodać pokrojoną w drobną kostkę cukinię i jeszcze chwilę mieszając, podsmażyć. Odłożyć połowę przyprawionej do smaku cukinii, a na resztę pozostałą na patelni wylać rozmieszane z mlekiem i przyprawione do smaku jajka, smażyć bez mieszania, aby masa się ścięła. Następnie posypać obficie omlet zieleniną i wyłożyć na niego odłożoną cukinię, złożyć omlet na połowę i przekroić na 2 części. Podawać z dodatkiem ziemniaków lub pieczywa.

**Placki z cukinii.** Proporcje: 60 dag cukinii, 2 łyżki mąki, 3 jajka, łyżeczka przyprawy „Jarzynka”, sól, szczypta pieprzu, zielenina, olej do smażenia.

Obraną cukinię zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Do startej cukinii dodać mąkę, jajka, przyprawę „Jarzynka” do smaku, zieleninę, wymieszać. Na patelni rozgrzać tłuszcz i kłaść łyżką małe placuszki, smażyć na rumiano z obu stron.

**Dynia z pomidorami.** Proporcje: 30 dag dyni, 5 dag boczku, cebula, 4 pomidory, sól, papryka, zielenina.

Oczyszczoną dynię pokroić w niezbyt grubą kostkę, obgotować w niewielkiej ilości wody, odcedzić. Pokrojony w kostkę boczek lub inny tłuszcz stopić, dodać cebulę i razem krótko podsmażyć. Dodać do tłuszczu obrane ze skórki pomidory, mieszając podgrzać, a na samym końcu dodać odcedzoną z wody dynię. Razem potrawę zagotować i przypawić do smaku solą i mieloną papryką, posypać zieleniną. Podawać z oddzielnie ugotowanymi ziemniakami lub na kolację z pieczywem.

**Dynia w sosie ogórkowym.** Proporcje: 30 dag dyni, 4 dag masła lub margaryny, cebula, łyżka mąki, pół szklanki śmietany, ogórek kwaszony, sól, cukier do smaku, zielenina.

Obraną dynię pokroić w dość grube słupki. Stopić tłuszcz, obsmażyć w nim cebulę. Dodać dynię, podlać pół szklanki wody lub kwasu ogórkowego i chwilę razem gotować. Podprawić dynię śmietaną i mąką, a na końcu dodać pokrojony w cienkie paski kwaszony ogórek. Potrawę przyprawić do smaku, posypać zieleniną. Dynię w sosie ogórkowym podaje się jako drugie danie, uzupełniając ją jajkiem sadzonym i ziemniakami.

**Dynia zapiekana w sosie śmietanowym.** Proporcje: 40 dag dyni, sól, cukier; na sos: łyżka masła lub margaryny, łyżka mąki, szklanka śmietany, 5 dag sera podpuszczkowego, łyżka masła, łyżka tartej bułki.

Pokroić obraną dynię w dużą kostkę, obgotować w wodzie z solą i cukrem, w półmilką — odcedzić. Półmisek do zapiekania wysmarować masłem lub margaryną, posypać tartą bułką. Przygotować sos: stopić tłuszcz, wymieszać z mąką, rozprowadzić śmietaną i przyprawić go do smaku. Wymieszać dynię z sosem. Wyłożyć na przygotowany półmisek, wyrównać powierzchnię i posypać tartym serem i tartą bułką. Zapiec w dość mocno nagrzanym piekarniku. Podawać zaraz po wyjęciu z pieca.

**Fasola szparagowa zasmażana.** Proporcje: 50 dag fasoli szparagowej, 5 dag boczku, łyżka mąki, cebula, 2 pomidory, duże jabłko, zielenina.

Oczyszczoną i pokrajaną na mniejsze kawałki fasolę szparagową ugotować w niewielkiej ilości wody. Dodać do miękkiej fasoli stopiony boczek podsmażony z cebulą i zasmażony z mąką, dodać starte na grubej tarce jabłko, zagotować, a na końcu dodać obrane ze skórki i pokrajane w części pomidory. Fasolę można wymieszać z drobno pokrajaną kiełbasą i tylko mocno podgrzać. Posypać zieleniną i podawać z oddzielnie ugotowanymi ziemniakami.

**Omlet z fasolą szparagową.** Proporcje: łyżka masła lub margaryny albo 5 dag wędzonego boczku, 25 dag fasoli szparagowej (spora garść), 2 pomidory, 4 jajka, 2 łyżki mleka, sól, zielony koper.

Ugotowaną fasolę szparagową, np. przy obiedzie, odcedzić z wody, wystudzić, pokrajać na małe kawałki. Pomidory obrać ze skórki, pokrajać w części. Jajka wybić do kubeczka, dodać dwie stołowe łyżki mleka, odrobinę soli i trochę drobno pokrajanego zielonego kopru. Na patelni stopić i rozgrzać tłuszcz. Na stopiony tłuszcz włożyć fasolę i pomidory, podgrzać i wylać na te produkty roztrzepane

jajka. Ogrzewać powoli pod przykryciem, aby cała masa jaj ścięła się. Omlet posypać po wierzchu zielonym koprem i od razu zdjąć z patelni na talerz. Podawać z oddzielnie ugotowanymi ziemniakami. Szybkie, wartościowe i smaczne danie na kolację

**Fasola szparagowa „mamut” smażona w cieście.** Proporcje: ugotowana fasola „mamut”, 2 łyżki mąki, jajko, łyżka oleju, 2 łyżki mleka, sól, tłuszcz do smażenia, zielenina.

Dorodne strąki grubej fasoli „mamut” ugotować do miękkości, ale nie przegotować, aby się nie rozpadły. Osączyć fasolę z wody. Z mąki z dodatkiem jajka, łyżki oleju i mleka zrobić ciasto nieco gęściejsze niż na naleśniki, osolic do smaku. Pojedyncze strąki fasoli moczyć w cieście i kłaść na rozgrzany na patelni tłuszcz, smażyć na niezbyt rumiany kolor z obu stron. Podawać posypane zieleniną z dodatkiem sałatki z pomidorów.

**Groszek zielony w sosie mlecznym.** Proporcje: 40 dag zielonego groszku, sól, cukier, 4 dag masła lub margaryny, łyżeczka mąki, pół szklanki mleka, zielony koper, przyprawa „Jarzynka”.

Wyłuskany zielony groszek ugotować w bardzo małej ilości wody. Miękki groszek podprawić masłem roztartym z mąką i mlekiem, przyprawić solą i cukrem oraz przyprawą „Jarzynka”. Można do groszku dodać pokrajanych w krążki parówek lub kielbasy, posypać zielonym koprem.

**Jarmuż zasmażany.** Proporcje: 1 kg jarmużu, sól, czosnek, 10 dag boczku lub słoniny 2 łyżeczki mąki, szklanka mleka lub kefiru.

Liście jarmużu obgotować w naczyniu odkrytym w sporej ilości wody, następnie oddzielić grube nerwy liściowe, a blaszki posiekać lub przepuścić przez maszynkę. Stopiony tłuszcz wymieszać z mąką, rozprowadzić mlekiem, dodać jarmuż, zagotować. Potrawę przyprawić czosnkiem roztartym z solą i przyprawą „Jarzynka”. Można kielbasę pokrajaną w krążki lekko podsmażyć i obłożyć nią jarmuż ułożony na półmisku w piramidę. Tak przygotowanym jarmużem, ale bez dodatku kielbasy, można smarować naleśniki lub używać go jako nadzienie do pierogów czy zapiec na grzankach.

**Kabaczki nadziewane warzywami.** Proporcje: 1 kabaczek duży, 2 łyżki oleju, 2 marchwie, pietruszka, 2 cebule, seler, por, kawałek kapusty włoskiej, 2—3 pomidory, sól, pieprz, mielona papryka, 2 jajka, łyżka startego sera.

**Kabaczek** przygotować tak samo jak do nadziewania mięsem. Warzywa oczyszczone drobno pokroić, włożyć bez pomidorów na rozgrzany tłuszcz i po krótkim smażeniu skropić wodą i poddusić, dodając jednocześnie pomidory. Odparować z warzyw sos, a do dobrze odparowanych prawie miękkich warzyw (po zestawieniu ich z ognia) dodać surowe jajka, przyprawy do smaku i wymieszać. Nadzieniem napełnić kubeczki z kabaczków, ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze, posypać po wierzchu startym serem i wstawić do zapieczenia do piekarnika lub zapiec w prodiżu. Tak przygotowane kabaczki podawać z dodatkiem pieczywa lub świeżo ugotowanych ziemniaków.

**Placki z kabaczką.** Przygotowuje się z podobnych proporcji i w taki sam sposób jak placki z cukinią.

**Kalafior z wody.** Proporcje: kalafior, sól, cukier do smaku, łyżka masła, łyżka tartej bułki.

Kalafior umyć. Duże kalafiory podzielić na mniejsze części. Kalafior gotować w dużej ilości wody, lekko osolonej z dodatkiem cukru do smaku.

Gotować do miękkości, następnie odcedzić i połać stopionym tłuszczem, posypać tartą zrumienioną bułką.

**Kalafior pod beszamelem.** Proporcje: kalafior, sól, cukier, 5 dag masła lub margaryny, łyżka mąki, 1 szklanka mleka, pół szklanki śmietany, jajko, łyżka startego sera, plasterek cytryny.

Kalafior ugotować w wodzie z solą i cukrem, odcedzić. Póhmisek do zapiekania lub misę prodiża wysmarować masłem, wysypać tartą bułką. Ułożyć starannie kalafior. Masło stopić, wymieszać z mąką rozprowadzić mlekiem i śmietaną, zagotować. Zestawiony z ognia sos przyprawić do smaku, a następnie mieszając szybko połączyć z surowym jajkiem. Gęstym sosem obłożyć kalafior, posypać serem, zapiec.

**Kalarepa oprószana.** Proporcje: 3—4 młode kalarepki, łyżka masła roślinnego, płaska łyżka mąki, sól, pół łyżeczki cukru, zielony koper.

Obraną kalarepę pokroić w cząstki, włożyć do niewielkiej ilości wody, osolić, dodać cukier i tłuszcz, gotować do miękkości w naczyniu odkrytym. Pod koniec gotowania odparować wodę i oprószyć warzywa mąką, krótko podgrzać. Przed podaniem posypać sporą ilością zielonego kopru. Do kalarepy oprószonej można w czasie



gotowania dołożyć drobno pokrojone liście. Można również ugotować ją z dodatkiem młodej marchwi.

**Karczochy z wody.** Proporcje: 4—5 sztuk karczochów, sól, cukier, kwas cytrynowy lub sok z cytryny, 4—5 dag masła.

Odciać koszyczek od pędu, usunąć zeschnięte lub stwardniałe liście okrywy. Z mięsistych listków okrywających koszyczek obciąć równo nożyczkami zwieńczające je kolce. Oczyszczyć wewnątrz koszyczka z cieniutkich włosków, wyplukać, a samą nasadę posmarować sokiem z cytryny lub kwasem cytrynowym rozpuszczonym w wodzie w celu ochrony przed ciemnieniem. Oczyszczone karczochy można osnuć nitką, aby się nie rozpadały, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem soli i cukru do smaku, gotować do chwili, gdy zmięknie środek pąka, a zewnętrzne listki można łatwo odrywać. Z ugotowanych karczochów zdjąć nitki, ułożyć na półmisku, a stopione masło podać w sosjerce lub w małych naczynkach (dla każdego oddzielnie).

Przytrzymując lewą ręką karczoch, prawą należy odłamywać mięsiste listki, maczać je w maśle i wysysać, odkładając na bok talerza części włókniste. Mięsiste dno kwiatowe, po oddzieleniu listków, polać masłem i zjeść używając sztućców. Zamiast masła można do gorących karczochów podać sos beszamelowy, śmietanowy lub holenderski. Do karczochów podawanych na zimno można podać majonez, olej z sokiem z cytryny lub sos tatarski.

**Kardy z wody.** Proporcje: 50 dag ogonków liściowych kardów, sól, cukier, kwas cytrynowy, 2 łyżki mąki, 4 dag masła lub margaryny, łyżka tartej bułki.

Ogonki liściowe kardów, oczyszczone z blaszek, pokroić na kawałki 8—10 centymetrowe. Zagotować wodę, osolić, dodać do smaku cukru, podprawić wodę mąką i włożyć do niej przygotowane kardy, ugotować do miękkości; pod koniec gotowania wodę zakwasić. Odcedzone z wody kardy ułożyć na półmisku, polać masłem i posypać zrumienioną bułką. Ugotowane w ten sposób kardy można podać polane sosem śmietanowym lub beszamelowym.

**Młoda kapusta w śmietanie.** Proporcje: główka młodej kapusty, sól, szczypta cukru, łyżka masła lub margaryny, łyżka mąki,  $\frac{3}{4}$  szklanki śmietany, zielony koper.

Młodą kapustę poszatkować dosyć grubo lub nawet można, co jest znacznie szybsze, pokroić w kostkę. Włożyć kapustę do 3 szkla-

nek wrzącej wody, osolić, dodać szczyptę cukru i tłuszcz, podgotować odkrytą, a następnie naczynie przykryć i dogotować. Kapustę przyprawić śmietaną wymieszaną z mąką, zagotować. Do gotowej potrawy dodać sporo zielonego kopru, a można także włożyć drobno pokrojone, obrane ze skórki 2—3 pomidory lub starte na tarce 2 kwaśne jabłka.

**Młoda kapusta z wędzonym boczkiem.** Proporcje: główka kapusty, sól, cukier, pieprz do smaku, 10 dag wędzonego boczku, 2 cebule, zielony koper.

Poszatkowaną kapustę włożyć do wrzącej wody, dodać przyprawy do smaku oraz drobno pokrajaną cebulę i po krótkim gotowaniu (bez przykrycia) dogotować potrawę w przykrytym naczyniu. Pod koniec gotowania odparować wodę, a kapustę wymieszać z drobno pokrajanym stopionym boczkiem oraz posypać zieleniną. Można również dodać do kapusty surowe, obrane ze skórki i drobno pokrajane pomidory.

**Kapusta zasmażana z jabłkami.** Proporcje: pół główki kapusty, cebula, 3 jabłka, 10 dag wędzonego boczku lub słoniny, łyżka mąki, szczypta suchych nasion kopru, łyżeczka przyprawy „Jarzynka”, zielenina.

Poszatkowaną kapustę i drobno pokrajaną cebulę zalać 2 szklanekami wrzącej wody, dodać soli, koper suchy i zagotować pod przykryciem, potem na krótko odkryć, a następnie dogotować kapustę, pod przykryciem. Do prawie miękkiej kapusty dodać starte na grubej tarce jabłka, podprawić zasmażką, przyprawić przyprawą do potraw „Jarzynka”.

Przed podaniem posypać zieleniną. Szczególnie dobrze smakuje taka kapusta z dodatkiem podsmażonej kielbasy, z knedlami z boczkiem czy pyzami.

**Kapusta czerwona zasmażana.** Proporcje: 50 dag czerwonej kapusty, sól, cukier, 2 kwaśne jabłka, 6 dag słoniny lub boczku, łyżka mąki, szczypta kwasu cytrynowego, szczypta kopru lub kminku.

Kapustę czerwoną drobno poszatkować, włożyć do naczynia, zalać niewielką ilością wrzącej wody, i gotować pod przykryciem do miękkości, co trwa około 18 minut. Następnie dodać do kapusty starte na grubej tarce jabłka, zakwasić kapustę kwasem cytrynowym, dodać soli i cukru do smaku, szczyptę nasion kopru lub kminku. Stopić tłuszcz i wymieszać go z mąką, lekko podsmażyć i za-

smażką podprawić kapustę. Po podprawieniu kapustę zagotować. Kapustę w czasie dogotowywania można podlać czerwonym winem.

**Bigos pieczarkowy.** Porcja: 40 dag kapusty kwaszonej, cebula, 30 dag pieczarek, 2 łyżki masła lub masła roślinnego

Kapustę gotować w małej ilości wrzącej wody. Pieczarki umyte pokroić w paski, podsmażyć w części tłuszczu razem z cebulą, dodać do kapusty i razem dogotować. Resztę tłuszczu (masła) dodać pod sam koniec gotowania kapusty. Można do kapusty dodać odrobinę pieprzu.

**Gołąbki z kapusty (pieczone).** Porcja: 12 sporych liści kapusty białej, 75 dag ziemniaków, pół szklanki kaszy jęczmiennej, 15 dag wędzonego boczku lub słoniny, cebula, łyżka tłuszczu, jajko, sól, pieprz, przyprawa do potraw „Jarzynka”.

Liście kapusty sparzyć, ściąć grube nerwy, rozłożyć do wystudzenia na stolnicy. Kaszę jęczmienną podgotować dodając do niej 3 razy tyle wody, co kaszy. Ziemniaki obrane zetrzeć na tarce, osączyć wylane na sito.  $\frac{1}{3}$  część boczku pokroić w drobną kostkę, stopić i na tym podsmażyć drobno pokrojoną cebulę. W misce wymieszać kaszę z ziemniakami, jajkiem podsmażoną cebulą. Przyprawić masę do smaku solą pieprzem, przyprawą do potraw „Jarzynka”. Rozłożyć masę na przygotowane liście, zwinąć każdy jak gołąbki, ułożyć je w prodiżu lub na blasze posmarowanej dość grubo tłuszczem. Na każdy gołąbek położyć cienki plasterek boczku i wstawić do upieczenia. Podawać upieczone gołąbki zaraz po wyjęciu z pieca. Można polać je dodatkowo sosem pomidorowym lub grzybowym.

**Parzybroda z kapusty pekińskiej.** Porcja: 4 średniej wielkości ziemniaki, 40 dag kapusty pekińskiej, sól, 2 ząbki czosnku, 5 dag masła lub 8 dag boczku do okraszenia, zielenina.

Obrane ziemniaki pokrajać w kostkę, włożyć do niewielkiej ilości wrzącej wody, kilka minut podgotować. Umytą kapustę pekińską dość grubo poszatkować, dodać do ziemniaków, a następnie dogotować razem do miękkości. Potrawę wymieszać z solą roztartą z czosnkiem lub utłuc, okrasić stopionym tłuszczem, posypać zieleniną.

**Kapusta pekińska zasmażana.** Porcja: 3—4 niezbyt duże główki kapusty pekińskiej, sól, przyprawa „Jarzynka”, 4—5 dag tłuszczu, 2 łyżeczki mąki, 2—3 pomidory.

Przygotować tak samo jak kapustę białą zasmażaną. Do gotowej kapusty dodać obrane ze skórki drobno pokrojone pomidory.

**Kukurydza z wody.** Porcje: 4—5 kolb kukurydzy cukrowej, sól, cukier, 4—5 dag masła.

Bardzo młode kolby kukurydzy, gdy nasiona mają mleczno-słodki smak zerwać, obrać z okryw, opłukać. Włożyć do wrzącej wody z solą i cukrem do smaku, ugotować. Ugotowane kolby ułożyć na półmisku, oddzielnie podać krążki surowego masła. Kolby należy brać ręką przez serwetkę, posmarować masłem, wyłuskać nasiona i spożywać nabierając je widelcem.

**Marchew z wody oprószona.** Porcje: 40 dag marchwi, sól, cukier do smaku, łyżka masła, łyżeczka mąki, zielenina.

Obraną marchew pokroić wzdłuż na cienkie pasy i następnie pasy także wzdłuż pokroić na długie słupki. Można też marchew kroić na połówki lub ćwiartki. Włożyć marchew do naczynia, zalać wrzącą wodą w takiej ilości, aby sięgała prawie do poziomu marchwi, dodać soli i cukru do smaku oraz tłuszcz i gotować do miękkości, co trwa 16—18 minut. Pod koniec gotowania odparować wodę, a samą marchew, potrząsając naczyniem, oprószyć mąką i jeszcze krótko podgrzewać, aby się mąka rozkleiła. Posypać zieleniną.

**Marchew z groszkiem zielonym.** Porcje: około 4 dag marchwi, garść zielonego groszku, sól, cukier do smaku, łyżka masła lub masła roślinnego czy margaryny, łyżka mąki, pół szklanki mleka, zielony koper.

Oczyszczoną marchew najszybciej jest pokroić w krążki. Groszek i marchew zalać niewielką ilością wrzącej wody, dodać soli i cukru do smaku, a następnie ugotować z połową tłuszczu. Z reszty tłuszczu i mąki zrobić jasną zasmażkę, rozprowadzić zasmażkę mlekiem i wymieszać z marchwią, zagotować. Posypać potrawę sporą ilością zielonego kopru.

**Marchew po mazursku.** Porcje: 3 marchwie, 2 duże ziemniaki, szklanka mleka, 6 dag słoniny lub boczku, cebula, sól, zielenina.

Obraną marchew pokroić w dość grubą kostkę. Zalać niewielką ilością wody, osolić do smaku i gotować. W połowie gotowania dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i razem dogotować do miękkości, odparowując pod koniec gotowania wodę z potrawy. Ugotowane warzywa utłuc tłuszczem do ziemniaków, podawać okraszoną stopionym tłuszczem ze skwarkami i posypaną zieleniną.

**Ogórki nadziewane ryżem i grzybami.** Porcje: 4 dość duże ogórki, 4 łyżki ugotowanego na gęsto ryżu, 20 dag grzybów lub

mielonego mięsa, jajko, 2 cebule, 2 łyżki tłuszczu, sól, pół szklanki śmietany, 2 łyżki mąki, zielony koper, 2—3 pomidory.

Ogórki obrane przekroić wzdłuż na połowę, łyżką wydrążyć nasiona. Do ugotowanego ryżu dodać drobno pokrajane i podsmażone z cebulą grzyby lub zmielone mięso oraz jajko, przyprawić nadzie- nie do smaku i napełnić nim ogórki. Nadziane ogórki ułożyć na płaskim naczyniu jeden obok drugiego, dodać tłuszczu, podlać nie- wielką ilością wody i ugotować. Do miękkich ogórków dodać obra- ne ze skórki i pokrajane w ćwiartki pomidory, podprawić sos śmie- taną wymieszaną z mąką, zagotować.

Podawać ogórki posypane dużą ilością zielonego kopru z dodat- kiem ziemniaków.

**Papryka nadziewana warzywami mieszanymi.** Proporcje: 8 owo- ców papryki, włoszczyzna z kapustą, 2 cebule, 4 pomidory, 8 łyżek oleju, sól, pieprz, mielona papryka, zielona pietruszka lub koper.

Oстрыm nożem odciąć nasady ogonków, oddzielić nasiona a ogonki wraz z kawałkami papryki pozostawić przy owocach. Wło- szczyznę oczyszczoną i cebulę drobno poszatkować. Wszystkie roz- drobnione warzywa włożyć do naczynia z połową ilości oleju, pod- smażyć krótko, a następnie dodać sok z obranych, przekrojonych na połowy pomidorów i krótko poddusić, po czym dodać drobno po- krojone pomidory i razem jeszcze poddusić. Nadzienie zestawić z ognia i jeżeli jest zbyt mokre, to nieco odparować nadmiar sosu, a następnie przyprawić do smaku. Napełnić nadzieniem przygoto- wane owoce papryki, ułożyć je w płaskim rondlu na pozostałej ilość- ci oleju, skropić wodą i na małym ogniu poddusić, aby papryka na- leżycie zmiękła. Pod koniec duszenia dodać 2—3 pomidory obrane ze skórki i drobno pokrojone. Podawać paprykę obficie posypaną zieleniną po wystudzeniu.

**Pasternak z wody.** Proporcje: 50 dag pasternaku, sól, cukier, łyż- ka masła lub masła roślinnego albo margaryny, łyżka tartej bułki.

Umyte korzenie pasternaku cienko oskrobać, powtórnie umyć i jeżeli korzenie są grube, to pokroić wzdłuż na 4 lub na 8 części. Pokrojony pasternak włożyć do wrzącej, osolonej i lekko ocukrz- onej wody, ugotować do miękkości. Miękki pasternak odcedzić i po- dawać polany stopionym tłuszczem i posypany tartą, z rumienioną bułką.

**Pasternak po mazursku.** Proporcje: 4 średniej wielkości ziemnia-

ki, 30 dag pasternaku, pół szklanki mleka, sól, masło lub słonina do okraszenia, zielenina.

Obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki i pasternak, zalać niewielką ilością wody z mlekiem, osolić; można też dodać przyprawę „Jarzynka” i ugotować. Pod koniec gotowania ilość wody w potrawie powinna być bardzo mała. Ugotowane warzywa utłuc tłuczkiem, okrasić, posypać zieleniną.

**Pasternak w sosie mlecznym.** Porcje: 4 średniej wielkości korzenie pasternaku, sól, cukier, przyprawa „Jarzynka”, do smaku, 4 dag masła, 2 łyżeczki mąki, 1,5 szklanki mleka, zielenina.

Pasternak ugotować w skórkach, następnie obrać, pokroić w kostkę lub słupki. Stopione masło wymieszać z mąką, rozprowadzić mlekiem. Do zagotowanego sosu włożyć pokrojony pasternak, przyprawić do smaku solą cukrem „Jarzynką” i posypać zieleniną.

**Pomidory nadziewane ryżem i grzybami.** Porcje: 10 sztuk pomidorów, 3 łyżki ugotowanego na sypko ryżu, 25 dag grzybów, łyżka tłuszczu cebula, 2 jajka, sól, pieprz, łyżka tłuszczu, pół szklanki śmietany, łyżeczka mąki zielenina.

Maślaki, pieczarki albo grzyby mieszane oczyścić, umyć i pokroić. Razem z drobno pokrojoną cebulą włożyć je na rozgrzany tłuszcz, osolić i dusić. Jeżeli są już miękkie, to dodać ugotowany na sypko ryż, jaja, łyżkę zieleniny oraz przyprawić nadzienie do smaku.

Z umytych pomidorów ściąć wierzchy i wydrążyć, a następnie nałożyć nadzienie i przykryć wierzchami. Pomidory z nadzieniem ułożyć w płaskim naczyniu ze stopionym tłuszczem, dodać przecieru z wydrążonych środków i dusić około 20 minut. Pod koniec duszenia zalać pomidory śmietaną wymieszaną z mąką, zagotować. Podawać z ziemniakami, obficie posypane zielonym koprem.

**Potrawa z ziemniaków i pomidorów.** Porcje: kilka plasterków wędzonego boczku lub słoniny, 4—5 średniej wielkości ugotowanych ziemniaków, 4—5 pomidorów, 4 jajka, zielenina, sól, pieprz.

Plasterkami boczku lub bardzo cienko pokrojoną słoniną wyłożyć dno patelni, lub dno innego płaskiego naczynia. Na to ułożyć pokrajane w plasterki ugotowane ziemniaki. Ziemniaki posypać zieleniną, mieloną papryką lub pieprzem. Na ułożone ziemniaki wybić surowe jajka, ułożyć plastry surowych pomidorów, posolić, a następnie naczynie wstawić do piekarnika do zapieczenia lub postawić na małym ogniu, przykryć przykrywką i ogrzewać aż do chwili, gdy

jajka zetną się. Potrawę posypać po wierzchu posiekaną zieleniną.

**Pomidory smażone w cieście.** Proporcje: 2 jajka, 3 łyżki mąki, łyżeczka oleju, około pół szklanki wody, sól, starta gałka muszkatołowa, 4—5 pomidorów, zielenina, sól, tłuszcz do smażenia.

Z mąki, dodając żółtka, olej i wodę lub mleko, zarobić ciasto, wyrobić je dokładnie łyżką, a następnie dodać ubitą z białek pianę. Ciasto przyprawić startą na tarce gałką muszkatołową i solą. Pomidory obrać ze skórki, pokroić w niezbyt grube krążki, a następnie oprószyć solą, pieprzem i zieleniną. Krążki pomidorów maczać w cieście, kłaść na rozgrzany tłuszcz i smażyć. Przed podaniem można polać smażone pomidory śmietaną wymieszaną z drobno posiekaną cebulą lub szczypiorem albo koprem.

**Pory z wody.** Proporcje: 4 pory, sól, cukier do smaku, łyżka masła, łyżka tartej bułki.

Oczyszczone i wymyte pory (tylko części jasne) włożyć w całości do wrzącej wody osolonej z dodatkiem cukru i gotować około 12 minut. Miękkie pory przed samym podaniem odcedzić z wody, polać stopionym masłem i posypać zrumienioną tartą bułką.

**Pory w sosie potrawkowym.** Proporcje: 4 średniej wielkości pory, sól, cukier do smaku, łyżka masła, łyżka mąki, szklanka wywaru z warzyw lub wody i kostka rosółu z drobiu, pół szklanki śmietany, zielenina.

Pory obrać z zewnętrznych uszkodzonych liści, przyciąć ciemnozielone końce liści, odciąć twardą piętę, przekroić wzdłuż i dokładnie wymyć. Pokroić pory na kawałki 2-centymetrowej długości i włożyć do niewielkiej ilości wody osolonej z dodatkiem odrobiny cukru do smaku. Gotować kilka minut, a następnie wylać na sito. Wywar z porów można wykorzystać do przygotowania zupy. Mąkę rozmieszać z masłem na surowo i dodać do odmierzonej ilości wody zagotowanej z dodatkiem kostki rosółu z drobiu, następnie wlać śmietanę i tak przygotowany sos mieszając zagotować. Następnie przyprawić do smaku solą, cukrem i odrobiną kwasu cytrynowego. Włożyć do sosu pory, zagotować. Podawać posypane zieleniną.

**Pory zapiekane w sosie śmietanowym.** Proporcje: 8 niezbyt dużych porów, sól, cukier, szklanka mleka, pół szklanki śmietany, łyżka masła lub margaryny, łyżka mąki, łyżka startego sera, jajko, 10 dag boczku, łyżka tłuszczu, łyżka tartej bułki.

Porom przyciąć ciemne końce liści oraz odciąć twardą piętę, włożyć do wrzącej, osolonej i lekko ocukrzonej wody, ugotować, ale nie przegotować. Miękkie pory wyjąć, wystudzić. Każdy por zawinąć cienkim plasterkiem boczku, ułożyć na półmisku do zapiekania lub w prodiżu uprzednio wysmarowanym tłuszczem. Z masła i mąki zrobić jasną zasmażkę, rozprowadzić ją mlekiem i śmietaną, zagotować. Sos zestawić, przyprawić do smaku, wymieszać szybko z surowym jajkiem i startym serem. Gęstym sosem przykryć ułożone pory, posypać sos tartą bułką i wstawić do zapieczenia. Jest to bardzo smaczne i bardzo eleganckie danie do podania nawet na bardzo wytworne przyjęcie.

**Portulaka z wody.** Proporcje: garść portulaki, sól, cukier, 6—8 dag boczku lub 4 dag masła, łyżka tartej bułki.

Ścięte, mięsiste lodygi portulaki razem z liśćmi po umyciu włożyć do wrzącej osolonej wody, przyprawionej do smaku cukrem, ugotować. Odcedzoną portulakę wyłożyć na półmisek, okrasić stopionym boczkiem ze skwarkami lub polać masłem i posypać zrumienioną bułką.

**Portulaka w sosie mlecznym.** Proporcje: garść portulaki, sól, cukier, 4 dag masła, 2 łyżeczki mąki, 1,5 szklanki mleka, przyprawa „Jarzynka”.

Ugotowaną portulakę po odcedzeniu z wody pokroić na małe kawałki. Masło stopione wymieszać z mąką, rozprowadzić mlekiem. Włożyć do sosu portulakę, zagotować, przyprawić do smaku. Podać posypaną ugotowanym na twardo, posiekany jajkiem.

**Rzodkiewka gotowana.** Proporcje: 2 pęczki rzodkiewki, sól, cukier do smaku, łyżka tłuszczu, zielony koper.

Zdrowe rzodkiewki oczyścić, przyciąć liście i ogonki. Oczyszczone włożyć do niewielkiej ilości wrzącej wody z solą i cukrem do smaku. Gotować 7—8 minut, a następnie odcedzić z wody, posypać zielonym koprem i polać stopionym masłem.

**Selery w sosie grzybowym.** Proporcje: duży seler, łyżka mąki, jajko, 2 łyżki tartej bułki, tłuszcz do smażenia. Proporcja na sos: kilka suszonych grzybów, łyżka tłuszczu, cebula, łyżka mąki, pół szklanki śmietany, sól.

Ugotować seler w skórce, aby był miękki, lecz nie przegotowany. Seler obrać, pokroić w krążki. Każdy krążek osolić, oprószyć mąką, umoczyć w roztrzepanym jajku i otoczyć w tartej bułce. Tak



przygotowane krążki selera obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu przed samym podaniem.

Umyte i namoczone grzyby ugotować w szklance wody, wyjąć i drobno posiekać. Wywar podprawić jasną zasmażką z mąki i tłuszczu z cebulą oraz śmietaną, dodać posiekane grzyby i sos przyprawić do smaku. Podawać świeże, podsmażone krążki selera polane sosem grzybowym i posypane zieleniną.

**Selery z grzybami smażone.** Porcje: 1 duży seler, 5 dag suszonych grzybów, cebula, 2 jajka, 2—3 łyżki tartej bułki, tłuszcz do smażenia.

Seler obgotować, żeby nieco zmiękł, lecz był zwarty; grzyby ugotować w niewielkiej ilości wody, odcedzić, przepuścić przez maszynkę do mięsa. Na małej ilości tłuszczu podsmażyć drobno pokrojoną cebulę, dodać do niej grzyby, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Do zestawionych z ognia lekko przestudzonych grzybów dodać łyżkę tartej bułki i surowe jajko, masę grzybową wymieszać.

Seler pokroić w dość cienkie krążki. Między dwa krążki selera włożyć masy grzybowej. Umoczyć zewnętrzne części selera w roztrzepanym jajku, obsypać tartą bułką. Tak przygotowane krążki kłaść na rozgrzany tłuszcz i smażyć na rumiano z obu stron. Podawać smażony seler z dodatkiem sypkiego ryżu lub ziemniaczanego purée.

**Skorzonera z wody.** Porcje: 40 dag skorzonery, 2 szklanki mleka, sól, cukier, 2 łyżki masła lub margaryny, łyżka tartej bułki.

Oczyszczoną skorzonere ugotować w wodzie z dodatkiem mleka, soli i cukru do smaku. Miękką skorzonere odcedzić z wody, polać stopionym masłem i posypać zrumienioną tartą bułką. Podawać jak inne warzywa z wody.

**Skorzonera w sosie śmietanowym.** Porcje: 50 dag skorzonery, sól, cukier, łyżka masła, łyżka mąki, szklanka wody, kostka rosółu z drobiu, pół szklanki śmietany, przyprawa do potraw „Jarzynka”, zielenina.

Ugotować oczyszczoną skorzonere w wodzie, a następnie odcedzić i pokroić w kostkę. Oddzielnie przygotować jasną zasmażkę z mąki i tłuszczu, rozprowadzić zasmażkę wodą, dodać kostkę rosółu z drobiu, zagotować i podprawić sos śmietaną. Do sosu włożyć pokrojoną skorzonere, zagotować i przyprawić przyprawą do potraw

„Jarzynka”, a następnie posypać zieleniną. Tak przygotowaną skorzonę podawać na obiad lub kolację.

**Salsefia z wody.** Przygotować jak skorzonę z wody.

**Salsefia w sosie śmietanowym.** Przygotować jak skorzonę w sosie śmietanowym.

**Kluski kładzione ze szpinakiem.** Proporcje: 2 szklanki mąki, 1 szklanka przecieru z obgotowanego szpinaku, 2 jajka, sól, tłuszcz do okraszenia, ser do posypania.

Liście szpinaku umyć obgotować, odcedzić i posiekać. Do mąki na miseczkę włożyć szpinak jajka i — jeżeli zachodzi potrzeba — dodać nieco wody, a następnie wyrobić łyżką dość gęste ciasto.

Kłaść łyżką niezbyt duże kluski do wrzącej, osolonej wody, ugotować. Kluski podawać zaraz po ugotowaniu, polane tłuszczem i posypane startym serem twarogowym lub podpuszczkowym.

**Szpinak w sosie mlecznym z jajkami.** Proporcje: 80 dag szpinaku, 6 dag słoniny, łyżka mąki, szklanka mleka słodkiego lub kwaśnego, sól, 2 ząbki czosnku, 4 jajka.

Oczyszczony szpinak obgotować w dużej ilości wody, odcedzić, posiekać. Pokrojoną w kostkę słoninę stopić, oddzielić skwarki, a do tłuszczu wsypać mąkę, zasmażyć z drobno posiekanym czosnkiem i rozprowadzić zasmażkę mlekiem, zagotować. Włożyć do sosu szpinak, przyprawić solą do smaku. Wbić jajka i rozmieszać, a następnie wlać masę jajeczną do szpinaku i smażyć tylko tyle, aby się ścięły jajka. Po wierzchu posypać skwarkami i zieloną pietruszką lub koprem. Podawać z ziemniakami lub z dodatkiem pieczywa.

**Grzanki ze szpinakiem.** Proporcje: 50 dag szpinaku; łyżka tłuszczu, 2 ząbki czosnku, łyżeczka mąki, 2 jajka, pół bułki, pół kostki margaryny, 10 dag sera żółtego. Oczyszczone liście szpinaku obgotować, odsączyć z wody i posiekać. Włożyć posiekany szpinak na stopiony tłuszcz, dodać roztarty czosnek, oprószyć mąką, dodać sól i mieszając podgrzać.

Pokroić bułkę na cienkie kromki, posmarować margaryną. Do przestudzonego szpinaku wbić jajka, wymieszać. Nałożyć masę szpinakową na grzanki, posypać po wierzchu startym serem i włożyć na posmarowaną blachę, wstawić do gorącego piekarnika do zapieczenia. Grzanki podawać zaraz po wyjęciu z pieca jako danie na kolację.

**Bukiet z warzyw.** Proporcje: 20 dag fasoli szparagowej, kalafior,

pół pęczka marchwi, 8 ziemniaków, 4 jajka, 4 pomidory, 8 dag masła lub margaryny, zielenina.

Fasolę i kalafior ugotować jak zwykle się je gotuje; marchew pokrojoną wzdłuż na ćwiartki ugotować w bardzo małej ilości wody, pod koniec gotowania dodać tłuszczu, oprószyć małą ilością mąki. Ziemniaki mogą być świeżo ugotowane lub odsmażone. Usmażyć jajka sadzone lub jajecznicę tuż przed podaniem. Na dużym półmisku ułożyć obok siebie wszystkie warzywa, połączyć fasolę i kalafior stopionym masłem, posypać tartą zrumienioną bułką, pozostałe posypać zieleniną i podlać. Danie imponujące smakiem, barwami. W bukietcie z warzyw mogą być zestawione i inne warzywa, np. szpinak w sosie mlecznym, buraczki w śmietanie i inne.

## ZASADY SPORZĄDZANIA SAŁATEK

Podstawowymi surowcami w sałatkach, w porównaniu z surówkami, są warzywa gotowane, a dodatkiem — warzywa i owoce surowe. Różnorodność sałatek jest bardzo duża. Często przygotowuje się sałatki, w których dominuje jeden rodzaj warzyw, np. sałatka z fasoli suchej lub szparagowej albo z kalafiora, buraków, bakłażanów. Sałatki te stosuje się jako dodatek do dań z mięsa, ryb, śledzi, drobiu, a także do potraw mącznych, z ziemniaków albo kasz. Mogą one być także podane jako dodatek do chleba z masłem, ze smalcem, chleba z wędliną, serem, jajkiem.

Są sałatki z warzyw mieszanych, które z odpowiednimi dodatkami białkowymi mogą być podawane jako samodzielne dania kolacyjne czy też jako przystawki przed obiadem (mające na celu zaostrożenie apetytu) lub jako jedno z zimnych dań podawanych na zimnych przyjęciach.

Ważnymi dodatkami do sałatek są surowe warzywa lub owoce, podnoszące wartość odżywczą i smakową sałatki. Należą do nich: cebula, pory, jabłko, ogórek kwaszony, szczypiorek, koper, natka pietruszki. Równie ważnym składnikiem sałatek, jest sos, który — podobnie jak w przypadku surówek — może być przyrządzony ze śmietany, śmietany z musztardą, oleju, oleju z musztardą lub majonezu.

Sałatki należy mieszać ostrożnie, najlepiej widelcem z szeroko rozstawionymi zębami, aby nie pognieść poszczególnych składników. W dobrze zrobionej sałatce można łatwo rozpoznać wszystkie jej składniki. Po pokrajaniu i wymieszaniu z sosem sałatka powinna być pozostawiona mniej więcej na godzinę w spokoju, aby nabrała odpowiedniego smaku i aromatu.

Sałatka zawsze powinna być estetycznie podana. Można ją ukła-



Różne sposoby podawania salatek.

dać w salaterce i przybierać dekoracyjnie warzywami lub owocami. Bardzo ładnie wygląda sałatka ułożona w porcjach na półmisku na liściach sałaty, nałożona do wydrążonego pomidora lub ogórka.

#### PRZEPISY NA SAŁATKI

**Sałatki z brokułów.** Proporcje: 4—6 gałązek brokułów, sól, cukier, 2—3 łyżki oleju, ząbek czosnku, sok z cytryny lub kwas cytrynowy, zielony koper.

Brokuły po umyciu ugotować, odcedzić z wody, ostudzić, pokroić łodygi na małe kawałki, a pąki kwiatowe także podzielić. Obrany ząbek czosnku posiekać, rozetrzeć z odrobiną soli, wymieszać z sokiem z cytryny lub z rozpuszczonym w wodzie kwasem cytrynowym, i z olejem, a następnie sosem oblać brokuły posypać dużą ilością zielonego kopru.

Inne odmiany sałatki z brokułów można otrzymać dodając do nich drobno pokrojone pomidory, ogórki świeże lub kwaszone, ugotowane na twardo jajka lub pokrojony w cienkie makaroniki łagodny ser. Sałatkę, szczególnie z dodatkiem białkowym, można przyprawić majonezem lub śmietaną.

**Sałatki z buraków ćwikłowych.** Proporcje: 4 średniej wielkości buraki ćwikłowe, sól, kwas cytrynowy, cukier, kminek, 2—3 łyżki oleju.

Umyte buraki upiec w piekarniku lub w prodiżu albo w naczyniu przykrytym folią aluminiową z bardzo małym dodatkiem wody. Miękkie gorące buraki włożyć na chwilę do zimnej wody, a następnie obrać i wystudzić. Pokrajać w drobne plasterki lub słupki, dodać soli, cukru, kminku, skropić kwasem i wymieszać z olejem.

Do tak przygotowanej sałatki można dodać starte na grubej tarce jabłka lub pokrojone w cienkie półpierścienie pory; dodatek chrzanu powoduje, że otrzymuje się znaną wszystkim ćwikłę.

**Sałatki z brukselki.** Proporcje: 30 dag brukselki, sól, cukier, cebula, kwaszony ogórek, jabłko, 3 łyżki oleju, płaska łyżeczka musztardy, łyżka koncentratu pomidorowego.

Umytą brukselkę ugotować w wodzie z dodatkiem soli i cukru, odcedzić. Większe główki pokroić na połówki lub ćwiartki. Do rozdrobnionej brukselki dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę oraz jabłko i ogórek starte na tarce o dużych oczkach. Sałatkę wymieszać z sosem przygotowanym z oleju, koncentratu pomidorowego i musztardy, przyprawić do smaku.

Inne odmiany sałatek z brukselki można uzyskać dodając do niej jabłko i surowy, drobno pokrojony por, marynowaną lub mrożoną paprykę, ugotowane, posiekane jajka, rozdrobnione mięso wędzonej ryby czy drobno pokrojoną kiełbasę albo parówki. Można sałatki z brukselki przyprawiać majonezem; ze śmietaną są mniej smaczne.

**Sałatki z bakłażanów.** Proporcje: 2—3 bakłażany, cebula, zielony koper, 3 łyżki oleju, pół łyżeczki musztardy, sól, cukier, pieprz, kwas cytrynowy do smaku, pomidor.

Umyte bakłażany upiec w piekarniku lub w prodiżu, a następnie obrać ze skóry. Pokroić drobno miąższ bakłażanów, dodać bardzo drobno pokrajaną cebulę, obrany ze skórki i również drobno pokrajany pomidor, zielony koper lub pietruszkę. Olej wymieszać z musztardą, oblać sałatkę i mieszając przyprawić do smaku solą, pie-

przem i rozpuszczonym w wodzie kwasem cytrynowym. Sałatkę posypać z wierzchu ugotowanym na twardo posiekany jajkiem. Znakomite danie na kolację lub nawet na drugie śniadanie do chleba.

**Kawior z bakłażanów.** Porcje: 3—4 bakłażany, kilka cebul, 3 łyżki oleju, 3 pomidory, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, kwas cytrynowy, zielony koper.

Bakłażany upiec, obrać ze skóry i miąższ drobno posiekać. Drobno pokrojoną cebulę podsmażyć na oleju, dodać posiekane bakłażany, czosnek, obrane ze skórki i pokrojone pomidory, osolić, posypać pieprzem i wszystko razem poddusić, mieszając kilka minut, a na końcu, gdy potrawa będzie odparowana i dosyć gęsta, zakwasić kwasem cytrynowym. Kawior podawać na zimno posypyany zielonym koprem z dodatkiem ugotowanych na twardo jaj, kawałków wędzonej ryby czy nawet konserwy rybnej. Można również kawior z bakłażanów podawać posypyany startym na tarce żółtym, łagodnym serem.

**Sałatki z cebuli.** Porcje: 4 średniej wielkości cebule, sól, pół szklanki mleka, 2 łyżki oleju, pół łyżeczki ostrej musztardy, sok z cytryny lub kwas cytrynowy do smaku, odrobina cukru, łyżeczka startego sera.

Obrane cebule pokroić w ósemki jak pomarańczę. Pokrojone cebule włożyć do sporej ilości wody wrzącej, osolonej z dodatkiem odrobiny cukru do smaku. Po doprowadzeniu do wrzenia wlać do wody mleko, kilka minut gotować. Odcedzić cebulę, wystudzić, a następnie polać sosem przygotowanym z oleju i musztardy zakwaszonym do smaku sokiem z cytryny. Sałatkę posypać startym łagodnym serem.

**Sałatki z cukinii.** Porcje: 50 dag cukinii, 4 łyżki oleju, 2 cebule, 2—3 pomidory, 2 jabłka, sól, pieprz, natka zielonej pietruszki.

Na oleju podsmażyć bez rumienienia drobno pokrojoną cebulę, dodać cukinię pokrojoną w dość cienki makaronik, osolić i mieszając poddusić kilka minut, a następnie dodać pokrojone w drobne kawałki pomidory i starte na drobnej tarce jabłka, chwilę jeszcze dusić i przyprawić pieprzem, mieloną papryką i drobno posiekaną natką zielonej pietruszki.

Inne odmiany sałatki z cukinii można otrzymać, dodając do podsmażonej cebuli, oprócz cukinii, drobno poszatowaną paprykę czerwoną lub zieloną. Do gotowej zimnej sałatki można dodać ka-

wałki śledzia solonego lub wędzonego, ugotowane na twardo jajka lub starty na tarce o dużych oczkach łagodny ser. Sałatki z cukinią ładnie wyglądają ułożone na liściach zielonej sałaty.

**Sałatki z fasoli szparagowej.** Proporcje: 50 dag fasoli szparagowej, ogórek kwaszony, jabłko, cebula, 3 łyżki majonezu, sól, zielenina.

Oczyszczone strąki fasoli szparagowej zielonej lub żółtej ugotować i osączyć z wody. Fasolę pokroić na centymetrowej długości kawałki, dodać do fasoli drobno pokrajaną cebulę, ogórek kwaszony wszystkie produkty wymieszać z majonezem i przyprawić do smaku. Sałatę fasolową można posypać z wierzchu ugotowanym na twardo posiekanym jajkiem lub startym na tarce serem żółtym.

Do sałatki z fasoli szparagowej można dodać pokrojone pomidory, paprykę, surowe pory oraz dokładnie wymyte pieczarki, po pokrojeniu skropione sokiem z cytryny. Zamiast majonezu sałatki z fasoli szparagowej można przyprawić olejem.

**Sałatki z fasoli perłowej.** Proporcje: 20 dag fasoli perłowej, cebula, 2 jabłka, ogórek kwaszony albo 15 dag kapusty kwaszonej, 15 dag wędzonej ryby lub 10 dag wędliny, 4 łyżki oleju, pół łyżeczki musztardy, zielenina.

Fasolę po umyciu namoczyć na kilka godzin w przegotowanej wodzie, następnie ugotować w tej samej wodzie i osączyć. Wywar wykorzystać, np. do zupy ziemniaczanej. Do zimnej fasoli dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę i jabłka, ogórek kwaszony lub posiekaną drobno kapustę kwaszoną. Sałatkę oblać olejem wymieszonym z musztardą, przyprawić do smaku, dodać wędlinę lub wędzoną rybę. Podawać posypaną zieleniną. Do tej sałatki doskonale nadaje się — jako dodatek kolorystyczny, smakowy i podnoszący wartość odżywczą — czerwona lub zielona marynowana papryka, białe części pora czy łagodna marynata z grzybów.

**Sałatki z fasoli.** Proporcje: 20 dag fasoli Jaś lub innej, 25 dag czerwonej kapusty, kwaszony ogórek, jabłko, sól, cukier kwas cytrynowy do smaku 4 łyżki oleju, łyżeczka musztardy. Suche nasiona fasoli w przeddzień gotowania po umyciu namoczyć w przegotowanej, ciepłej wodzie, a następnego dnia ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła. Ugotowaną fasolę odcedzić a wywar zużytkować do sporządzenia zupy. Poszatkowaną kapustę czerwoną obgotować, odcedzić, skropić kwasem cytrynowym. Ogórek kwaszo-



ny po obraniu pokrajać w drobną kostkę lub cienkie słupki, podobnie pokrajać jabłko. Wszystkie produkty włożyć do salaterki, oblać sosem przygotowanym z oleju i musztardy lub samym olejem, wymieszać.

Inne odmiany sałatki z fasoli można uzyskać dodając do fasoli drobno pokrajaną część jasną pora i jabłko lub kwaszony ogórek, surową kapustę kwaszoną i cebulę albo marynowaną paprykę i cebulę. Każdą odmianę sałatki z fasoli można posypać startym, żółtym serem czy posiekany po ugotowaniu na twardo jajkiem, obraną ze skóry i ości rybą wędzoną.

**Sałatki z zielonego groszku.** Proporcje: 1 mała puszka zielonego groszku lub groszek surowy w tej samej ilości, 2 jabłka, ogórek kwaszony lub konserwowy, 1 por, 3—4 jajka lub 10 dag sera łagodnego w smaku, 3 łyżki majonezu, sól, cukier, kwas cytrynowy lub sok z cytryny do smaku.

Po otwarciu puszkii groszek zielony odcedzić z zalewy i dokładnie osączyć. Groszek świeży ugotować, odcedzić i ostudzić. Tylko białą część pora przekroić wzdłuż na 4 części, pokroić drobno w poprzek i na cedzaku na chwilę zanurzyć do wrzącej wody, wyjąć, wystudzić, osączyć. Jabłka i ogórek lub parę kawałków marynowanej papryki pokroić w kostkę. Rozdrobnione produkty wymieszać z majonezem i pokrajanymi drobno jajkami ugotowanymi na twardo, przyprawić do smaku solą, cukrem, kwasem cytrynowym rozpuszczonym w wodzie lub sokiem z cytryny.

Podawać sałatkę posypaną zieleniną. Bardzo uatrakcyjnia sałatki z groszku dodatek drobno pokrajanых surowych lub marynowanych pieczarek, drobno pokrojona obrana pomarańcza lub łyżka posiekanych orzechów włoskich.

**Sałatki z kalafiorów.** Proporcje: 2 małe kalafiory lub 1 większy, 3 łyżki oleju, mała łyżeczka musztardy, łyżka zielonego kopru, 2 pomidory, 2 jajka ugotowane na twardo.

Ugotowane i ostudzone kalafiory, rozebrać na małe różyczki, włożyć do salaterki. Na kalafiory wyłożyć drobno pokrojone pomidory obrane ze skórki, posypać sałatkę zielonym koprem i ugotowanym na twardo posiekany jajkiem, oblać olejem wymieszany z musztardą. Za pomocą dwu widelców lekko sałatę wymieszać. W ten sposób można przygotować sałatkę z brokułów.

**Sałatki z kapusty białej lub włoskiej.** Proporcje: główka młodej

kapusty, sól, cukier, świeży ogórek, łyżka zielonego kopru, 3 łyżki oleju, łyżeczka musztardy.

Poszatowaną kapustę włożyć na kilka minut do wrzącej wody i zaraz odcedzić, wystudzić. Dobrze wymyty ogórek można cienko pokroić nożem razem ze skórką, dodać do kapusty. Warzywa posypać obficie zielonym koprem, oblać olejem wymieszonym z musztardą lub majonezem, osolić, posypać odrobiną cukru do smaku.

Inne odmiany sałatki z białej kapusty, szczególnie z odmian późniejszych, można otrzymać dodając do kapusty obgotowanej starte na tarce o dużych oczkach jabłka, kwaszone ogórki, świeżą lub marynowaną paprykę, jasne części pora albo pokrojone w paski węgierki. Sałatki z kapusty można przyprawiać śmietaną z rozartym ugotowanym żółtkiem.

Zamiast kapusty białej można wszystkie odmiany tych sałatek przygotować z kapusty włoskiej.

**Sałatki z kapusty czerwonej.** Proporcje: 40 dag kapusty czerwonej, cukier, kwas cytrynowy lub ocet winny, 2 jabłka lub 12—15 węgierek, 2—3 łyżki oleju, łyżeczkę musztardy.

Umytą kapustę czerwoną poszatковать cienko, a następnie w naczyniu emaliowanym, nieobitym, skropić octem winnym lub kwasem cytrynowym, osolić, dodać cukru i mieszając ogrzewać, aż kapusta nieco zmięknie i zwiędnie. Zestawić, przełożyć na salaterkę, a gdy wystygnie — dodać rozdrobnione na tarce jabłka lub pokrojone śliwki, wymieszać z sosem przygotowanym z oleju i musztardy.

Inne odmiany sałatki z kapusty można otrzymać dodając do niej, oprócz jabłek, por lub drobno pokrajaną cebulę albo zamiast jabłek kwaszony ogórek.

**Sałatki z papryki.** Proporcje: 3—4 owoce papryki, 2 cebule, 3—4 łyżki oleju, 2—3 pomidory, jabłko, sól, pieprz, mielona papryka słodka, natka zielonej pietruszki lub zielony koper.

Obraną pokrojoną w półkrażki cebulę podsmażyć na oleju, aby tylko nieco zmiękła, lecz nie rumienić. Paprykę pokrojoną w paski lub kostkę dodać do cebuli, skropić kilkoma łyżkami wody i pod przykryciem dusić 7—8 minut. Dodać starte na tarce o dużych oczkach jabłko oraz obrane ze skórki pokrojone w cząstki pomidory i jeszcze raz krótko wszystko gotować. Przyprawić sałatkę do smaku solą, pieprzem, papryką; można też dodać ząbek czosnku lub łyżeczkę przyprawy do potraw „Jarzynka”. Wystudzoną sałatkę mo-

żna podawać samą lub posypaną ugotowanym na twardo jajkiem z dodatkiem startego sera czy rozdrobnionej wędzonej ryby lub śledzia.

**Salatki z ogórków.** Proporcje: kilka młodych cebul, 2 ogórki, 2—3 pomidory, 2—3 owoce papryki, 4 łyżki oleju, sól, pieprz, zielona pietruszka.

Cebulę i ogórki pokrajać w krążki, a paprykę w makaronik. Pomidory pokrajać w ćwiartki. Na rozgrzany olej włożyć cebulę, lekko podsmażyć, a następnie dodać ogórki i paprykę. Podlać kilkoma łyżkami wody i dusić około 10 minut. Dodać do salatkę pomidory, zagotować i przyprawić salatkę do smaku solą, pieprzem oraz sporą ilością zielonej pietruszki lub kopru. Podawać salatkę na zimno, jako dodatek do pieczywa. Można przed podaniem salatkę posypać startym żółtym serem.

**Salatki z porów.** Proporcje: 2—3 duże pory, sól, cukier, sok z cytryny lub kwas cytrynowy, 2 jabłka, ogórek kwaszony, 2—3 łyżki majonezu, 2 jajka.

Oczyścić pory, przyciąć twardą piętę i ciemne liście, przekroić wzdłuż na połowy i jeszcze raz umyć, a następnie pokroić pory na centymetrowej szerokości półkrążki. Tak przygotowane pory włożyć do wrzącej wody (można na cedzaku) na kilka minut, następnie odcedzić i wystudzić. Dodać jabłka i ogórki starte na tarce o dużych oczkach lub pokrojone w cienkie słupki, przyprawić salatkę do smaku solą, cukrem, sokiem z cytryny lub kwasem cytrynowym, wymieszać z majonezem, posypać jajkami ugotowanymi i pokrojonymi na drobne kawałki.

Inne odmiany salatkę z porów można otrzymać dodając do nich osączony z zalewy zielony groszek lub fasolę szparagową, pokrojone, skropione cytryną pieczarki, rozdrobnioną pomarańczę czy kilka posiekanych włoskich orzechów. Salatkę można również uzupełniać dodatkiem łagodnego sera pokrojonego w cienkie słupki lub startego na tarce.

**Salatka ze skorzonery.** Proporcje: 40 dag skorzonery, 2 jabłka, ogórek kwaszony, sól, cukier do smaku, 3 łyżki majonezu, 2 jajka.

Skorzonere włożyć do miski z wodą i w wodzie nożem cienko korzenie oskrobać. Umyć oczyszczone korzenie i włożyć w całości do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem niewielkiej ilości cukru do smaku, ugotować. Miękką skorzonere wyjąć, wystudzić, a następnie

pokrajać w kostkę, dodać w podobny sposób pokrajane jabłka i kwaszony ogórek, ugotowane na twardo jajka i wymieszać z majonezem. Sałatka jest bardzo delikatna w smaku, dlatego dla amatorów potraw nieco ostrzejszych dodać łyżeczkę musztardy.

**Sałatka z salsefii.** Proporcje i sposób wykonania sałatki są takie same, jak dla sałatki ze skorzonery.

**Sałatka bez nazwy.** Proporcje: główka zielonej sałaty, pęczek szczypiorku, 1—2 pomidory, 2—3 jajka, 5 dag sera podpuszczkowego, 4 łyżki oleju, sok z połowy cytryny lub łyżka rozpuszczonego w wodzie kwasu cytrynowego, sól, szczypta „Włoskiej” przyprawy.

Liście sałaty umyte i osączone z wody pokroić w drobne paski; szczypiorek jak zwykle, drobno pokroić. Zamiast szczypiorku może być cebula dymka. Pomidory obrać ze skórki, pokroić w cząstki. Jajka ugotowane na twardo grubo posiekać. Ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Ułożyć w salaterce najpierw sałatę, a potem w dowolnej kolejności sypać wszystkie pozostałe produkty. Oprószyć sałatkę solą i przyprawą „Włoską”, polać olejem wymieszanym z sokiem cytrynowym lub kwaskiem i od razu podawać.

Do tej sałatki można zawsze dodać kawałki wędzonej, drobno pokrojonej ryby, 1—2 parówki, ser żółty zastąpić serem twarogowym, a olej majonezem.

**Sałatki z selera.** Proporcje: 30 dag selera, 2 jabłka, sól, cukier, kwas cytrynowy do smaku, 2—3 łyżki majonezu, łyżka orzechów włoskich.

Seler obgotować, wystudzić, pokroić w dość drobną kostkę. W taką samą kostkę pokroić jabłka. Wymieszać rozdrobnione produkty z majonezem i orzechami, przyprawić do smaku solą i cukrem, a jeżeli trzeba to zakwasić sokiem z cytryny lub rozpuszczonym w wodzie kwasem cytrynowym.

Inne odmiany sałatki z selera można otrzymać dodając do selera zielony groszek osączony z zalewy, pokrojoną paprykę marynowaną, skropione sokiem z cytryny pieczarki. Można również do każdej odmiany sałatki z selera dodać startego lub pokrojonego w kostkę sera podpuszczkowego.

**Sałatki z włoszczyzny.** Proporcje: 2 marchwie, pietruszka, kawałek selera, por, ogórek kwaszony, jabłko, sól, cukier, sok z cytryny lub kwas cytrynowy, 3 łyżki majonezu, łyżeczka musztardy.

Warzywa ugotowane w wywarze po ostudzeniu pokroić w ko-

stkę. Pora surowego pokroić w bardzo cienkie półkrażki. Ogórek i jabłko pokroić w kostkę. Produkty zakwasić wymieszać z majonezem, przyprawić solą i cukrem do smaku. Do sałatki z włoszczyzny można dodać ugotowane 1—2 ziemniaki, 2 jajka ugotowane na twardo, łyżkę zielonego groszku, paprykę marynowaną lub surową, ser żółty pokrojony w kostkę lub starty albo rozdrobnioną rybę wędzoną.

**Sałatki z ziemniaków.** Proporcje: 5 średniej wielkości ziemniaków, 2 cebule, 2 jajka, sól pieprz, kwas cytrynowy do smaku, łyżeczka musztardy, 4 łyżki oleju.

Na sałatki należy wybierać ziemniaki z odmian słabo rozsypujących się po ugotowaniu, a najlepiej gotować ziemniaki na sałatki w skórkach, miękkie odcedzić, wystudzić i dopiero obrać. Obrane ziemniaki można pokrajać w kostkę lub słupki. Podobnie, lecz znacznie drobniej, pokrajać cebulę. Ugotowane na twardo jajka pokrajać także w kostkę. Produkty wyłożone do salaterki osolić, oprószyć pieprzem, skropić kwasem cytrynowym lub octem winnym do smaku. Olej rozmieszać z musztardą i sosem tym oblać sałatkę, przy pomocy 2 widelców wymieszać. Wskazany dodatek zieleniny.

Inne odmiany sałatki ziemniaczanej można uzyskać dodając do ziemniaków pokrajany w kostkę kwaszony ogórek lub kwaszoną kapustę i cebulę albo jasną część pora i kwaszony ogórek czy marynowaną paprykę i cebulę. Zamiast oleju można sałatki ziemniaczane wykańczać majonezem lub śmietaną wymieszaną z musztardą.

## ZASADY GOTOWANIA ZUP I SPORZĄDZANIA SOSÓW

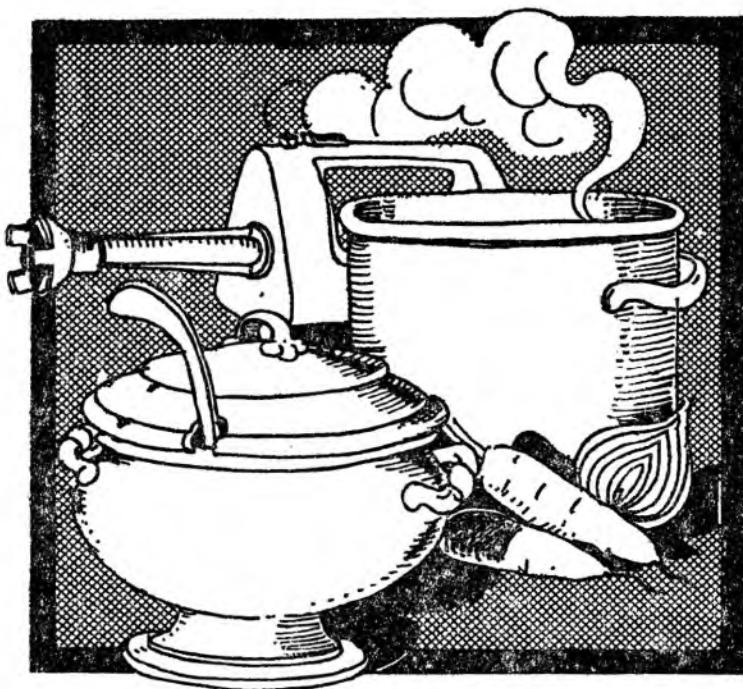
Do potraw zajmujących poważną pozycję w codziennym żywniu należy zupa. Zupa otrzymuje smak i nazwę od głównego składnika, z którego jest sporządzona. Większość zup z warzyw uzyskuje podstawowy smak z tzw. włoszczyzny, czyli zestawu warzyw zawierających związki aromatyczne. Zalicza się do nich, seler, por, pietruszkę, cebulę oraz marchew i niekiedy kapustę.

Przygotowując włoszczyznę, jako podstawę smakową, należy pamiętać, że substancje aromatyczne zawarte są w warzywach w postaci lotnych olejków, które łatwo ulatniają się wraz z parą w czasie gotowania. Dlatego włoszczyznę trzeba gotować zawsze w naczyniu przykrytym i nie za długo.

Na wywary do zup należy wykorzystywać wszystkie części warzyw, nawet te, które przy przyrządzaniu innych potraw z warzyw odrzuca się do odpadków. Dotyczy to głównie wykorzystania młodych listków selera, ciemnozielonych liści pora, gałązek zielonego kopru (po zerwaniu z nich delikatnych zielonych listków).

Wiele zup podaje się razem z ugotowaną, drobno pokrojoną włoszczyzną, inne — bez włoszczyzny. Wyjętą z zupy włoszczyznę należy używać do przygotowywania sałatek na kolację; nigdy jej nie wyrzucać. Wartość kaloryczna zup jest stosunkowo niska. Wyjątek stanowią zupy z suchych nasion strączkowych — grochu i fasoli. Wartość kaloryczną zup zwiększa odpowiedni dodatek, np. grzanki, kluski, zacierki, kasza, zasmażka.

Niedocenionymi dodatkami wpływającymi pozytywnie na smak oraz podnoszącymi wartość witaminową i mineralną zup są; natka z zielonej pietruszki, zielone listki kopru, młode listki selera, lubczyku, pora. Dodatki te muszą być świeżo zerwane, umyte, pokra-



**Zastosowanie miksera w przyrządzaniu zup.**

jane nierdzewnym nożem przed samym dodaniem do zupy. Najlepiej posypać nimi zupę już na talerzach.

Prawidłowo przyrządzone sosy stanowią doskonale uzupełnienie smakowe i odżywcze wielu potraw, szczególnie z ziemniaków, kasz, klusek, niektórych potraw z chudego mięsa lub ryb, a także z warzyw.

Sosy gorące z warzyw przygotowuje się, używając jako podstawy wywaru z włoszczyzny lub rosolu z dodatkiem produktu, który nadaje im smak i wygląd, od których pochodzi nazwa sosu.

Najtrudniej jest otrzymać właściwą gęstość, którą sosom gorącym nadaje mąka dodawana w postaci zasmażki z tłuszczem lub podprawy ze śmietaną. Mąkę do zasmażek rumianych należy rumieścić na patelni i dopiero potem połączyć z tłuszczem. Zasmażkę należy rozprowadzać przestudzonym wywarem, a następnie łączyć z gorącym sosem i gotować. Podobnie należy łączyć z sosem podprawę

ze śmietany i mąki. Żółtka dodaje się do gotowych, bardzo gorących sosów, rozprowadzając je uprzednio małą ilością gorącego sosu. Po podprawieniu żółtkami sosów nie należy gotować.

Aby sosy uzyskały właściwy sobie pełny smak, trzeba je odpowiednio przyprawić solą, cukrem i kwasem.

Sosy z warzyw należy bardzo ostrożnie przyprawić przyprawami korzennymi, aby nie pozbawić ich subtelnego smaku i zapachu poszczególnych warzyw. Przyprawami za mało docenianymi są różne przyprawy ziołowe, zielona natka pietruszki, zielony koper, młode listki selera, pora, szczypiorek.

## PRZEPISY NA ZUPY

**Barszcz kwaszony z buraków.** Proporcje: 1 kg buraków czerwonych, 2 l wody, skórka razowego chleba, ząbek czosnku.

Dojrzałe buraki, czyli po jesiennych zbiorach, dokładnie umyć, obrać, pokroić na niezbyt grube plastry. Słój szklany lub kamienny garnek dokładnie wymyć, wyparzyć. Do naczynia włożyć buraki.

Zalać przegotowaną letnią wodą, dodać skórkę razowego chleba, ząbek czosnku, przykryć kawałkiem gazy i pozostawić w kuchni. Gdy płyn nabierze przyjemnego zapachu i kwaśnego smaku nadaje się do jedzenia. Można podawać go jako napój lub dodawać do różnych odmian czerwonego barszczu z buraków lub młodych buraków często nazywanych boćwiną.

**Chłodnik czerwony.** Proporcje: 1 litr kwasu z buraków, szklanka śmietany, 2 ogórki, sporo zielonego kopru, szczypior razem z młodą cebulą, sól, ząbek czosnku, 4 jajka.

Pokrojone ogórki, koper, szczypior razem z młodą cebulką wysypać do przecedzonego, dobrze wychłodzonego kwasu z buraków, a następnie dodać rozarty z solą czosnek, śmietaną i wszystko razem wymieszać. Ugotowane na twardo jajka włożyć na talerz. Podawać chłodnik ze świeżo ugotowanymi ziemniakami obficie posypanymi zieleniną.

**Chłodnik z młodych buraków.** Proporcje: 1 litr mleka zsiadłego, garść młodych buraków, szklanka kwasu buraczanego, 4 jajka, pęczek rzodkiewki, pęczek szczypioru, pęczek kopru, ogórek, sól, ząbek czosnku.



Młode buraki po oczyszczeniu pokroić razem z liśćmi i ugotować w bardzo małej ilości wody. Po przestudzeniu zalać buraki kwasem buraczanym lub, jeżeli go nie ma pod ręką, zakwasić kwasem cytrynowym. Wszystkie zieleniny drobno pokroić, czosnek rozetrzeć z solą, jajka ugotować na twardo. Przed samym podaniem roztrzepać zsiadłe mleko, dodać pozostałe, rozdrobnione składniki potrawy, wymieszać. Chłodnik podawać z dodatkiem pieczywa lub ze świeżo ugotowanymi ziemniakami czy kaszą gryczaną ugotowaną na sypko.

**Zupa z brokułów.** Porcje: 50 dag brokułów, marchew, pietruszka, kawałek selera, pół pora lub cebula, kostka rosołu z drobiu, 4 dag masła, 2 łyżki mąki, pół szklanki śmietany, sól, zielony koper.

Ugotować wywar z włoszczyzny, wkładając pod koniec gotowania podzielone na mniejsze części brokuły, które gotują się krócej niż włoszczyzna. Miękkie warzywa można razem zmiksować, można również oddzielić włoszczyznę, a zmiksować lub przetrzeć tylko same brokuły. Zupę podprawić masłem lub margaryną rozartą z mąką, zagotować z dodatkiem kostki rosołu z drobiu, podprawić śmietaną. Przed podaniem wsypać sporo zieleniny. Podawać z dodatkiem grzanek lub groszku ptysiowego.

**Zupa z brukselki.** Porcje: pół porcji włoszczyzny, 2 suszone grzybki, 20 dag kapusty brukselskiej, 2 średniej wielkości ziemniaki, łyżka masła lub masła roślinnego, 2 łyżeczki mąki, pół szklanki śmietany, przyprawa „Jarzynka”, sól, zielona pietruszka.

Oczyszczoną, drobno w słupki pokrojoną włoszczyznę z dodatkiem połowy przewidzianej ilości tłuszczu krótko podsmażyć bez zrumienienia. Wlać do włoszczyzny około 5—6 szklanek wrzącej wody, dodać obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki, namoczone grzybki suszone i wszystko razem ugotować. Kapustę brukselską, oczyszczoną z zewnętrznych uszkodzonych liści i umytą, włożyć do niewielkiej ilości wrzącej wody, ugotować w naczyniu odkrytym, odcedzić. Większe główki kapusty przekroić na połowy lub ćwiartki, małe pozostawić w całości i dodać do zupy. Zupę podprawić jasną zasmażką z mąki i tłuszczu, dodać śmietaną i przyprawić do smaku przyprawą „Jarzynka” oraz przyprawą „Smak” i solą. Już na talerzach posypać zupę zieleniną.

**Zupa cebulowa z grzankami serowymi.** Porcje: 25 dag cebuli, łyżka masła, pół porcji włoszczyzny, kostka rosołu z drobiu, 5 szkla-

nek wody, 4 kromki bułki, masło do posmarowania, 4 plasterki sera Gouda lub Edamskiego, papryka, sól.

Cebulę pokrojoną w drobną kostkę z dodatkiem masła podsmażyć do jasnozłocistego koloru. Oddzielnie ugotować wywar z włoszczyzny, odcedzić warzywa z wywaru, a do wywaru włożyć podsmażoną cebulę i gotować około 10 minut pod przykryciem. Pod koniec gotowania dodać kostkę rosolu z drobiu.

Kromki bułki posmarować masłem, na każdą położyć cienki plasterek sera i z wierzchu posypać papryką. Tak przygotowane grzanki ułożyć na blasze posmarowanej masłem i wstawić do zapieczenia do piekarnika. Nalać gotową zupę do talerzy, a na środek talerza położyć jedną grzankę i od razu podać.

**Zupa z fasoli szparagowej.** Proporcje: 30 dag kurczaka, 2 marchwie, pietruszka, pół pora, kawałek selera, 25 dag fasoli szparagowej, jajko, 2 łyżeczki mąki, sól przyprawa do zup „Smak”, zielenina.

Ćwiartkę kurczaka wstawić do 5 szklanek wody, nastawić do gotowania. Do gotującego się kurczaka włożyć oczyszczoną i pokrojoną w makaronik włoszczyznę.

Oczyszczoną fasolę szparagową ugotować oddzielnie w niewielkiej ilości wody. Przygotować z jajka i mąki lane ciasto. Wyjąć miękkie mięso, oddzielić od kości, pokroić w makaronik. Ugotowaną fasolkę pokroić na małe kawałki. Do wrzącego wywaru z włoszczyzną wlać lane kluski, dodać mięso i fasolkę, przyprawić do smaku, dodać zieleninę. Zupę można ugotować bez mięsa. Można również podprawić śmietaną.

**Zupa z zielonego groszku.** Proporcje i sposób przygotowania są takie same, jak przy gotowaniu zupy z fasoli szparagowej.

**Zupa z jarmużu.** Proporcje: 25 dag żeberek (mogą być wędzone), marchew, pietruszka, cebula, 6 liści jarmużu, 4 małe ziemniaki, pół szklanki śmietany, 2 łyżeczki mąki, szklanka mleka, sól, przyprawa „Jarzynka”.

Podgotować żeberka w 1 litrze wody, a gdy będą prawie miękkie dodać oczyszczone warzywa i pokrajane w kostkę ziemniaki, razem dogotować do miękkości.

Liście jarmużu ugotować w niewielkiej ilości wody w oddzielnym naczyniu. Pozbawione grubych nerwów liście oraz warzywa (po wyjęciu mięsa) zmiksować lub przetrzeć przez sito. Obrane od

kości mięso pokroić w drobną kostkę, dodać do zupy. Podprawić zupę śmietaną i mlekiem wymieszanim z mąką zagotować, przyprawić do smaku. Podawać z grzankami z bułki lub razowego chleba.

**Zupa z kalafiorów.** Porcje: średni kalafior, marchew, pietruszka, kawałek selera, pół pora, kostka rosołu z drobiu, 4 dag masła, 2 łyżeczki mąki, pół szklanki śmietany, sól, zielona pietruszka lub koper.

Ugotować wywar z włoszczyzny, precedzić. Oddzielnie ugotować kalafior. Połowę kalafiora podzielić na małe różyczki. Resztę kalafiora i włoszczyznę przetrzeć lub zmiksować, połączyć z wywarem, podprawić masłem rozartym na surowo z mąką, dodać kostkę rosołu z drobiu, zagotować. Przyprawić zupę śmietaną i solą, przyprawą „Jarzynka”, dodać całe różyczki kalafiorów. Przed podaniem wsypać do zupy zieleniny.

**Zupa z kapusty włoskiej.** Porcje: pół porcji włoszczyzny, 40 dag kapusty włoskiej, 3—4 średniej wielkości ziemniaków, szczypta nasion suchego kopru, 2 łyżki mąki, pół szklanki śmietany, sól, łyżka masła lub masła roślinnego, zielenina.

Oczyszczoną włoszczyznę zetrzeć na tarce o dużych oczkach i na tłuszczu bardzo lekko podsmażyć, bez rumienienia. Zalać podsmażone warzywa wrzącą wodą (1,5 litra), dodać pokrojoną w kostkę kapustę włoską, ziemniaki, sól do smaku, suche nasiona kopru.

Przykrytą zupę gotować do miękkości warzyw, czyli około 20 minut. Zupę podprawić śmietaną wymieszaną z mąką, zagotować. Można dodać dodatkowo przyprawę „Jarzynka” oraz wsypać zieleninę. Do tak przygotowanej zupy (już po jej przyprawieniu) można włożyć 2—3 pomidory obrane ze skórki, pokrojone w drobną kostkę.

**Zupa koprowa.** Porcje: duży pęczek zielonego kopru, 2 kostki rosołu z koncentratu, szklanka mleka lub pół szklanki śmietany, 2 łyżki mąki, sól.

Duży pęczek przerośniętego kopru umyć, oddzielić delikatne listki od łodyżek. Gałązki zwinąć, włożyć do wrzącej wody, kilka minut podgotować. Dodać rosół z koncentratu, podprawić wywar mlekiem lub śmietaną wymieszaną z mąką, zagotować. Wsypać drobno posiekany zielony koper, przyprawić do smaku. Zupę koprową podawać z makaronem lub kostką z kaszy krakowskiej czy manny lub z lanykami kluskami.

**Zupa kminkowa.** Porcje: porcja włoszczyzny, 2 płaskie łyżki

nasion kminku, 2 łyżki mąki, pół szklanki śmietany, kostka rosółu z koncentratu, sól.

Włoszczyznę i nasiona kminku włożyć do gotowania do około 1,5 l wrzącej wody, po ugotowaniu odcedzić. Włoszczyznę wykorzystać, np. do przygotowania sałatki, a wywar podprawić śmietaną wymieszaną z mąką dodać rosół z koncentratu lub kostkę bulionową, przyprawić zupę do smaku solą. Podawać z oddzielnie ugotowanym makaronem lub lanymi kluskami.

**Ogórkowy chłodnik.** Proporcje: 1 litr serwatki, szklanka śmietany, 2—3 ogórki, duża garść zielonego kopru, ząbek czosnku, sól, 4 jajka.

Serwatkę z nieprzekwaszonego mleka dobrze wychłodzić. Ogórki młode można po dokładnym wymyciu pokroić w ćwierćkrażki razem ze skórką, można również tradycyjnie obrać. Koper drobno posiekać, a czosnek drobno pokroić i rozetrzeć z solą. Dodać do serwatki wszystkie składniki chłodnika, wymieszać, przyprawić do smaku solą. Jajka ugotowane na twardo pokroić na połówki i włożyć już na talerze. Podawać ze świeżo ugotowanymi ziemniakami posypanymi zieleniną.

**Zupa z porów.** Proporcje: pół porcji włoszczyzny, 2 spore pory, 2 ziemniaki, łyżka masła lub masła roślinnego, kostka rosółu z drobiu, 2 dag mąki, pół szklanki śmietany, sól, zielenina.

Oczyszczoną włoszczyznę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Pory oczyścić, przyciąć końce ciemnozielonych liści i twardą piętę, a następnie dokładnie wymyć i pokroić w cienkie krażki. Włoszczyznę podsmażyć bardzo krótko na rozgrzanym tłuszczu, zalać wrzącą wodą (1,5 l), dodać pory i pokrojone w drobną kostkę ziemniaki, a następnie ugotować do miękkości. Tak przygotowaną zupę można tylko podprawić i podać. Można również wszystkie składniki przetrzeć przez sito lub zmiksować i podawać z dodatkiem grzanek jako zupę przecieraną. Doprawić zupę do smaku solą i kostką rosółu z drobiu oraz już do gotowej wsypać zieleninę.

**Zupa przecierana selerowa.** Proporcje: pół porcji włoszczyzny, 30 dag selera, łyżka masła lub masła roślinnego, sól, kostka rosółu z drobiu, 2 żółtka, pół szklanki śmietany, zielenina.

Oczyszczoną włoszczyznę i obrany, pokrojony na mniejsze kawałki seler ugotować w 5—6 szklankach wody do miękkości z dodatkiem soli do smaku. Gdy wszystkie warzywa są miękkie przetrzeć

je przez sito lub zmiksować. Śmietaną rozmieszać z żółtkami. Dodać do zupy tłuszczu i podgrzać prawie do wrzenia, zestawić z ognia. Wlewać cienkim strumieniem gorącą zupę do śmietany z żółtkami i bez przerwy mieszać. Zupę podawać od razu z dodatkiem grzanek i posypaną zielenią.

**Zupa szpinakowa.** Proporcje: 1 litr wody, 0,5 litra mleka, 5 średniej wielkości ziemniaków, 5 dag wędzonego boczku lub słoniny, łyżka mąki, pół szklanki śmietany, 30 dag liści młodego szpinaku, sól, ząbek czosnku.

Obrane pokrajane w kostkę ziemniaki obgotować w małej ilości wody, a następnie miękkie, lecz nie rozgotowane, odcedzić. Zagotować mleko z wodą, dodać ziemniaki, rozarty z solą czosnek, podprawić zasmażką ze słoniny czy boczku i mąki, dodać posiekany, umyty szpinak, zagotować i przyprawić zupę do smaku.

Już na talerzach rozłożyć surową śmietaną. Do tak przygotowanej zupy można jeszcze podczas gotowania wlać lane kluski z jednego jajka lub dodać po jednym jajku ugotowanym na twardo, drobno posiekanym. Można również z dobrym efektem smakowym dodać kostki sera twarogowego czy po łyżeczce startego sera żółtego.

**Zupa szczawiowa.** Proporcje: 1 litr wody, pół litra mleka, 15 dag liści młodego szczawiu, 2 płaskie łyżki mąki, pół szklanki śmietany, kostka rosółu z drobiu, zielenina, 20 dag sera twarogowego odcisniętego, sól do smaku.

Zagotować wodę z mlekiem i podprawić śmietaną wymieszaną z mąką, dodać kostkę rosółową. Umyty szczaw posiekać na surowo (na deseczce) nierdzewnym nożem lub przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa czy wreszcie z dodatkiem niewielkiej ilości zupy zmiksować, dodać do gorącej zupy, zagotować, przyprawić do smaku solą.

Zupę w ten sposób można przygotować na wywarze z mięsa świeżego, z peklówki czy smaku z wędzonki.

Ser twarogowy, odcisnięty, niekruszący się pokroić w drobną kostkę, rozłożyć na talerze, zalać gorącą zupą. Zamiast sera twarogowego można wsypać do gotowej zupy (już na talerzach) ser podpuszczkowy starty na tarce i dodać grzanki z bułki. Można również tradycyjnie dodać do zupy ugotowane na twardo jajka.

**Zupa — krem z warzyw mieszanych.** Proporcje: pół porcji włoszczyzny z kapustą włoską, 4 średniej wielkości ziemniaki, łyżka ma-

sła, pół szklanki, śmietanki, 2 żółtka, kostka rosółu z drobiu, przyprawa „Jarzynka”, zielenina, grzanki lub kostki sera, sól.

Wszystkie oczyszczone warzywa i ziemniaki, pokrojone na mniejsze kawałki, ugotować, a następnie zmiksować lub przetrzeć przez sito. Dodać masło, rosół z drobiu, przyprawić zupeł do smaku i doprowadzić do wrzenia. Żółtka rozmieszać ze słodką śmietanką i wlewając po trochu zupy zestawionej z ognia podprawić ją, już nie gotować. Do rozlanej na talerze lub bulionówek zupy wsypać zieleninę i dodać grzanki lub kostki z sera.

## PRZEPISY NA SOSY

**Sos cebulowy biały.** Proporcje: 2 cebule (ok. 15 dag), 4 dag masła lub margaryny, 2 łyżeczki mąki, szklanka wywaru z włoszczyzny, pół szklanki śmietanki, sól, pieprz, przyprawa „Jarzynka”.

Cebule pokrojone z dodatkiem tłuszczu zalać szklanką wrzącej wody, ugotować do miękkości pod przykryciem, przetrzeć lub zmiksować, połączyć z cebulowym przecierem i śmietaną. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, odrobiną cukru oraz przyprawą „Jarzynka”.

**Sos chrzanowy.** Proporcje: korzeń chrzanu, szklanka wywaru, z włoszczyzny lub rosółu, 3 dag masła lub margaryny, 2 płaskie łyżeczki mąki, pół szklanki śmietany, żółtko, sól, cukier, kwas cytrynowy lub sok z cytryny do smaku.

Masło lub margarynę rozetrzeć na surowo z mąką, włożyć do wrzącego wywaru, zagotować. Dodać świeżo starty chrzan, podprawić sos śmietaną i surowym żółtkiem, przyprawić do smaku solą, cukrem i kwasem cytrynowym lub sokiem z cytryny. Sos może być podany na gorąco lub na zimno.

**Sos chrzanowy surówkowy.** Proporcje: korzeń chrzanu, sok z cytryny lub rozpuszczony w wodzie kwas cytrynowy, 2 jajka, szklanka śmietany, sól, cukier, do smaku.

Oczyszczony chrzan zetrzeć na drobnej tarce i skropić zaraz po starciu sokiem z cytryny lub kwasem cytrynowym. Jajka ugotować na twardo. Oddzielić żółtka, przetrzeć je przez sitko. Do przetartych żółtek dodawać cienkim strumieniem śmietaną i ucierać jak majonez. Można do żółtek dodać płaską łyżeczkę musztardy i razem ucierać. Dodać do sosu chrzan, posiekane bardzo drobno białka jaj,

przyprawić sos do smaku solą i cukrem. Sos można podawać do jajek, do wędlin, do zimnych mięs czy pasztetu.

**Sos czosnkowy.** Porcje:  $\frac{1}{8}$  l oleju, 3 ząbki czosnku, sól, sok z cytryny lub kwas cytrynowy.

Obrane ząbki czosnku zetrzeć na tarce lub na deseczce, bardzo drobno posiekać i rozetrzeć z małym dodatkiem soli. Do rozartego czosnku dodać sok z cytryny lub rozpuszczony w wodzie kwas cytrynowy w podobnej ilości. Wlewać olej strumieniem i mieszać widelcem do wytworzenia się gęstej masy, którą od razu oblać surówkę lub sałatkę. Sos nie zużyty do posiłku można w butelce przechować w lodówce do następnego dnia, a przed samym użyciem znów intensywnie pomieszać, bo podczas przechowywania olej oddzieli się od cieczy.

**Sos koperkowy.** Porcje: 1,5 szklanki wywaru z warzyw lub rosółu, 3 dag masła lub margaryny, 2 płaskie łyżeczki mąki, pół szklanki śmietany, 2 łyżeczki zielonego kopru, sól, przyprawa „Smak”.

Mąkę na surowo rozetrzeć z masłem lub margaryną, włożyć do wrzącego wywaru, mieszając zagotować. Dodać do sosu śmietanę, drobno pokrojony koper zielony, przyprawić do smaku solą i przyprawą „Smak” lub przyprawą „Jarzynka”.

**Sos ze świeżych ogórków.** Porcje: 2 młode ogórki, 3 dag masła, 1,5 szklanki wody lub wywaru z włoszczyzny, pół szklanki śmietany, 2 łyżeczki mąki, łyżka zielonego kopru, sól.

Młode zielone ogórki obrać oddzielić nasiona pokroić w drobną kostkę. Dodać do ogórków tłuszcz i wywar ugotować. Sos doprawić śmietaną z mąką zagotować przyprawić solą odrobiną cukru i przyprawą „Jarzynka”. Wsypać sporą ilość drobno pokrojonego zielonego kopru.

**Sos pietruszkowy.** Porcje i sposób wykonania taki sam jak sosu koperkowego.

**Sos włoski z pomidorów.** Porcje: 3 łyżki oleju, 8 dag boczku, cebula, 2 ząbki czosnku, 4 średniej wielkości dojrzałe pomidory, sól, mielona papryka.

Boczek drobno pokrojony wyłożyć na rozgrzany olej i podsmażyć do lekkiego zrumienienia. Dodać drobno pokrojoną cebulę i czosnek, a gdy nieco zmięknie dołożyć pomidory obrane ze skórki i z usuniętymi pestkami. Wszystko razem wymieszać, przykryć i na

wolnym ogniu poddusić aż pomidory zmiękną i częściowo rozgotują się. Sos przyprawić do smaku solą i papryką. Gorącym polewać makaron ugotowany i posypać startym żółtym serem.

**Sos z przecieru pomidorowego.** Porcje: 1 szklanka przecieru z pomidorów, pół szklanki wody, pół szklanki śmietany, 2 łyżeczki mąki, pół kostki rosółu z drobiu, sól, cukier do smaku.

Do przecieru z pomidorów dodać wodę, rosół z drobiu, zagotować ze śmietaną wymieszaną z mąką. Sos przyprawić do smaku solą, cukrem, zielonym koprem.

**Sos szczawiowy.** Porcje: 1 szklanka śmietany, 1 szklanka mleka, łyżka mąki, sól, czosnek, kostka rosółu z drobiu, 15 dag szczawiu.

Mleko i śmietaną wymieszać z mąką, zagotować i dodać drobno posiekany szczaw, czosnek, przyprawić do smaku dodając soli, kostkę rosółu z drobiu. Zagotować. Sos szczawiowy można podawać do jaj gotowanych lub na nim robić jajka sadzone.

**Sos szpinakowy.** Porcje i sposób wykonania taki sam jak sosu szczawiowego.

**Sos z włoszczyzny (grecki).** Porcje: porcja włoszczyzny, cebula, łyżka koncentratu pomidorowego, 3 łyżki oleju, łyżeczka musztardy, sól, pieprz, papryka, zielona pietruszka.

Obraną i umytą włoszczyznę (bez kapusty) kroić w cienkie słupki lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Stałe mieszając krótko podsmażyć na oleju (nie może się zarumienić). Podlać połową szklanki wody i dusić pod przykryciem 12 minut. Włożyć pomidory i wysypać przyprawy. Wystudzony sos przyprawić łyżeczką musztardy i posypać zieleniną. Podawać do ryb smażonych na zimno, do oczyszczonych śledzi, jaj na twardo, a także jako dodatek do pieczywa z wędzoną rybą lub wędliną.

**Sos z włoszczyzny z pomidorami.** Porcje: marchew, pietruszka, cebula, kawałek selera, 2—3 łyżki oleju, 2 pomidory lub łyżka koncentratu pomidorowego, ząbek czosnku, sól, pieprz zielenina.

Oczyszczoną włoszczyznę pokrajać w cienkie słupki lub zetrzeć na tarce z dużymi otworami. Włożyć rozdrobnione warzywa do rozgrzanego tłuszczu, krótko podsmażyć, a następnie podlać niewielką ilością wody, dodać bardzo drobno pokrajany czosnek, pod przykryciem ugotować prawie do miękkości. Dodać obrane ze skórki drobno pokrajane pomidory lub koncentrat pomidorowy i jeszcze poddusić,



aby odparować wodę, ponieważ sos powinien być bardzo gęsty. Sos przyprawić do smaku solą i pieprzem a po za tymi przyprawami można do sosu dodać mieloną paprykę, przyprawę Jarzynkę czy przyprawę Chili, zieloną pietruszkę lub koper. Sos można podać jako dodatek do makaronu, ugotowanego na sypko ryżu czy pęczaku.

## DANIA Z WARZYW Z DODATKIEM MIĘSA

W codziennej praktyce dania z warzyw z dodatkiem mięsa z konieczności bardzo niewielkim znajdują dość szerokie zastosowanie, a właściwie przygotowane dostarczają sporo cennych składników pokarmowych.

Niewielki dodatek mięsa podnosi wartość biologiczną białka roślinnego zawartego w warzywach. Swoisty smak warzyw podnoszą substancje aromatyczno-smakowe mięsa. Są to więc niezależnie od wartości odżywczej potrawy smakowite i powszechnie lubiane.

Do sporządzania potraw mięsno-warzywnych wykorzystać można każde mięso pochodzące ze zwierząt rzeźnych, drobiu, a także niektóre wędliny np. kielbasę parówkową, zwyczajną, mortadelę czy jasną mielonkę wieprzową. Najczęściej mięso pokrajane na małe kawałki obsmaża się i dusi z niewielkim dodatkiem wody. Takie postępowanie umożliwia wykorzystanie mięsa niższego asortymentu zawierającego więcej tłuszczu, błon, ścięgien, powięzi, które rozklejają się podczas duszenia i nawet podnoszą smak potraw. Wobec konieczności dłuższego ogrzewania nawet mięsa w małych kawałkach jak warzyw te ostatnie dodaje się do potraw po częściowym zmięknięciu mięsa. Wyjątek pod tym względem stanowi mięso kurcząt.

Do sporządzania potraw warzywno-mięsnych szerokie zastosowanie znajduje mięso mielone surowe, a niekiedy także ugotowane lub uduszone i następnie zmielone.

Ujemną cechą potraw warzywno-mięsnych jest stosunkowo duża ich praco- i czasochłonność aczkolwiek nie wszystkich. Ułatwić sporządzanie tych potraw można przez rozłożenie wszystkich koniecznych czynności na etapy np. pokrajane mięso podsmażyć i podduśnić wieczorem, przechować w lodówce. Rano przed wyjściem do

pracy oczyścić warzywa, a po przyjęciu z pracy warzywa rozdrobnić, dodać do mięsa i razem dogotować. Trwa to akurat tyle czasu ile potrzeba do ugotowania ziemniaków, z którymi najczęściej się te potrawy podaje. Do wszystkich potraw mięsnych konieczny jest obok przypraw podstawowych takich jak sól i pieprz dodatek przypraw ziołowych zielonych lub suszonych np. liście kopru, pietruszki, selera nasiona kopru lub kminku, majeranek.

## **PRZEPISY NA DANIA Z WARZYW Z DODATKIEM MIĘSA**

**Cukinia nadziewana mięsem.** Proporcje: 2 cukinie, 20 dag gotowanego mięsa, jajko, sól, pieprz, zielony koper, 2—3 łyżki mleka, 4 dag masła lub margaryny, cebula, 2—3 pomidory.

Cukinie 20-centymetrowej długości obrać, przekroić wzdłuż na połowy, wydrążyć nasiona razem z otaczającą je miękką częścią. Gotowane mięso wołowe lub z drobiu przepuścić przez maszynkę, dodać jajko, 2—3 łyżki mleka, przyprawy i dokładnie wymieszać. Jeżeli mięso jest tłuste, można dodać łyżkę tartej bułki skropionej mlekiem. Nałożyć nadzienie do wydrążonych poówek cukinii. W naczyniu na stopionym tłuszczu lekko podsmażyć cebulę. Ułożyć na cebuli połówki cukinii, dodać kilka łyżek wody, dusić pod przykryciem około 15—18 minut. Pod koniec dodać do sosu obrane ze skórki i drobno pokrojone pomidory. Potrawę posypać obficie zieleniną. Podawać z ziemniakami.

**Bigos z cukinii.** Proporcje: 80 dag cukinii, 2 cebule, 8 dag wędzonego boczku, łyżka smalcu, 20 dag kiełbasy, sól, pieprz, przyprawa „Jarzynka”, 2—3 pomidory, zielony koper lub pietruszka.

Bardzo młodą cukinię pokroić w kostkę lub w słupki razem ze skórką. Starszą obrać, oddzielić nasiona i dopiero pokroić.

Pokrojony w kostkę boczek podsmażyć na smalcu, dodać kiełbasę, cukinię, 3—4 łyżki wody, przyprawę „Jarzynka”, sól i pod przykryciem poddusić. Po kilku minutach dodać obrane ze skórki pokrajane w kostkę pomidory i razem dogotować. Przed podaniem posypać obficie zieleniną.

**Fasola szparagowa w sosie pomidorowym.** Proporcje: 50 dag fasoli szparagowej, sól, cukier, łyżka smalcu, 8 dag wędzonego boczku, cebula, 20 dag kiełbasy lub parówek, szklanka przecieru pomodoro-

wego, pełna łyżeczka mąki, papryka, przyprawa „Jarzynka”, zielenina.

Oczyszczoną fasolę ugotować w niewielkiej ilości wody, odcedzić i pokroić na mniejsze kawałki. Na smalcu podsmażyć drobno pokrojony boczek dodać cebulę i jeszcze podsmażyć. Zestawić tłuszcz z ognia, wymieszać z mąką, dodać przecier pomidorowy i  $\frac{3}{4}$  szklanki wywaru z fasoli. Dodać do sosu pokrojoną kiełbasę, zagotować i wymieszać z fasolą, przyprawić do smaku. Podawać z ziemniakami.

**Klopsiki w zielonym groszku.** Porcje: 25 dag mielonego mięsa, pół bułki, zielony koper, jajko, sól, pieprz, 40 dag zielonego groszku, 1,5 szklanki wody, 3 dag masła lub margaryny, pełna łyżeczka mąki.

Mięso mielone wyrobić z dodatkiem namoczonej i odcisniętej bułki, jajkiem, solą, pieprzem i drobno pokrojonym zielonym koprem. Zagotować wodę z groszkiem. Formować z mięsa klopsiki, włożyć do groszku i przy powolnym wrzeniu razem ugotować. Podprawić potrawę jasną zasmażką z tłuszczu i mąki. Można dodać po podprawieniu 2 pomidory obrane ze skórki i drobno pokrojone. Posypać obficie zieleniną. Podawać z ziemniakami lub ryżem ugotowanym na sypko.

**Groszek zielony z kiełbasą.** Porcje: 40 dag zielonego groszku, 1,5 szklanki wody, sól, cukier do smaku, 15 dag kiełbasy, 2—3 pomidory, 3 dag tłuszczu, łyżeczka mąki, zielenina, przyprawa Chilli. Świeżo wyluskany zielony groszek zalać odmierzoną ilością wody, dodać soli i cukru do smaku, ugotować do miękkości. Groszek konserwowy razem z zalewą tylko zagotować. Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, podprawić groszek, dodać drobno pokrajaną kiełbasę, obrane ze skórki drobno pokrajane pomidory lub koncentrat pomidorowy, zagotować. Potrawę przyprawić do smaku przyprawą Chilli lub mieloną paprykę i zieleniną. Podawać z oddzielnie ugotowanymi ziemniakami lub pieczywem.

**Budyń z jarmużu.** Porcje: 70 dag jarmużu, bułka kajzerka, cebula, łyżeczka tłuszczu, 2 ząbki czosnku, 4 dag masła lub margaryny, 4 jajka, 8 dag kiełbasy, sól, pieprz, przyprawa „włoska”, tłuszcz do wysmarowania formy, tarta bułka do posypania formy.

Umyte liście jarmużu podgotować w sporej ilości wody, a następnie niezupełnie miękko odcedzić, oddzielić grube nerwy liścio-

**we.** Cebulę i czosnek podsmażyć w tłuszczu. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Wysmarować formę budyniową masłem, wysypać tartą bułkę. Jarmuż, cebulę i bułkę przepuścić przez maszynkę. Żółtka utrzeć z masłem, dodać zmielone warzywa, wymieszać, przyprawić do smaku. Na końcu masę wymieszać z ubitą pianą i drobno pokrajaną kielbasą, włożyć do formy. Formę zamknąć i wstawić do gorącej wody, przy powolnym wrzeniu w naczyniu zakrytym gotować około 50 minut. Następnie wystawić formę, a gdy 3—4 minuty przestygnie otworzyć, wyłożyć budyń na okrągły półmisek i poleać stopionym masłem lub sosem pomidorowym.

**Kabaczki nadziewane mięsem i ryżem.** Proporcje: duży kabaczek, 25 dag mielonego mięsa, 3 łyżki ugotowanego na sypko ryżu, jedno całe jajko, sól, pieprz, zielenina, łyżka tłuszczu, 2—3 pomidory, pół szklanki śmietany, łyżeczka mąki, przyprawa „Jarzynka”.

Mielone mięso wieprzowo-wołowe wyrobić z jajkiem, przyprawami, zieleniną i ryżem. Kabaczek obrać, pokroić w poprzek na krążki 3—4 centymetrowej grubości. Łyżką wydrążyć środki, pozostawiając z jednej strony cienką warstwę miększu. W powstałe w ten sposób otwory nałożyć z czubkiem przygotowanego nadzienia. Ułożyć nadziane kabaczki na stopionym tłuszczu, poleać wodą w niewielkiej ilości, przykryć i przy powolnym wrzeniu ugotować. Sos podprawić śmietaną z mąką, dodać obrane ze skórki drobno pokrojone pomidory, przyprawić do smaku, zagotować. Przed podaniem obficie posypać potrawę zieleniną.

**Kalarepka nadziewana mięsem.** Proporcje: 8—10 kalarepek, 20 dag mięsa mielonego, bułka lub łyżka ryżu ugotowanego na sypko, jajko, łyżka zielonej pietruszki lub kopru, sól, łyżka tłuszczu, pół szklanki śmietany, łyżeczka mąki, zielony koper.

Wyrośnięte kalarepki obrać i wydrążyć środki. Mięso wyrobić z dodatkami i napęłnić nim kalarepki. Ułożyć w naczyniu, dodać kawałki wydrążone ze środków, tłuszcz, pół szklanki wody i pod przykryciem, na małym ogniu gotować około 20 minut. Miękką kalarepkę podprawić śmietaną rozmieszaną z mąką, zagotować. a przed podaniem posypać obficie zielonym koprem.

**Budyń z włoskiej kapusty.** Proporcje: 75 dag kapusty włoskiej, czerstwa bułka kajzerka, pół szklanki mleka, cebula, 6 dag masła lub margaryny, 5 dag pieczarek, 4 jajka, łyżka tartej bułki, 8 dag

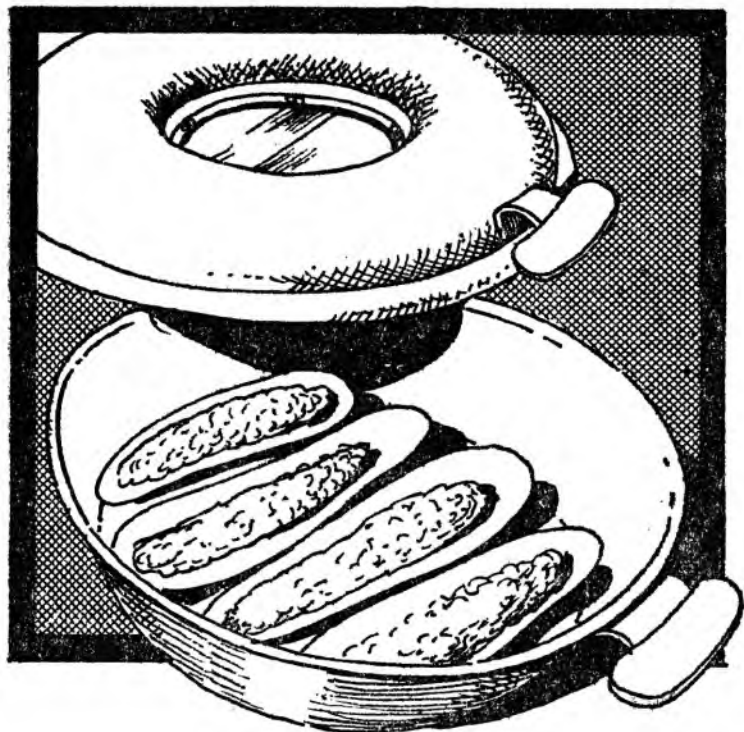
mielonki wieprzowej, 4 dag margaryny, sól, pieprz oraz nieco tłuszczu i bułki do wysmarowania i posypania formy.

Umytą kapustę pokroić w ćwiartki i ugotować w lekko osolonej wodzie. Odcedzić i odcisnąć na sicie. Cebulę i pieczarki usmażyć na części tłuszczu. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Następnie kapustę z bułką i cebulą przepuścić przez maszynkę. Utrzeć żółtka z resztą tłuszczu i dodać do nich zmieloną masę, przyprawy, łyżkę tartej bułki i pianę ubitą z białek. Ostrożnie mieszać. Przed połączeniem wszystkich składników z pianą, w dużym garnku nastawić wodę, tyle, aby sięgała  $\frac{3}{4}$  wysokości formy budyniowej. Formę należy wysmarować tłuszczem i wysypać bułką. Ponieważ masa budyniowa jest bardzo delikatna i szybko opada, trzeba ją natychmiast po wymieszaniu wyłożyć do formy, zamknąć i włożyć do wrzątku. Gotować (woda nie może wrzeć zbyt gwałtownie) około 50 minut. Potem formę wyjąć i po kilku minutach — otworzyć. Brzegi budyniu okroić nożem i wyłożyć potrawę na okrągły półmisek. Podać natychmiast na stół, oddzielnie stawiając stopioną margarynę z drobno pokrajaną mieloną wieprzową.

**Zawijanki z kapusty z mortadela lub mieloną.** Proporcje: 12 liści kapusty białej lub włoskiej, 12 cienkich plasterków mortadeli lub mielonki wieprzowej, 10 dag pieczarek, cebula, łyżka tłuszczu, pół szklanki śmietany, łyżeczka mąki, 2—3 pomidory, sól, przyprawa „Jarzynka”, zielenina.

Liście kapusty przygotować jak na gołąbki, rozłożyć na stolnicy. Na każdy liść położyć po plasterku mortadeli lub mielonki wieprzowej. Drobno pokrojone pieczarki i cebulę podsmażyć, rozsypać na ułożoną wędlinę. Zwinąć ciasno liście w rulony jak gołąbki. Można ułożyć je na ogniotrwałym półmisku i zapiec w piekarniku przybranie częstkami pomidorów. Po podpieczeniu oblać śmietaną wymieszaną z mąką, posypać startym serem. Można również ułożyć je z dodatkiem tłuszczu i bardzo małej ilości wody w garnku, dodać przyprawy „Jarzynka”, ugotować. Dodać obrane ze skórki i drobno pokrojone pomidory, a sos podprawić śmietaną z mąką. Podawać z ziemniakami lub z pieczywem.

**Babka z kapusty i mięsa mielonego.** Proporcje: 40 dag kapusty kwaszonej lub białej, 25 dag mielonego mięsa, bułka kajzerka, 3 jajka, cebula, łyżka tłuszczu, tłuszcz do wysmarowania formy, łyżka tartej bułki do posypania formy, sól, pieprz, gałka muszkatołowa.



#### **Wykorzystanie prodiża w przygotowywaniu dań z warzyw.**

Kapustę kwaszoną lub poszatowaną białą ugotować w bardzo małej ilości wody, pod koniec gotowania odparować. Miękką kapustę posiekać nożem na stolnicy. Namoczyć bułkę w wodzie, a gdy napęcznieje odcisnąć. Cebulę podsmażyć w części tłuszczu. Pozostały tłuszcz utrzeć z żółtkami, dodać do żółtek kapustę, bułkę i mięso zmielone i dokładnie wyrobić masę, przyprawiając ją do smaku solą, pieprzem i startą gałką muszkatołową. Na końcu dodać do masy ubitą pianę z białek i jeszcze raz wymieszać.

Wyłożyć masę do wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką formy babkowej lub prodiża, wygładzić powierzchnię, posypać tartą bułką i wstawić do upieczenia do dość mocno nagrzanego piekarnika. Upieczoną babkę pokroić i podawać z dodatkiem ziemniaków i sosu pomidorowego lub keczupu.

**Ogórki nadziewane mięsem.** Porcja: 4 dość duże ogórki, 30 dag mięsa, bułka, jajko, sól, pieprz, zielenina, łyżka tłuszczu, łyżeczka mąki, pół szklanki śmietany, 2—3 pomidory, zielony koper.

Obrane ze skórki ogórki skroić wzdłuż na  $\frac{1}{3}$  wysokości i za pomocą ostrej łyżeczki wydrążyć gniazda nasienne pozostawiając tylko samą zwartą część ogórków. Mielone mięso wieprzowo-wołowe wyrobić z dodatkiem jajka i odcisniętej z mleka bułki, drobno posiekanej natki pietruszki lub kopru, soli i pieprzu.

Wyrobioną masę mięsną nadziać ogórki tak, aby masa nieco wystawała nad powierzchnię, przykryć ściętymi paskami i ułożyć w płaskim rondlu lub w powleczonej teflonem brytfance, skropić tłuszczem i wstawić do piekarnika, piec około 25 minut, a w połowie pieczenia polać ogórki sosem przygotowanym ze śmietany i mąki.

**Bigos z papryki.** Porcja: 15 dag wędzonego boczku, łyżka tłuszczu, 8—10 owoców papryki, 2 cebule, 2 jabłka, 4 pomidory, 20 dag kiełbasy zwyczajnej, sól, pieprz, mielona papryka, przyprawa „Jarzynka”, ząbek czosnku, zielona pietruszka lub koper.

Wędzony boczek pokrojony w słupki podsmażyć w rozgrzanym tłuszczu. Dodać drobno pokrojoną cebulę i paprykę, podlać kilkoma łyżkami wody i razem poddusić kilka minut. Następnie dodać kiełbasę pokrojoną w słupki, starte na grubej tarce jabłko, obrane ze skórki i pokrajane w ćwiartki pomidory i jeszcze raz wszystko razem podgotować. Bigos przyprawić do smaku wymienionymi przyprawami, a po posypaniu sporą ilością zieleniny podawać z dodatkiem pieczywa lub świeżo ugotowanych ziemniaków.

Dużym urozmaiceniem smaku bigosu z papryki jest dodatek kilku pieczarek razem z cebulą lub innych grzybów, które należy uduścić oddzielnie, gdyż bigos gotuje się bardzo krótko.

**Pomidory nadziewane mięsem.** Porcja: 8—10 pomidorów, 25 dag ugotowanej wołowiny, łyżka zielonej pietruszki lub kopru, 2 jajka, łyżka masła lub margaryny, sól, pieprz, łyżka tłuszczu, cebula.

Umyte pomidory ścinać nożem na wysokości  $\frac{1}{3}$ , łyżką wydrążyć miększ do miseczki i lekko odcisnąć nadmiar soku. Mięso przepuścić przez maszynkę. Żółtka utrzeć z masłem, dodać zmielone mięso, przyprawy do smaku, zieleninę, a jeżeli masa jest zbyt sucha, można dodać łyżkę mleka lub rosółu. Na końcu wymieszać masę z pianą



ubitą z białek i nadziać pomidory. W płaskim naczyniu stopić tłuszcz, podsmażyć na nim drobno pokrojoną cebulę, nie rumienić. Ułożyć na tłuszczu pomidory, podlać przetartym sokiem z wydrążonych pomidorów i pod przykryciem dusić na małym ogniu około 20 minut. Przed podaniem posypać pomidory obficie koprem lub pietruszką. Podawać z ziemniakami.

**Pory duszone z boczkiem i kielbasą.** Porcje: 4 pory, 8 dag wędzonego boczku, 15 dag kielbasy, 2 jabłka lub garść śliwek albo 2 pomidory, sól, pieprz do smaku.

Pokrojony w kostkę boczek stopić, wyjąć skwarki, a na tłuszczu podsmażyć pokrojone w cienkie półpierścienie pory. Po krótkim smażeniu dodać jabłka lub pokrojone w paski śliwki czy pomidory, pokrojoną kielbasę i skwarki z boczku. Podlać 2—3 łyżki wody i wszystko krótko poddusić. Podawać z pieczywem.

**Zapiekanka ze szpinaku.** Porcje: 50 dag szpinaku, ząbek czosnku, sól, 4 jajka, bułka kajzerka, pół szklanki mleka, 2 łyżki tartej bułki, łyżka masła lub margaryny, 8 dag kielbasy lub gotowanego mięsa tłuszcz do wysmarowania formy, tarta bułka do wysypania formy.

Umyte liście szpinaku włożyć na chwilę do dużej ilości wrzącej wody i jak się woda zagotuje, liście osączyć dokładnie z wody i posiekać. Żółtka utrzeć z łyżką margaryny, dodać posiekany drobno czosnek, odcisniętą z nadmiaru bułkę i posiekany szpinak. Z białek ubić sztywną pianę, wyłożyć na masę szpinakową, posypać tartą bułką i ostrożnie wymieszać, przyprawiając do smaku jednocześnie solą i odrobiną pieprzu, dodać drobno pokrajaną kielbasę lub gotowane mięso. Tak przygotowaną masę wyłożyć do formy uprzednio posmarowanej dość grubo tłuszczem i wysypanej tartą bułką, wyrównać powierzchnię i wstawić do zapieczenia do piekarnika. Zapiekankę należy trzymać w piecu dobrze nagrzanym, lecz niezbyt długo. Podawać z dodatkiem ziemniaków utartych z mlekiem.

**Rzodkiew duszona z wieprzowiną.** Porcje: 2—3 rzodkwie, 2 cebule, łyżka tłuszczu, 50 dag wieprzowiny (karkówki, łopatki lub zeberek), sól, łyżeczka mąki.

Mięso wieprzowe umyć, obrumienić na tłuszczu. Pod koniec obsmażenia mięsa dodać drobno pokrojoną cebulę, podsmażyć, podlać wodą. Rzodkiew obraną pokroić w cienkie słupki, dodać do mięsa

i razem udusić pod przykryciem do miękkości. Na końcu oprószyć warzywo mąką i jeszcze raz zagotować. Podawać z ziemniakami i surówką z kapusty.

**Zapiekanka z warzyw mieszanych.** Porcje: 50 dag ziemniaków, sól, pieprz, marchew, pietruszka, kawałek selera, pół pora, cebula, łyżka tłuszczu, mielona papryka, 2 jajka 8 dag mielonego gotowanego mięsa, łyżka tłuszczu do wysmarowania formy, łyżka tartej bułki.

Ugotowane w skórkach ziemniaki pokroić po obraniu w cienkie plasterki. Warzywa oczyszczone zetrzeć na tarce o dużych oczkach, a cebulę i por drobno pokroić. Włożyć rozdrobnione warzywa na rozgrzany tłuszcz, krótko podsmażyć, a następnie dodać soli, pieprzu, mielonej papryki, podlać kilkoma łyżkami wody, udusić. Pod koniec duszenia można dodać do warzyw łyżkę koncentratu pomidorowego.

Wysmarować prodiż tłuszczem i wysypać tartą bułką. Pokrojone w plasterki ziemniaki rozłożyć równą warstwą w prodiżu. Posolić, opruszyć pieprzem. Do zdjętych z ognia przestudzonych warzyw dodać wybite jajka, zmielone gotowane mięso, wymieszać i wlać masę jajeczno-warzywną na ziemniaki. Po wierzchu posypać masę solą, pieprzem, a także zrumienioną tartą bułką, wstawić do zapieczenia. Do gorącej zapiekanki można dodać surówki, np. z marchwi i jabłek. Podawać w naczyniu, w którym była zapieczona, nabierać porcje za pomocą łopatk i nakładać na talerze.

**Ziemniaki nadziewane.** Porcje: 8—12 dużych płaskich ziemniaków, cebula, łyżeczka tłuszczu, 8 dag gotowanego mięsa, sól, pieprz, zielenina świeża lub suszona, jajko, łyżka tartej bułki, 4 dag oleju lub smalcu.

Dość duże, lekko spłaszczone ziemniaki ugotować po wyszorowaniu w skórkach, można również obrane, wystudzić, nie obrane obrać. Ziemniaki wymagają starannego ugotowania tak, aby były miękkie lecz nie rozpadały się. Od płaskiej strony ziemniaki wydrążyć łyżeczką, pozostawiając warstwę około 1,5 cm grubości. Wydrążone kawałki ziemniaków, podsmażoną w tłuszczu cebulę oraz ugotowane mięso zemleć w maszynce. Dodać do masy soli i pieprzu do smaku, jajko, wymieszać dokładnie, dodać zieleniny lub przypraw według gustu. Jeżeli masa jest zbyt sucha dodać 2—3 łyżki mleka lub śmietany. Ziemniaki oprószyć wewnątrz przyprawami, napełnić

przygotowaną masą, posypać po wierzchu tartą bułką. Ułożyć ziemniaki w wysmarowanym prociżu lub na blasze, skropić tłuszczem, wstawić do upieczenia. Podawać z dodatkiem surówki i sosu np. grzybowego lub pomidorowego.

## WYKORZYSTANIE OWOCÓW W PRYZRZĄDZANIU POTRAW

W przerobie kulinarnym owoców obowiązują te same zasady, co przy sporządzaniu potraw z warzyw. W codziennym żywieniu znacznie większą ilościowo pozycję stanowią warzywa niż owoce. Warzywa wchodzą bowiem w skład dań podstawowych, natomiast owoce czy potrawy z nich przygotowane stanowią najczęściej uzupełnienie posiłków głównych i podawane są jako desery. W posiłkach głównych owoce wykorzystywane są do sporządzania knedli, pierogów, kasz rozklejanych studzonych z owocami, zup owocowych. Dość szerokie zastosowanie znajdują owoce w wypieku ciast.

Do wszystkich tych dań mogą być wykorzystane owoce w stanie świeżym lub utrwalone.

### SURÓWKI Z OWOCÓW

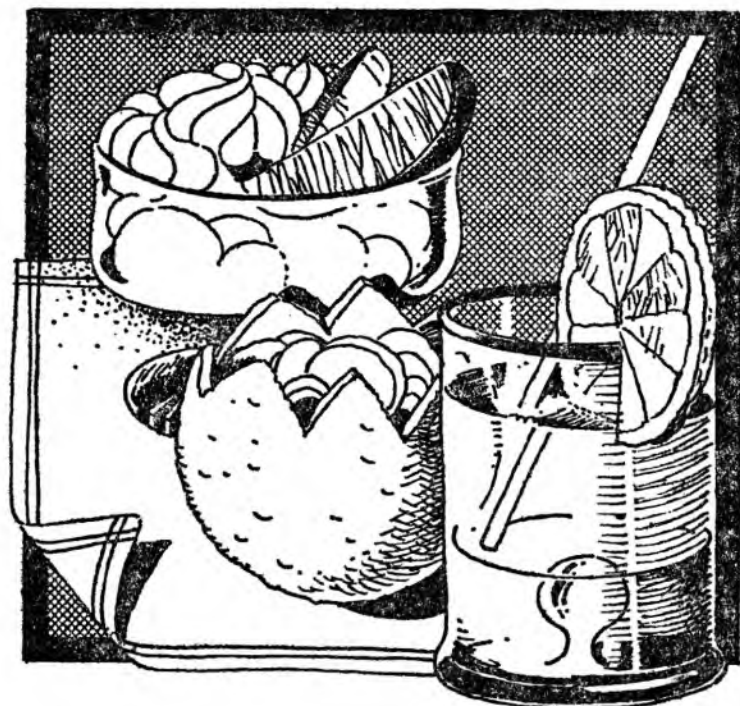
**Surówki z owoców jagodowych.** Proporcje: maliny, truskawki poziomki, jagody-czernice, porzeczki czarne (około 50 dag), cukier, mleko, kefir lub śmietana.

Owoce umyć, przebrać, ułożyć w kompotierkach, posypać cukrem i polać mlekiem czy kefirem albo śmietanką.

Można również ułożyć owoce na kawałki lodów „Bambino” czy innych oraz udekorować na wierzchu bitą śmietaną.

**Surówki z owoców mieszanych.** Proporcje: jabłka, śliwki, gruszki razem (około 60 dag), szklanka wody, 2 łyżki cukru, cukier waniliowy, kilka orzechów, sok z cytryny lub kwas cytrynowy.

Obrane jabłka i gruszki pokroić w ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie pokroić w cienkie plasterki, skropić sokiem z cytryny lub kwasem cytrynowym. Śliwki bez pestek pokrajać w ćwiart-



#### **Podawanie deserów owocowych.**

ki. Zagotować wodę z cukrem, można z dodatkiem skórki cytrynowej lub 2—3 goździków, przestudzić, zalać owoce, dodać cukier waniliowy. Zimą do surówki można dodawać śliwki suszone uprzednio umyte i namoczone, owoce cytrusowe obrane ze skórki, podzielone na części i potem pokrajane w plasterki. Gotową surówkę można posypać posiekanymi orzechami.

#### **NAPOJE OWOCOWE I KOMPOTY**

Napoje owocowe mogą być sporządzane na surowo z soku owoców, mogą być także przygotowane z wywaru owocowego, z owoców świeżych, pasteryzowanych czy suszonych. Napoje z samych owoców powinny być, w miarę możliwości, klarowne. Nie wymaga się tej cechy od napojów owocowo-mlecznych. W większości przepisów ilość cukru może być regulowana wg upodobania.

**Napoje surówkowe jedno- lub wieloowocowe.** Porcje: 2 szklanki wyciśniętego soku owocowego, woda, cukier, kostki lodu, kilka dorodnych owoców do dekoracji.

Świeżo wyciśnięty przez sokowirówkę sok odstawić do lodówki, następnie zlać do szklanek, nalewając około połowy wysokości naczynia. Dodać przegotowaną i ochłodzoną wodę z cukrem i kostkę lodu.

Przed nalaniem soku można brzegi szklanek umoczyć w wodzie, a następnie w cukrze. Na brzeg każdej szklanki lub napoju włożyć grono porzeczek czy dorodną malinę albo truskawkę, albo zatknąć krążek cytryny.

**Napoje mleczno-owocowe.** Porcje: 1 litr mleka zsiadłego lub kefiru, 30 dag owoców takich jak truskawki, porzeczek czarne, maliny, poziomki oraz cukier do smaku.

Surowe owoce przetrzeć przez sito lub zmiksować z małym dodatkiem mleka lub kefiru i cukru. Następnie wlać resztę mleka i jeszcze raz zmiksować. Napój rozlać do szklanek, dodać kostkę lodu lub na dno szklanek włożyć po  $\frac{1}{4}$  kostki lodów „Bambino”. Udekorować owocami, z których napój jest przygotowany.

**Kruszon jabłeczny.** Porcje: 1 kg jabłek (np. odmiana Starking lub Koks Pomarańczowa), 25 dag cukru, sok z jednej cytryny i otarta skórka, butelka białego wina słodkiego, butelka wody mineralnej.

Obrane jabłka pokroić w cienkie plasterki i przesypać cukrem, skórką cytrynową i skropić sokiem z cytryny, przykryć. Odstawić na kilka godzin. Następnie wlać białe wino i jeszcze raz odstawić, a następnie wymieszać. Nalewać do szklaneczek po  $\frac{2}{3}$  wina i dolewać wody mineralnej lub sodowej. Można włożyć po kostce lodu.

**Kompot wieloowocowy.** Porcje: 2 gruszki, 2 jabłka, 8—12 śliwek, 2 szklanki wody, pół szklanki cukru.

Zagotować wodę z cukrem. Włożyć do syropu najpierw połówki gruszek, podgotować do zmięknienia, wyjąć do salaterki. Do syropu włożyć połówki lub ćwiartki jabłek, ugotować, wyjąć. Jako ostatnie włożyć do gotowania śliwki w całości lub w połówkach, ugotować. Ułożone w salaterce owoce zalać syropem, wystudzić.

**Kompot z owoców jagodowych.** Porcje: 2 szklanki wody,  $\frac{3}{4}$  szklanki cukru, 25 dag truskawek i agrestu czy porzeczek i truskawek albo malin.

Zagotować wodę z cukrem, włożyć agrest, doprowadzić do wrze-

nia i zagotować. Dodać truskawki albo porzeczki czy maliny. Kompot wystudzić.

## **OWOCE W SOSACH, GALARETKI, KISIELE, MUSY, KREMY**

**Owoce w sosie z wina.** Proporcje: 5 sztuk jabłek lub gruszek albo 15 moreli, 3 łyżki cukru, szklanka białego wina, 4 żółtka, 6 łyżeczek cukru, łyżka kolorowego dżemu.

Duże, dorodne jabłka obrać, pokroić na połowy i wydrążyć gniazda nasienne. Ułożyć jabłka w niewielkiej ilości dość słodkiego syropu i podgotować starannie tak, aby zmiękły, lecz nie rozgotowały się. Wyjąć jabłka z syropu (powinno być go około 1 szklanki) i ułożyć na szklanym półmisku przekrojem do góry. W zagłębienia po usunięciu gniazd nasiennych włożyć po pół łyżeczki kolorowego dżemu. Żółtka utrzeć z cukrem. Wino i syrop podgrzać do wrzenia, a następnie wrzącym płynem (ciągle mieszając) zaparzyć utarte żółtka, wstawić wszystko jeszcze do gorącej wody i mieszając trzepaczką podgrzać, aby masa zgęstniała. Sos studzić mieszając i przestudzonym oblać jabłka. Do nabierania podać łyżkę.

**Galaretki owocowe.** Proporcje: 1 litr wywaru lub soku owocowego, cukier do smaku, 3 dag żelatyny.

Kilkoma łyżkami zimnej wody zalać żelatynę, a gdy napęcznieje podgrzać do wrzenia z niewielką ilością płynu przygotowanego na galaretkę. Połączyć z resztą płynu i rozlać do porcjowych foremek lub wlać do salaterki wieloporcjowej, a następnie ostudzić.

**Poziomki, maliny lub jeżyny w galarecie.** Proporcje: 25 dag owoców, 1 opakowanie galaretki agrestowej lub morelowej.

Obrane owoce rozłożyć cienką warstwą na dość dużym półmisku. Według przepisu na opakowaniu przygotować galaretkę, przestudzić i zalać nią owoce, a następnie odstawić do lodówki do całkowitego stężenia. Przed podaniem stężałą galaretkę pokroić w kostkę. Układać w wysokich pucharach. Udekorować bitą śmietaną.

**Piramida z owoców w galarecie.** Proporcje: 40 dag śliwek, galaretką agrestowa, 4 jabłka, galaretką morelowa, 4 gruszki, galaretką wiśniowa, 2 szklanki wody, cukier.

4 łyżki cukru i 2 szklanki wody zagotować w płaskim szerokim garnku. Gruszki obrać, pokroić na połówki, wydrążyć gniazda na-

sienne, obgotować w syropie, ułożyć w drugiej salaterce. Następnie w tym samym syropie obgotować połówki jabłek i ułożyć w takiej samej salaterce. Wreszcie obgotować śliwki przepołowione (bez pestek) i także ułożyć na salaterce. Syrop wymieszać z wodą gorącą w takiej ilości, jaka jest potrzebna do rozpuszczenia każdej galaretki oddzielnie. Zalać owoce galaretkami i ostudzić. Przed podaniem wkładać jedną na drugą galaretki, aby stworzyły kolorową piramidę. Już przy stole przed dzieleniem należy ostrym nożem przekroić wszystkie trzy galaretki, aby każdy dostał trójkolorową porcję.

Można deser już na talerzykach oblać osłodzoną śmietanką. Można również przygotować i podać każde owoce oddzielnie.

**Kisiele owocowe.** Porcje: 25 dag owoców jagodowych, śliwek czy wiśni, 2 szklanki wody, cukier do smaku, łyżka mąki ziemniaczanej.

Oczyszczone owoce jagodowe włożyć do wrzącej wody i zaraz przetrzeć przez sito. Śliwki lub wiśnie zagotować i dopiero przetrzeć. Przecier osłodzić. Pół szklanki przecieru wystudzić, wymieszać z mąką ziemniaczaną, wlać do gorącego przecieru i mieszając — ogrzewać do zgęstnienia. Rozlać gorący kisiel do kompotierek, posypać po wierzchu niewielką ilością cukru, ostudzić. Podawać kisiel polany śmietaną.

**Musy owocowe.** Porcje: 0,5 litra przecieru z surowych owoców miękkich lub upieczonych czy ugotowanych jabłek, 15 gramów żelatyny, 2 łyżki wody, 3 białka, 2 łyżki cukru.

Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, a gdy napęcznieje podgrzać do wrzenia, wymieszać z osłodzonym przecierem owocowym. Ubić pianę z białek (na sztywno), wyłożyć na przecier i delikatnie wymieszać. Następnie rozłożyć mus do kompotierek lub wysokich pucharów. Przed podaniem można przybrać mus bitą śmietaną, konfiturą, polać sokiem lub udekorować drobnymi ciasteczkami.

**Suflet z jabłek.** Porcje: 4 średniej wielkości jabłka, np. Szare Renety lub Antonówki, 4 białka, 2 łyżki cukru, łyżeczka masła.

Jabłka upiec w piekarniku i gorące przetrzeć przez sito, przecier osłodzić do smaku, wystudzić. Ubić pianę z białek i wymieszać z przecierem. Ułożyć masę na metalowym półmisku do zapiekania wysmarowanym masłem, nadając kształt kopczyka. Można po wierzchu posypać suflet posiekanymi orzechami i wstawić do zapiekania. Podawać gorący.



**Krem poziomkowy.** Proporcje: 2 jajka, 15 g żelatyny, 2 łyżeczki wody, 4 łyżeczki cukru, pół szklanki surowego przecieru z poziomek albo malin czy truskawek.

Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, a gdy napęcznieje podgrzać do zagotowania. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać przecier i żelatynę, wymieszać. Ubić pianę z białek i wymieszać z masą owocowo-żółtkową. Zamiast piany z białek można dodać do kremu ubitą śmietankę. Rozłożyć krem do kompotierek, ostudzić. Udekorować owocami, z których krem był przygotowany.

## ZUPY OWOCOWE I SOSY Z OWOCÓW

**Zupa owocowa.** Proporcje: 40—50 dag owoców, np. jabłek, śliwek czy truskawek, 4 szklanki wody, cukier do smaku, łyża mąki ziemniaczanej lub łyżka mąki pszennej i  $\frac{3}{4}$  szklanki śmietany.

Umyte owoce włożyć do wrzącej wody, ugotować, przetrzeć przez sito. Soczyste, miękkie owoce jagodowe doprowadzić tylko do wrzenia. Przecier osłodzić do smaku, podprawić mąką ziemniaczaną lub śmietaną wymieszaną z mąką. Zupy owocowe najczęściej podaje się na zimno, choć można, szczególnie poprawiane śmietaną, podać na gorąco z dodatkiem grzanek, makaronu lub płatków kukurydzianych czy preparowanego ryżu.

**Gorący sos owocowy.** Proporcje: 3 łyżki powideł śliwkowych, 1,5 szklanki wody, pół szklanki śmietany, 2 płaskie łyżeczki mąki, cukier, sól do smaku, kawałek skórki cytrynowej.

Zagotować wodę z powidłami i kawałkiem skórki cytrynowej, dobrze rozmieszać. Podprawić śmietaną z mąką, dodać cukru i szczyptę soli. Sos podawać do ryżu na mleku, klusek, naleśników. Można również sosem tym zalać bitki wieprzowe już prawie miękkie i jeszcze chwilę razem podduścić.

Zamiast powideł można rozgotować w tej samej ilości wody 15 dag agrestu, przetrzeć i wykończyć jak sos z powideł.

**Zimny sos owocowy (do mięsa).** Proporcje: kopiaста łyżka świeżo startego chrzanu, 3 łyżki galaretki porzeczkowej, łyżeczka musztardy, sok z jednej cytryny, łyżka drobno pokrojonej skórki pomarańczowej gotowanej w syropie,  $\frac{1}{3}$  szklanki czerwonego wina, sól, cukier do smaku.

Do kubeczka włożyć świeżo starty chrzan, zalać go sokiem z cytryny. Dodać do tego galaretkę porzeczkową lub dżem borówkowy, musztardę, skórkę pomarańczową, wino i wszystko wymieszać widelcem, aby rozbić galaretkę na mniejsze kawałeczki. Sos nadaje się do podania do zimnego pieczonego indyka lub kury, do zimnych białych mięs, np. do schabu, cielęciny czy do pasztetu.

## **INNE POTRAWY Z OWOCAMI**

**Sliwki na jarzynkę.** Proporcje: 50 dag śliwek, jabłko, sól, majeranek, cukier do smaku, 2 łyżki tłuszczu lub sosu od pieczeni.

Umyte śliwki przekroić na połówki i oddzielić pestki. W emaliowanym naczyniu podgarzać olej lub smalec (najlepiej pozostały po pieczeni) czy smalec z gęsi, włożyć śliwki, osolic, oprószyć majerankiem, cukrem, dodać pokrajane w cząstki jabłko i potrząsając naczyniem krótko dusić. Jest to znakomity dodatek do wielu potraw mięsnych podany na gorąco. Na zimno może być podany jako dodatek do kanapek.

**Sliwki zapiekane w wędzonym boczku.** Proporcje: śliwki, 20 dag wędzonego boczku, zielenina.

Boczek pokroić w bardzo cienkie plasterki takiej wielkości, aby każdym plasterkiem można było zawinąć śliwkę. Umyte śliwki nadkroić, oddzielić pestkę, zawinąć w plasterek boczku i spiąć patyczkiem lub kilka śliwek nabić po zawinięciu w boczek na szpadki od spinania zrazów. Tak przygotowane śliwki oprószyć majerankiem i wstawić przed samym podaniem do upieczenia do mocno nagrzanego piekarnika lub upiec w prodiżu.

**Sliwki duszone z cebulą lub porami.** Proporcje: 10 dag boczku wędzonego, 2 cebule, 2 pory, 25 dag węgierki, sól, odrobina cukru, majeranek do smaku.

Boczek wędzony pokroić w drobne słupki, włożyć na patelnię lekko natłuszczoną olejem lub smalcem i podsmażyć, lecz nie rumienić zbyt mocno. Do podsmażonego boczku dodać pokrojoną w półpierścienie cebulę lub pory i chwilę razem podsmażyć, a na końcu dodać połówki śliwek bez pestek i pod przykryciem razem poddusić. Potrawę przyprawić do smaku solą, majerankiem, odrobiną cukru, a można również posypać przyprawą „Włoską” lub przyprawą do potraw „Jarzynka”. Jest to znakomity dodatek do pieczywa.

**Knedle z owocami.** Porcje: 75 dag ugotowanych ziemniaków, 20 dag mąki, 2 jajka, truskawki lub śliwki, szklanka śmietany do polania, cukier do posypania.

Przygotować ciasto ziemniaczane, uformować z niego dość gruby wałek. Wałek ciasta pokroić na niezbyt grube placuszki. Na każdy placuszek położyć umytą truskawkę i zawinąć knedle. Zaraz po zrobieniu knedle ugotować. Podawać polane śmietaną i posypane cukrem.

**Naleśniki biszkoptowe z truskawkami lub poziomkami.** Porcje: 1 szklanka mleka, 1 szklanka mąki, 2 jajka, łyżka oleju lub smalcu, sól, 40 dag truskawek, szklanka śmietany, cukier do smaku.

Do mleka dodać żółtka, rozmieszać i wyrobić ciasto z dodatkiem mąki. Rozrzedzić ciasto do właściwej gęstości ciepłą wodą, dodać stopiony smalec, ubitą pianę z białek. Przed smażeniem pierwszego naleśnika posmarować patelnię tłuszczem, następnie naleśniki można smażyć już bez natłuszczania patelni. Umyte i oczyszczone truskawki rozgnieść widelcem, wymieszać ze śmietaną i sosem tym polewać złożone w chusteczkę naleśniki, posypać po wierzchu cukrem.

**Dołki ze śliwkami.** Porcje: szklanka mąki, łyżka oleju, sól, 2 jajka, 2—3 łyżki wody, szczypta proszku do pieczenia, śliwki, tłuszczu do smażenia, cukier puder do posypania.

Do mąki dodać olej, żółtka, sól i wodę i wymieszać ciasto. Na końcu dodać do ciasta ubitą z białek pianę. Śliwki umyte pokroić na połówki, oddzielając jednocześnie pestki. I teraz można postępować bardzo różnie, np. na szpadki metalowe (jak do spinania zrazów) nabić po kilka połówek śliwek, umoczyć je w cieście i włożyć do smażenia do sporej ilości tłuszczu. Można rozgrzewać tłuszcz do smażenia na patelni dołkownicy i w każdy dołek wkładać łyżką 2 połówki śliwek umoczone w cieście, po podsmażeniu przekładać dla dosmażenia powierzchni na zwykłą patelnię, jest to również bardzo efektowny sposób. A najprościej wymieszać połówki śliwek z ciastem i łyżką kłaść na rozgrzany na patelni tłuszcz małe placuszki, smażyć na rumiano z obu stron. Podawać posypane cukrem lub polane śmietaną czy słodkim sosem z twarożku homogenizowanego.

**Śliwkowe szaszłyki.** Porcje: połówki śliwek, kawałki boczku, krążki cebuli, majeranek, szaszłykowe szpadki, krążki kiełbasy.

Na szpadki szaszłykowe nabijać na zmianę połówki śliwek przekładając je kawałkami wędzonego boczku, krążkami cebuli, krążka-

mi kielbasy. Przygotowane w ten sposób szaszłyki przed podaniem ułożyć na blasze opierając końce szpadek o brzegi blachy i wstawić do upieczenia do mocno nagrzanego piekarnika. Po upieczeniu ułożone na półmisku szaszłyki posypać roztartym majerankiem i drobno posiekaną zieloną pietruszką.

**Sianko.** Proporcje: 2 jajka, 20 dag mąki, woda, około 12 dag masła, 75 dag jabłek, cukier puder do posypania, cukier waniliowy.

Do mąki dodać jajka, trochę wody, zagnieść niezbyt twarde ciasto makaronowe, aby się łatwo dało rozwałkować na bardzo cienkie placki. Gdy ciasto nieco przeschnie, zwinąć rulony i ostrym nożem pokroić bardzo cienki makaron. Makaron rozłożyć cienką warstwą na suchej blasze, wstawić do piekarnika, aby się lekko zrumienił. Prodiż lub naczynie żaroodporne wysmarować dość grubo masłem. Obrane i pozbawione gniazd nasiennych jabłka pokroić w plasterki. Układać cienkimi warstwami makaron i jabłka. Każdą warstwę makaronu skrapiać obficie stopionym masłem. Ostatnią warstwę od góry powinny stanowić jabłka, które również należy polać łyżką masła. Tak przygotowane sianko wstawić do piekarnika, zapiec. Podawać na gorąco lub na zimno posypane cukrem pudrem.

**Ryż z jabłkami.** Proporcje: 1 szklanka ryżu, 1 szklanka mleka, 1 szklanka wody, sól, 3 łyżki cukru, 2 łyżki margaryny, 4 jabłka, 2 jaja, cynamon, łyżka tartej bułki.

Umyty ryż ugotować w wodzie z dodatkiem mleka, soli oraz cukru do smaku. Jaja utrzeć z cukrem i cynamonem, wymieszać z przestudzonym ryżem. Wysmarować prodiż tłuszczem, wysypać tartą bułką, a następnie kłaść w nim warstwami: ryż posypany cynamonem, plasterki obranych jabłek i znowu ryż. Powierzchnię wygładzić, skropić resztą stopionej margaryny. Potrawę zapiec.

Podawać gorącą, polaną śmietaną lub posypaną cukrem.

**Wieniec z ryżu z owocami.** Proporcje: 1 szklanka ryżu, 1 szklanka mleka, 1 szklanka wody, łyżeczka masła, sól, łyżka cukru, owoce, łyżka cukru, szklanka śmietany.

Na mleku z wodą z dodatkiem masła i soli ugotować ryż na sypko. Pod koniec gotowania dodać do ryżu cukier, można także dodać cukru waniliowego czy drobno pokrajanej skórki pomarańczowej gotowanej w syropie, wymieszać za pomocą dwu widelców. Owoce jagodowe przebrać, umyć, osączyć. Owoce trwalsze, np. morele, brzoskwinie czy śliwki, obgotować bez pestek w bardzo małej ilości

syropu. Dookoła okrągłego półmiska ułożyć wałek z ryżu. W środek włożyć owoce. Wszystko oblać śmietaną wymieszaną z cukrem.

## **CIASTA Z OWOCAMI**

**Ciasto ucierane z owocami.** Proporcje: 20 dag margaryny, 20 dag mąki, 4 jaja, 20 dag cukru, kawałek wanilii lub cukier waniliowy, płaska łyżeczka proszku do pieczenia, łyżka tartej bułki, łyżka cukru pudru do posypania, 2 gruszki, 3 jabłka, 15 śliwek.

Najszybciej ciasto przygotowuje się za pomocą krążka przecierającego minimixa. Jaja, cukier, pokrojoną drobnutko wanilię i stopioną margarynę utrzeć krótko w misce. Następnie dodać mąkę z proszkiem i jeszcze utrzeć. Jeżeli nie mamy minimixa, trzeba najpierw rozetrzeć margarynę z cukrem, a następnie dodawać po jednym jajku i po trosze mąki ciągle ucierając, do wyczerpania się produktów. Jabłka i gruszki obrane i bez gniazd nasiennych pokroić w cienkie plasterki. Śliwki pokroić na półowki odrzucając pestki. Ciasto wymieszać z owocami i włożyć na blachę posmarowaną tłuszczem i wysypaną tartą bułką. Wyrównać powierzchnię i upiec. Upieczone ciasto posypać obficie cukrem pudrem. Najsmaczniejsze jest w dniu upieczenia.

**Szarlotka.** Proporcje: 50 dag mąki, kostka margaryny, 15 dag cukru, 3 żółtka, łyżka gęstej śmietany, 2 kg jabłek Antonówek, cynamon, łyżka tartej bułki, cukier do posypania.

Mąkę, margarynę i cukier posiekać nożem na stolnicy tak, aby nie było wyczuwalnych grudek tłuszczu. Dodać żółtka, śmietaną i zarobić nożem ciasto. Włożyć je do lodówki, aby nieco stężało. Jabłka obrać i pokroić w cienkie plasterki. Zmieszać je z tartą bułką i mielonym cynamonem. Ciasto podzielić na pół, rozwałkować placki. Jednym plackiem wyłożyć dno blachy. Na ciasto położyć jabłka, spłaszczyć je lekko dłońią i przykryć drugim plackiem. Brzegi ciasta zlepiać, a powierzchnię nakłuć widelcem. Szarlotkę upiec. Gorącą, rumianą posypać cukrem pudrem i pokroić na kwadraty.

**Placek ze śliwkami.** Proporcje: 35 dag mąki, 25 dag margaryny, 3 żółtka, 1 całe jajo, łyżka gęstej, kwaśnej śmietany, 1 dag drożdży, 75 dag węgierki, cukier puder do posypania.

W przeddzień przygotowujemy śmietanowe ciasto półfrancuskie.

Mąkę, rozkruszone drożdże i margarynę posiekać nożem na stolnicy. Następnie dodać sól do smaku, żółtka, całe jajo, śmietaną i zrobić ciasto nożem. Zlepić je rękami, zawinąć w folię i położyć w lodówce. Następnego dnia ciasto rozwałkować starannie, wyłożyć na blachę. Śliwki pokroić na połówki, ułożyć je na cieście przekrojem do góry. Wstawić ciasto do dość mocno nagrzanego piekarnika. Po upieczeniu obficie posypać cukrem pudrem i pokroić na kwadraty.

**Placek drożdżowy z owocami.** Porcje: 40 dag mąki, 3 lub 4 dag drożdży, około 1,5 szklanki mleka, 10 dag cukru, kawałek wanilii, 3 żółtka, sól, pół kostki margaryny, 75 dag węgierki, cukier puder do posypania.

Przygotować ciasto drożdżowe, a gdy wyrośnie, rozciągnąć je na wysmarowanej tłuszczem blasze i posmarować cienko białkiem. Ułożyć połówki śliwek przekrojem do góry, opierając śliwki jedną o drugą. Ciasto upiec. Po wyjęciu z piekarnika posypać cukrem pudrem.

**Szybki placek z agrestem.** Porcje: pół kostki margaryny, 4 jaja, 20 dag, mąki, łyżeczka proszku spulchniającego, łyżka posiekanej skórki pomarańczowej gotowanej w syropie, łyżka tłuszczu, łyżka tartej bułki, około 30 dag agrestu, cukier puder do posypania.

Margarynę z jajkami i cukrem zmiksować lub utrzeć na gładką masę. Wymieszać z mąką i proszkiem do pieczenia, a następnie z drobno posiekaną skórką pomarańczową, wyłożyć na posmarowaną tłuszczem i wysypaną tartą bułką blachę. Na surowe ciasto rozłożyć agrest, upiec. Gorące ciasto posypać cukrem pudrem z dodatkiem cukru waniliowego.

**Placek z jagodami.** Porcje: 40 dag mąki, 5 dag drożdży, około  $\frac{3}{4}$  szklanki mleka, 10 dag cukru, 3 jaja, pół kostki margaryny, wanilia, 1 litr czarnych jagód, łyżka tartej bułki, tłuszczu do wysmarowania blachy, cukier puder.

Do przesianej na misce mąki dodać połowę ciepłego mleka, rozkruszone drożdże, cukier i po kilku minutach żółtka. Wyrobić ciasto. Dodać następnie stopiony tłuszcz, rozdrobioną wanilię i jeszcze raz wyrobić. Podzielić ciasto na dwie części, jedną rozwałkować i przemieścić na wysmarowaną blachę. Z pozostałego ciasta uformować waleczki i zrobić na placku kratkę z obrzeżami. W oczka kraty wsypać jagody wymieszane z tartą bułką. Gdy ciasto nieco podrośnie, wstać do pieczenia. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

**Rolada biszkoptowa z dżemem.** Proporcje: 4 jaja, 8 dag mąki, 10 dag cukru oraz arkusz pergaminu, łyżka masła do jego wysmarowania, łyżka tartej bułki, 1 słoik dżemu.

Przed przygotowaniem ciasta wyłożyć płaską blachę pergaminem, wysmarować go masłem i posypać tartą bułką. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać mąkę, a następnie pianę z białek i ostrożnie wymieszać. Ciasto wyłożyć na blachę, równo rozsmarować, wstawić do nagrzanego piekarnika i upiec. Ciasto powinno się lekko zrumienić, lecz nie może zbyt mocno wyschnąć. Stolnicę posypać cukrem pudrem. Wyłożyć ciasto na stolnicę odwracając blachę i z gorącego ciasta zdjąć pergamin, posmarować dżemem i szybko zwinąć. Roladę można do wystudzenia zawinąć z powrotem w pergamin, w którym piekło się ciasto. Po wystudzeniu pokroić w skośne plastry, ułożyć je na półmisku opierając jeden o drugi.

**Tort jabłkowy.** Proporcje: pół kostki margaryny, szklanka cukru, 3 jaja, szklanka mąki pszennej,  $\frac{1}{2}$  szklanki mąki ziemniaczanej, płaska łyżeczka proszku do pieczenia, 4 jabłka, łyżka dżemu lub konfitury z wiśni, cukier puder do posypania.

Stopić tłuszcz, dodać do niego jaja i cukier, utrzeć, a potem dodać mąkę przesianą z proszkiem. Jeszcze ucierać. Włożyć ciasto do dużej tortownicy, a na wierzchu ułożyć obrane ósemki jabłek, upiec. Posypać cukrem pudrem i przybrać konfiturą z wiśni.

**Sernik bez pieczenia z truskawkami.** Proporcje: 1 opakowanie twarożku homogenizowanego, 50 dag truskawek, 1 opakowanie galaretki cytrynowej, 2 łyżki cukru, 2 jaja, cukier waniliowy, 2 paczki herbatników petit-beurre.

Rozpuścić galaretkę w połowie ilości wody przewidzianej na opakowaniu. Żółtka utrzeć z cukrem waniliowym, wymieszać z twarożkiem, białkiem ubitym na sztywną pianę i połowę galaretki. W tortownicy ułożyć herbatniki, połowę masy, warstwę truskawek, resztę masy i pozostałe truskawki. Zalać truskawki tężejącą galaretką i zastudzić w lodówce. Tort ozdabiamy bitą śmietaną i podajemy ustawiając na okrągłym półmisku wraz z dnem tortownicy.

**Biszkopt z jabłkami w galarecie.** Proporcje: 4 jajka, 12 dag cukru, 12 dag mąki, łyżka tłuszczu, łyżka tartej bułki, 4 jabłka, 2 łyżki cukru, galaretka morelowa podwójna.

Wybić jajka, oddzielając żółtka od białek. Wysmarować tłuszczem pergamin, którym wyłożona jest blacha wysmarowana tłuszczem

czem, posypać tartą bułką. Białka ubić na pianę, a gdy są już ubite ubijać dalej dodając do białek cukier. Następnie ubitą pianę z cukrem wymieszać z żółtkami i mąką, wyłożyć na blachę, wyrównać powierzchnię i wstawić do upieczenia do piekarnika słabo nagrzanego. Upieczony biszkopt wystudzić.

Jabłka obrać, pokroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne. Połówki jabłek pokroić w dość grube plastry i te obgotować w syropie, tak aby zachowały swój kształt. Osączyć jabłka z syropu i ułożyć jedno obok drugiego na całej powierzchni placka.

Syrop wymieszać z wodą do ilości koniecznej do rozpuszczenia galaretki i rozpuścić ją w podgrzanym płynie. Gdy galaretka zaczyna gęstnieć, zalać nią jabłka ułożone na cieście, zastudzić. Oстрыm nożem pokroić ciasto na kwadraty i za pomocą łopatkki przełożyć na szklany półmisek. Do nabierania podać łopatkę jak do tortu.

Zamiast jabłek można ułożyć na cieście połówki moreli lub dorodne truskawki, a także można do tego celu wykorzystać owoce z weków i kompotów.

**Placek z marmoladą.** Proporcje: 40 dag mąki, 20 dag margaryny, sól, 5—6 łyżek zimnej wody, 40 dag marmolady wieloowocowej lub powideł, 4 dag cukru pudru do posypania.

Do przesianej na stolnicę mąki dodać dobrze schłodzoną margarynę i przy pomocy dużego noża posiekać ją dokładnie z mąką, tak, aby nie było wyczuwalnych grudek tłuszczu. Ciasto osolić i skropić przewidzianą ilością wody, a następnie wymieszać nożem a rękami tylko ciasto zlepić. Włożyć ciasto do foliowego woreczka i co najmniej na godzinę odłożyć do lodówki. Po wyjęciu z lodówki ciasto podzielić na 3 części. 2 części zetrzeć na tarce z dużymi oczkami wprost na blachę oprószoną mąką, równomiernie widelcem rozłożyć ciasto na całą powierzchnię blachy. Na starte ciasto rozłożyć marmoladę lub powidła, a następnie zetrzeć na pozostałą ilość ciasta także równomiernie na całą powierzchnię. Przy brzegach blachy lekko nożem wyrównać brzegi i wstawić ciasto do upieczenia do mocno nagrzanego piekarnika. Piec do zrumienienia. Gorące ciasto zaraz po wyjęciu z pieca posypać przez sitko cukrem pudrem i ostrym nożem piłą pokrajać na kwadraty.

**Szarlotka oszczędna.** Proporcje: 30 dag mąki, 15 dag margaryny, 4—5 łyżek zimnej wody, sól, 1 kg jabłek, 2 łyżki tartej bułki, 2—3 łyżki cukru, cynamon.



Ciasto przygotować tak samo jak podano w przepisie na placek z marmoladą. Tortownicę o średnicy około 30 cm oprószyć mąką. Rozwałkować z ciasta placek dosyć cienki i wylepić nim dno i boki tortownicy poniżej górnej krawędzi około 1,5 cm. Ciasto dość gęsto nakłuć widelcem. Skrawki ciasta zebrać i rozwałkować kształtując jednocześnie koło do przykrycia nałożonych do przygotowanej foremki jabłek. Obrane jabłka pokrajać w ćwiartki, a następnie ćwiartki na plasterki, oprószyć je tartą bułką, cynamonem i cukrem, włożyć do ciasta, lekko ucisnąć, przykryć krążkiem ciasta, który może być nieco mniejszy jak tortownica. Szarlotkę wstawić do upieczenia do mocno nagrzanego piekarnika.

**Pierozki z jabłkami.** Proporcje: 40 dag mąki, 20 dag margaryny, 5—6 łyżek zimnej wody, sól, jabłka, 4 dag cukru pudru do posypania. Przygotować takie same ciasto jak na placek z marmoladą, a po schłodzeniu w lodówce rozwałkować ciasto na cienki placek, wykrawać szklanką lub foremką krążki. Jabłka obrać, pokrajać w ósemki, wydrążyć gniazda nasienne. Układać na krążki ciasta ósemki jabłek kładąc częścią od gniazd nasiennych wzdłuż średnicy koła, zawinąć połówki lekko każdą przyciskając na jabłka. Ułożyć tak przygotowane pierozki na blachach oprószonych mąką, wstawić do upieczenia do mocno nagrzanego piekarnika. Gorące pierozki po upieczeniu złożone na szklany półmisek posypać cukrem pudrem.

**Placek orzechowy.** Proporcje: 6 jajek, 18 dag cukru pudru, 12 dag wyłuskanych orzechów włoskich, 2 łyżki tartej bułki, 2 dag tłuszczu do wysmarowania blachy, łyżka tartej bułki do wysypania blachy. Długą, wąską blachę wysmarować masłem lub margaryną, wysypać tartą bułką. Wyłuskane orzechy zemleć w maszynce do orzechów. Wybić jajka oddzielając żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem pozostawiając łyżkę cukru do dodania pod koniec ubijanej piany z białek. Ubić z białek pianę. Na utarte żółtka wyłożyć pianę, wsypywać orzechy i tartą bułkę i ruchem od dna i boków naczynia ku środkowi ostrożnie mieszać aż do połączenia się składników. Wyłożyć ciasto do przygotowanej blachy, wstawić do pieczenia do słabo nagrzanego piekarnika. W czasie pieczenia unikać potrząsania blachą, bo ciasto dość łatwo opada. Upieczony placek wystudzić w formie, a wyjąć okrawając najpierw brzegi, dopiero po wystudzeniu.

## **PRZETWORY Z OWOCÓW I WARZYW**

Utrwalanie przetworzonych owoców i warzyw otrzymanych z działki jest nieodłączną częścią pracy wszystkich działkowiczów. Jest to działanie wynikające z podstaw tworzenia ogrodów działkowych, których celem jest m.in. poprawa wyżywienia rodziny. Faktycznie można to osiągnąć tylko wtedy, jeżeli spożycie owoców i warzyw będzie równomierne w ciągu całego roku, a nie tylko w okresie letnim i jesiennym. Na zimę, wiosnę i do nowych zbiorów można przygotować zapasy w postaci racjonalnie przetworzonych i utrwalonych przetworów.

### **ILE PRZYGOTOWAĆ PRZETWORÓW**

Zagadnienie to najlepiej ilustrują przykłady dotyczące warzyw i owoców występujących okresowo. Na przykład warzywem o bogatej wartości odżywczej i szerokim zastosowaniu w żywieniu są pomidory.

Przyjmując, że okres dojrzewania, a zatem i spożycia w stanie naturalnym trwa około 3 miesięcy (w zaokrągleniu 100 dni), na pozostałą część roku trzeba z tych cennych warzyw przygotować przetwory.

Z wyliczeń wynika, że dla 1 osoby w rodzinie — zależnie od jej składu osobowego — trzeba przewidzieć od 21 do 36 kg pomidorów które należy przerobić i utrwalić. Ponieważ w zimie i na przedwiosniu mamy w sprzedaży coraz więcej pomidorów mrożonych, a ponadto do wielu potraw gospodynie używają koncentratu pomidorowego przygotowanego przemysłowo, ilość przetworzonych w domu pomidorów można zmniejszyć.

W podobny sposób należy obliczać ilość owoców bogatych w wi-

taminę C. Licząc od wczesnego zbioru truskawek, co zwykle następuje w ostatniej dekadzie maja, poprzez zbiór porzeczek, malin, jagód leśnych, owoce te będą dostępne w stanie naturalnym do połowy września, czyli około 3 miesięcy. Na pozostałe miesiące roku trzeba przygotować przetwory z tych produktów lub zaopatrywać się w mrożonki. Część drogich mrozonek mogą zastąpić warzywa kapustne lub zwiększone ilości przecieru pomidorowego. Jednakże, przyjmując — zgodnie z normami — (spożycie 30—15 gramów dziennie przez 1 osobę) do przetworzenia trzeba przygotować 5 do 3 kg tych owoców i ilość tę pomnożyć przez liczbę osób w rodzinie.

Podobnie oblicza się ilość warzyw kapustnych, których pierwsze zbiory rozpoczynają się w czerwcu. Będzie to przede wszystkim kalarepa, kalafior, młoda kapusta. Ze zbiorów jesiennych część kapusty głowiastej i brukselskiej może być przechowana w stanie nie przetworzonym, część jednak musi być zakwaszona, za czym przemawiają także względy smakowe i dobre zwyczaje żywieniowe.

Wyliczone ilości warzyw i owoców, które trzeba przetworzyć, wydają się dość duże, ale trzeba pamiętać, że właśnie przetwory powinny być podawane przez około 30 tygodni w roku. Dokonując wyboru przetworów, należy brać pod uwagę ich przydatność w codziennym żywieniu i stopień trudności przy wykonywaniu. Wielkość i pojemność opakowań powinny być takie, aby po ich otwarciu skorzystać z zawartości raz albo najwyżej dwa razy.

Pomocne w ustaleniu ilości przetworów mogą być następujące przeliczenia. Przyjmując, że 2 razy w tygodniu będzie kompot w ilości 0,5 litra jednorazowo, konieczna liczba opakowań wypełnionych tym przetworem wyniesie 60 sztuk. Do przygotowania tej ilości kompotu trzeba zużyć — średnio licząc — około 30—35 kg owoców oraz 6—8 kg cukru. Podając raz w tygodniu zupę owocową lub napój mleczno-owocowy z dodatkiem 0,5 litra owoców pasteryzowanych bez cukru lub z małym jego dodatkiem, trzeba przygotować 30 opakowań o pojemności 0,5 litra. Ilość utrwalonych w ten sposób owoców wynosi około 15—18 kg. Podając 3 razy w tygodniu dżem, jako dodatek do pieczywa czy potraw z kasz, po około 160 g jednorazowo, należy przygotować około 15 kg tego rodzaju przetworu i złożyć do opakowań o pojemności 0,45 l. Przyjmując średnią wydajność owoców, należy do przygotowania tej ilości dżemu mieć do dyspozycji około 12 kg owoców i około 9 kg cukru. Aby podać 0,25

litra soku, tygodniowo, trzeba przewidzieć około 8 kg owoców soczystych i 2 do 2,5 kg cukru.

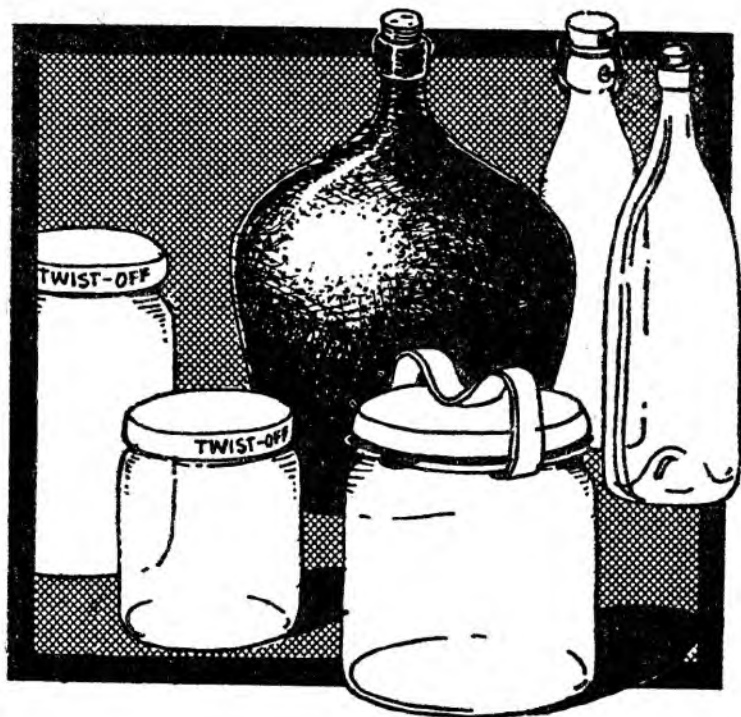
Przykładowo podane wyliczenia należy traktować orientacyjnie, ścisła bowiem wydajność przetworów zależy od wielu czynników, między innymi — np. przy kompotach — od sposobu ułożenia owoców w słoju (układając je ciasniej, można ich zmieścić więcej). Ze względu na wartość odżywczą i przydatność przetwórczą pierwszeństwo trzeba dać owocom jagodowym. Przy powszechnym braku cukru przetwory z owoców trzeba przygotować z ograniczonym jego dodatkiem.

## **SPRZĘT PRZYDATNY W PRZETWÓRSTWIE I OPAKOWANIA**

W zasadzie w gospodarstwie domowym przetwory z owoców i warzyw przygotowuje się za pomocą sprzętu ogólnoużytkowego. Do koniecznego sprzętu zaliczyć trzeba kilka różnej wielkości misek emaliowanych, służących do mycia, przebierania, drelowania i rozdrabniania owoców oraz do mieszania warzyw. Emaliowana miska z grubym dnem może być znacznie lepsza do gotowania dżemów, powideł, galaretek, marmolad niż innego kształtu naczynie, ponieważ spora powierzchnia przyspiesza i skraca czas ogrzewania tych przetworów. Przetwory te można również sporządzać w płaskim emaliowanym garnku żeliwnym o pojemności 7—8 litrów. Garnek taki nie może mieć uszkodzonej emalii. Konieczny jest także garnek o mniejszej średnicy, ale wyższy służący do rozparowywania produktów na przeciery. Jeżeli dłuższe ogrzewanie jest konieczne, to warto mieć krążek metalowy lub azbestową siatkę do podkładania pod te naczynia. Bardzo przydatnym naczyniem jest czteroczęściowy garnek do parowania owoców, z których uzyskuje się soki. Garnek ten może być także wykorzystywany do pasteryzacji przetworów w opakowaniach.

Pożyteczna w przetwórstwie, a przydatna do wyciskania soków z owoców i warzyw, jest ręczna maszynka Alfa, przykręcana do blatu stołu. Maszynka wymaga jednak dość dużego wysiłku przy wyciskaniu soku. Znacznie wygodniej i szybciej otrzymuje się soki z owoców i warzyw za pomocą elektrycznych sokowirówek typu Eda lub Malina.

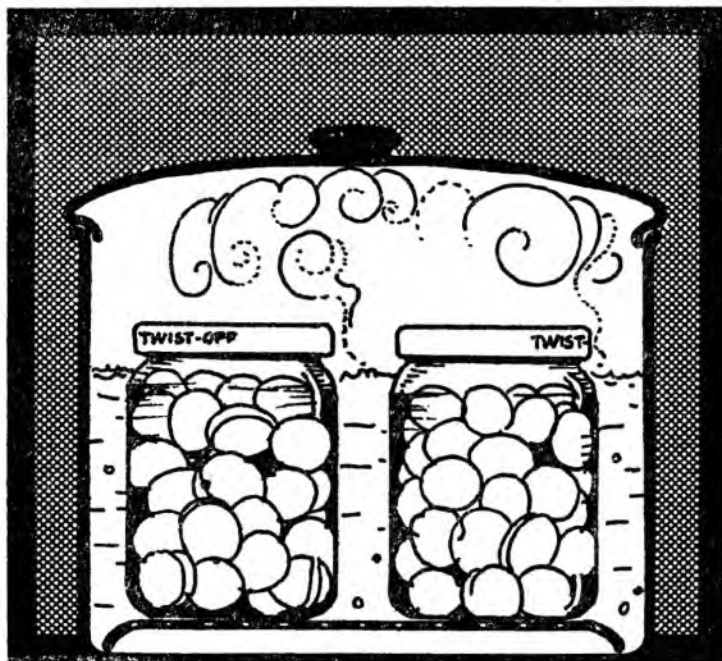
Z innych urządzeń mechanicznych bardzo przydatny jest mini-



### Różne opakowania stosowane w przetwórstwie domowym.

mikser z końcówką służącą do przecierania. Do niezbędnego sprzętu należą również sита perlonowe, cedzaki, tarki o różnych oczkach, noże nierdzewne zwykle, noże do ozdobnego krojenia, łyżeczka do drążenia, łyżki wazowe o różnej pojemności, różnej wielkości łyżki drewniane z twardego drewna, lejki, najlepiej szklane, także różnej wielkości. Koniecznymi drobiazgami są również arkusze celofanu, 2—3 kawałki metrowe gazy, gumki — zamiast sznurków — służące do przytrzymywania nałożonych uszczelnień z celofanu lub pergaminu.

W całym domowym przetwórstwie bardzo ważną czynnością jest zgromadzenie odpowiedniej ilości i jakości opakowań do przechowywania przetworów. Opakowania należy gromadzić stale i dobierać je pojemnością do potrzeb własnej rodziny. Mogą być na przykład słoje typu Wecka o pojemności 0,5,  $\frac{3}{4}$ , 1 i 2 litry. Przed sezonem należy zaopatrywać się w gumki, których trwałość jest ograni-



Ustawienie słoików w kotle do pasteryzacji.

czona. Powszechnymi opakowaniami są słoje typu Twist-off, których znaczne ilości znajdują się w wielu domach po przetworach przemysłowych. Przydatne są też słoje bez hermetycznych zamknięć — które można uszczelnić za pomocą celofanu.

Butelki z zamknięciami hermetycznymi lub szczelnymi nakrętkami, butelki po winie z dość szerokimi otworami, pożądane z ciemnego szkła. Do przygotowania kwaszonek dogodnie i praktyczne są duże kamienne garnki polewane.

Gromadzonych opakowań do przetworów nie należy używać do innych celów, lecz po opróżnieniu dokładnie wymyć, wysuszyć i wstawić, np. do dużego kartonu; nie będą się wówczas kurzyły.

Bezpośrednio przed przygotowaniem przetworów opakowania muszą być bardzo dokładnie wymyte w gorącej wodzie z dodatkiem środków myjących, a następnie kilkakrotnie wypłukane i to również w gorącej wodzie. Słoje i butelki przeznaczone do przechowywania

gotowych przetworów, np. dżemów, konfitur, marmolad, czy soków — syropów, muszą być przed samym napełnieniem wygotowane lub wyprażone w piekarniku. Gorący przetwór należy nakładać do gorących opakowań i od razu uszczelnić, gdyż tylko w ten sposób można uniknąć przeniknięcia do przetworu bakterii gnilnych czy innych, a tym samym zapewnić jego trwałość.

Gumki do słoików typu Wecka oraz korki po ich dokładnym wymyciu należy wymoczyć w przegotowanej i przestudzonej wodzie z dodatkiem sody jadalnej w proporcji łyżeczka sody na szklankę wody lub w roztworze benzoesu sodowego. W celu uzyskania 0,5 litra roztworu należy rozpuścić 10 gramów benzoesu w  $\frac{1}{2}$  szklance gorącej wody, dodać  $\frac{1}{3}$  szklanki 6% octu i uzupełnić ilością wody do pół litra.

## IAK PASTERYZOWAĆ PRZETWORY

W przetwórstwie domowym pasteryzacja zyskuje jedno z pierwszych miejsc jako metoda utrwalania żywności, szczególnie przetworów z owoców i warzyw. Pasteryzacja polega na ogrzewaniu produktów w temperaturze od  $80^{\circ}\text{C}$  do  $100^{\circ}\text{C}$  w naczyniach szczelnie zamkniętych. Podczas wrzenia wody, do której najczęściej wstawia się napełnione opakowania, wewnątrz opakowań nigdy nie osiąga się wrzenia, ponieważ przetwory są zawsze roztworami, które wrą w temperaturze wyższej niż  $100^{\circ}\text{C}$ . Przetwory pasteryzowane zachowują dobre cechy surowców, z których zostały przygotowane, zyskują trwałość oraz ułatwiają zastosowanie tych produktów w codziennym żywieniu. Pasteryzować można także przetwory jak: owoce w soku własnym, kompoty, przeciery, owoce w przecierach, soki pitne owocowe, przetwory z pomidorów oraz przetwory z innych warzyw. Każda z wymienionych grup przetworów wymaga szczegółowego omówienia i uzasadnienia techniki stosowanych przy ich wyrobie.

Skuteczność pasteryzacji, jako sposobu utrwalania, zależy od różnych czynników, z których najważniejszymi są:

- czystość mikrobiologiczna i świeżość surowca, a także stosowanych dodatków smakowych i aromatycznych;
- skład chemiczny utrwalanych surowców;

- usunięcie z opakowań powietrza;
- czas (długość okresu) i temperatura pasteryzacji.

Czystość mikrobiologiczna owoców i warzyw (wymieniona jako jeden z podstawowych czynników decydujących o skuteczności pasteryzacji) jest niezwykle ważna, gdyż im mniej jest na produktach drobnoustrojów, tym łatwiej je zniszczyć. Drobnoustroje rozwijają się i mnożą bardzo szybko, toteż kilkugodzinne przechowywanie produktów w sprzyjających dla drobnoustrojów warunkach doprowadza do milionowych ich ilości na 1 gramie produktu. Tylko więc owoce i warzywa świeże i zdrowe mogą i powinny być poddawane utrwalaniu przez pasteryzację. Drobnoustroje wytwarzają przetrwalniki, które znacznie trudniej zniszczyć niż żywe formy. Więcej drobnoustrojów wytwarzających przetrwalniki bytuje na warzywach niż na owocach, dlatego pasteryzacja niektórych warzyw musi być poprzedzona dodatkowym zabiegiem zwanym blanszowaniem, czyli obgotowaniem produktów.

W składzie chemicznym utrwalanych produktów bardzo ważna jest zawartość kwasów, kwaśne bowiem środowisko nie sprzyja rozwojowi drobnoustrojów. Pod tym względem również owoce przewyższają warzywa, gdyż zawierają więcej kwasów. Z warzyw tylko szczaw i pomidory można bezpośrednio pasteryzować. Wszystkie pozostałe warzywa można także pasteryzować, ale pod warunkiem uprzedniego ich zakwaszenia, co polega na dodaniu kwasu octowego, cytrynowego lub mlekowego.

Usunięcie powietrza z opakowań, z samych produktów i płynów jest zabiegiem koniecznym dla zachowania wartości witaminowej i trwałości przetworów. W przetwórstwie przemysłowym stosuje się specjalne pompy, natomiast w domu powietrze usuwa się w różny sposób, np. napełniając opakowania gorącymi zalewami lub też w czasie samego przebiegu pasteryzacji.

Czas pasteryzacji zależy od surowca, dlatego owoce pasteryzuje się krócej, a warzywa dłużej. Długość okresu pasteryzacji ściśle wiąże się z jej temperaturą. Im wyższa temperatura pasteryzacji, tym długość jej trwania może być krótsza i odwrotnie. Przetwory owocowe można pasteryzować w temperaturze od 80°C do 95°C; przestrzeganie tej temperatury jest ważne, gdyż wówczas pasteryzowane produkty nie tracą wartości odżywczej.

Należy również unikać podwyższania temperatury i doprowa-



dzenia do wrzenia przetworu wewnątrz opakowania. Uchodzące wtedy szybko rozrzedzone powietrze może nawet wypychać część płynnej masy przetworów na zewnątrz. Często jest to przyczyną nie zamknięcia się słoików, weków, gdyż pozostałe między brzegami słoja a gumką cząstki owoców uniemożliwiają zassanie opakowania.

Wszystkie słoje napełnia się przetworem przeznaczonym do pasteryzowania pozostawiając od góry słoja 1,5—2 cm wolnej przestrzeni. Na suche kołnierze weków należy nałożyć osuszone gumki, starannie przykryć i na słoję wcisnąć spreżynkę przytrzymującą pokrywę. Zakrętki na opakowania twist-off nie dociska się, lecz tylko lekko nakłada. Dociska się ją do oporu podczas wyjmowania opakowań po ukończonej pasteryzacji.

Tak samo należy postępować przy pasteryzowaniu przetworów w butelkach z zakrętkami.

Po zakończonej pasteryzacji należy możliwie szybko przetwory schłodzić, a gdy wystygną — sprawdzić szczelność zamknięcia. W tym celu weki — po zdjęciu zacisku — należy chwycić za przykrywkę; prawidłowo zamknięte opakowanie nie otworzy się. Słoje z zamknięciem twist-off odwrócić stawiając je na pokrywce, spod której nie powinien wyciekać płyn. Wszystkie przetwory po kontroli szczelności zamknięcia należy opatrzyć etykietą zawierającą nazwę przetworu oraz datę przygotowania.

## **PRZETWORY PASTERYZOWANE Z OWOCÓW**

Trwałość tej grupy przetworów będzie tym większa, im staranniej przygotuje się opakowania, utrwalane owoce, a sama pasteryzacja będzie przebiegała prawidłowo.

### **Owoce pasteryzowane w soku własnym**

Owoce jagodowe pasteryzowane w soku własnym. Czarne jagody, porzeczki, truskawki, maliny po oczyszczeniu układać w słojach i lekko uciskać, aby część soku wydzieliła się i wypełniła wolne przestrzenie między owocami. Napełnione słoje zamknąć i wstawić do pasteryzacji. Czas pasteryzacji owoców w opakowaniach o po-

jemności 1 litra wynosi 30 minut, licząc od chwili uzyskania temperatury wody bliskiej wrzenia.

Owoce w opakowaniach mniejszych pasteryzować o 5 minut krócej.

Borówki-brusznice, dojrzały lub zielony agrest należy po umyciu włożyć do naczynia z minimalnym dodatkiem wody, doprowadzić do wrzenia i gorącą masą napełniać słoje. Można i inne owoce jagodowe podgrzać do wrzenia i nałożyć gorące do słoików. Zamknięte słoje wstawić do wody, o temperaturze podobnej do temperatury owoców wewnątrz słoików. Czas pasteryzacji owoców wkładanych na gorąco do słoików jest krótszy i dla opakowań o pojemności 1 litra wynosi 25 minut, a dla mniejszych 5 minut krócej.

**Owoce pestkowe pasteryzowane w soku własnym.** Brzoskwinie, czereśnie, morele, śliwki, wiśnie należy pozbawić pestek. Brzoskwinie trzeba jeszcze dodatkowo sparzyć, przelać zimną wodą i obrać ze skórki. Duże owoce należy podzielić na części, wsypać do naczynia z minimalną ilością wody i podgrzać do wrzenia. Następnie częściowo rozparowane owoce włożyć do opakowań, zamknąć i wstawić do pasteryzacji. Czas pasteryzacji owoców w opakowaniach o pojemności 1 litra wynosi 25 minut, w mniejszych o 5 minut krócej.

**Jabłka w soku własnym.** Jabłka odmian aromatycznych, np. Antonówki, po umyciu bardzo cienko obrać ze skórki, pokroić owoce na ćwiartki i wydrążyć gniazda nasienne. Do emaliowanego naczynia wlać bardzo małą ilość wody (na dno), wsypać jabłka i mieszając częściowo je rozparować, a następnie gorące jabłka włożyć do słoików. Czas pasteryzacji owoców w opakowaniach 0,5 litra wynosi 15 minut, w większych 20 minut w temperaturze 95°C.

**Zastosowanie owoców pasteryzowanych w soku własnym.** Wszystkie owoce pasteryzowane we własnym soku mogą być wykorzystane do dalszego przerobu na innego rodzaju przetwory. Na przykład agrest w soku własnym ze względu na zawartość dość sporej ilości związków galaretujących, jest bardzo dobrym dodatkiem do jesiennego dżemu wieloowocowego. Maliny ze względu na ich niepowtarzalny aromat mogą być w tym samym celu wykorzystane. Jeżeli brak czasu lub dostatecznej ilości cukru, to taki sposób utrwalania owoców do dalszego przerobu jest bardzo wskazany. Owoce pasteryzowane w soku własnym mogą być po dosłodzeniu podane jako deser lub wykorzystane do przygotowania zupy owocowej.

Przetwory te doskonale uzupełniają wartość odżywczą mleka, wit. C i właśnie tak utrwalone są bardzo dobrym dodatkiem do napojów mleczno-owocowych przygotowywanych zimą czy wiosną. Czarne jagody, wiśnie, czereśnie można wykorzystać do przygotowania pie rogów, knedli czy nawet ciasta z owocami. Mają więc tego rodzaju przetwory zastosowanie dość wszechstronne i warto ich zapas przygotować. Należy do ich przygotowania używać opakowań dużych z myślą o wykorzystaniu owoców w przetwórstwie lub małych do jednorazowego zużycia w przyrządzaniu potraw.

### **Przeciery z owoców**

Takie owoce jak: maliny, truskawki, jeżyny, poziomki, jagody czarne, a nawet bardzo dojrzałe owoce morwy nadają się do przygotowania przecierów surowych. Owoce te powinny być bardzo dojrzałe, gdyż z owoców nie dojrzałych przecieru jest mało. Rozgniecione owoce przeciera się przez gęste, perlonowe sito, a następnie podgrzewa się i dosładza do smaku.

Niezwykle smaczny i bardzo wartościowy jest przecier wieloowocowy przygotowany z truskawek, malin, czarnych i czerwonych porzeczek; ilość owoców musi być równa wagowo. Przecier taki trzeba jednak osłodzić, dodając do 1 litra masy, około 10 dag cukru. Cukier wsypuje się do małej ilości przecieru, który należy podgrzać aż do rozpuszczenia się cukru, a następnie połączyć z resztą masy. Gorącym przecierem napełniać opakowania i od razu pasteryzować. Pozostałe po przetarciu surowych owoców resztki można jeszcze wykorzystać do przygotowania napojów.

**Przeciery z owoców rozgotowanych w soku własnym.** Owoce soczyste, np. maliny, jeżyny, truskawki, poziomki, wiśnie, jagody czarne, porzeczki, morele czy brzoskwinie mogą być użyte do przygotowania przecierów rozgotowanych z bardzo małym dodatkiem wody, wlanej na dno garnka tylko dla ochrony przed przypaleniem. Surowe owoce trzeba umyć, rozgnieść drewnianą pałką i włożyć do emaliowanego, nierdzewnego naczynia. Mieszając od czasu do czasu, owoce trzeba doprowadzić do wrzenia, a następnie przetrzeć przez sito. Aby uzyskać lepszą wydajność przecieru i ułatwić przecieranie, owoce pestkowe należy przed rozgotowaniem pozbawić

pestek. Otrzymany przecier posłodzić do smaku i gorącym napełnić opakowania, a następnie pasteryzować.

**Przeciery rozgotowywane w małej ilości wody.** Jabłka, gruszki czy agrest należy umyć, zalać wrzącą wodą (w ilości około 1 szklanki na 1 kg owoców), a następnie pod przykryciem rozgotować na niezbyt silnym ogniu. Z chwilą gdy owoce są już silnie podgrzane, należy je zamieszać, aby się nie przypaliły. Miękkie, gorące owoce natychmiast przetrzeć, osłodzić do smaku, napełnić nimi opakowania, które należy zamknąć i od razu pasteryzować.

**Przecier z pieczonych jabłek.** Pieczenie jabłek, jako sposób rozmięczania owoców, jest mało praco- i czasochłonne, a przecier z pieczonych jabłek jest bardzo smaczny, ma ładne jasne zabarwienie, gęstą konsystencję, co umożliwia szersze jego wykorzystanie. Do pieczenia przeznacza się jabłka odmian, które szybko mięknią. Umyte jabłka z usuniętymi resztkami kwiatowymi i ogonkami układa się na blachach wyłożonych papierem lub można nawet w prodiżu i piecze do chwili aż będzie miękkie. Po upieczeniu jabłka, jeszcze gorące, przeciera się i przecier rozkłada się do opakowań. Przy nakładaniu przecieru trzeba potrząsać słoikiem lub upychać przecier łyżką, aby w słoiku nie pozostało powietrze, a następnie słoik wstawia się do pasteryzacji.

**Zastosowanie przecierów.** Przeciery owocowe pasteryzowane bez cukru wykorzystuje się przede wszystkim do dalszego przerobu na marmolady, ponieważ w porze występowania i dojrzewania owoców nie zawsze wystarcza czasu na zagęszczanie przecierów do gęstości potrzebnej dla marmolady. Przeciery słodzone mogą być podawane jako deser czy też wykorzystywane do przygotowania zup, kisieli, musów. Gęste przeciery owocowe, np. z pieczonych jabłek, doskonale nadają się do przygotowania zimowych szarlotek.

## **Owoce pasteryzowane w przecierach i salatkach owocowych**

Mało aromatyczne, lecz wartościowe owoce agrestu, aromatyczne truskawki, dojrzewające spady jabłek czy śliwki można wykorzystać do sporządzenia przecierów przez rozgotowanie owoców z małym dodatkiem wody. Przecier osłodzony do smaku rozlać do słoików, tak aby zajął w nich około połowy wysokości. Następnie do

gorącego przecieru wkładać inne owoce lub ich części, np. ćwiartki moreli lub brzoskwini do przecieru z agrestu lub jabłek, agrest do przecieru z truskawek, czereśni do przecieru z porzeczek. Owoce pestkowe utrwalane w przecierach należy pozbawić pestek, a brzoskwinię obrać ze skórki. Gruszki można utrwalać w przecierze śliwkowym. Gruszki należy obrać, pokroić na ćwiartki, a bardzo twarde krótko obgotować w małej ilości wody. Napełnione opakowania zamknąć i pasteryzować przez 25 minut. Czas pasteryzacji dotyczy owoców w opakowaniach nie większych niż 0,5 l i mniejszych.

**Dynia w przecierze żurawinowym.** 1 kg dyni obrać i pokroić w kostkę lub słupki. Pokrojoną dynię zanurzyć na cedzaku na kilka minut do wrzącej wody, a następnie ułożyć w słoikach. 30 dag żurawin umyć, przebrać, a następnie nalać około 0,5 szklanki wrzącej wody i pod przykryciem zagotować. Gorące żurawiny od razu przetrzeć przez sito. Przecier z żurawin zagotować z cukrem do smaku i gorącym napełnić słoiki z dynią. Słoje zamknąć i wstawić do pasteryzacji na około 25 minut. Tak przygotowaną dynię można podawać jako dodatek do mięsa, drobiu lub innych zimnych mięs pieczonych, do naleśników z serem, leniwych pierogów.

**Zastosowanie owoców w przecierze.** Do przygotowania owoców w przecierach można wykorzystywać owoce pośledniejszego wyboru, szczególnie na przecieri. Przetwory należy przygotowywać w opakowaniach o pojemności przydatnej do podania na jeden raz. Przetwory wykorzystujemy głównie jako deser wprost po ich wyłożeniu z opakowania. Wszystkie owoce w przecierach można podawać z dodatkiem bitej śmietanki.

**Salatki owocowe pasteryzowane.** Proporcje: równa część jabłek, gruszek, moreli, brzoskwiń, jasnych czereśni, dyni, 1 litr wody na zalawę, 70 dag cukru,  $\frac{1}{4}$  łyżeczki kwasu cytrynowego.

Jabłka o cienkiej, zdrowej skórce można po umyciu pokroić w kostkę o boku 1 cm razem ze skórką, lecz bez gniazd nasiennych. Gruszki obrać, przekroić na połowy, wydrążyć gniazda nasienne i również pokroić w kostkę o podobnych rozmiarach. Morele dojrzałe, lecz jędrne, po oddzieleniu pestek pokroić w kostkę. Brzoskwinię sparzyć i obrać ze skórki, także pokroić. Czereśnie jasne wydrełować. Dynię wcześniejszej odmiany obrać, oddzielić sam zwarty miąższ, pokroić w kostkę.

Przygotować zalawę, zagotowując wodę z cukrem, dodać kwas,

cytrynowy. Rozlać do przygotowanych słoików do  $\frac{1}{3}$  wysokości. Pokrojone owoce wkładać od razu po pokrojeniu do zalewy warstwami; zalewa chroni owoce przed ciemnieniem. Napelnione owocami słoiki zamknąć i wstawić do pasteryzacji. Owoce w opakowaniach o pojemności do 0,5 l pasteryzować 25 minut. Sałatki mogą mieć zmieniony skład ilościowy poszczególnych owoców; podany skład jest wypróbowany i bardzo dobry.

**Zastosowanie sałatek.** Sałatki mogą być podawane jako dodatek do białych mięs, pasztetów. Znakomicie nadają się na desery. Można je przybierać bitą śmietaną lub zimą wzbogacać drobno pokrojonymi owocami cytrusowymi.

### **Kompoty jedno- lub wieloowocowe**

Prawidłowo przygotowane kompoty mają owoce w całości, a zalewę klarowną i przejrzystą. Owoce w kompotach dobrze zachowują wartość odżywczą, a ponadto barwę, smak, aromat, który czasami jest jeszcze nieco lepszy. Syrop, którym zalewa się ułożone w słojach owoce, najkorzystniej jest przygotować w ostatniej chwili i gorący nalewać do słoików wypełnionych owocami. Ilość cukru do syropu może być zmienna, cukier bowiem nie jest w kompotach czynnikiem utrwalającym, lecz tylko dodatkiem smakowym, podnoszącym ich jakość.

Ilość syropu zależy od ilości owoców włożonych do słoików; ciasniej ułożone owoce wymagają mniej syropu. Aby lepiej wykorzystywać opakowania, można owoce układać ciasno, lecz nie gnieść, a następnie zalać bardzo stężonym syropem. Po otwarciu opakowania gotowy kompot można zawsze uzupełnić przegotowaną wodą i uzyskać właściwy dla niego smak.

Kompoty bez dodatku cukru, a tylko zalewane wodą lub sokiem z innych owoców, polecane są szczególnie dla ludzi chorych na cukrzycę. Dosładzane po otwarciu opakowań są mniej smaczne.

Znając ogólne zasady przygotowywania kompotów, dane tab. 3 ułatwią właściwe dozowanie składników syropu. W miejscu przeznaczonym na uwagi warto wpisać wprowadzone w praktyce zmiany.

**Kompot z agrestu.** Proporcje: 1 kg agrestu, 0,4 l wody, 15 do 30 dag cukru.



#### **Kolejność czynności przy sporządzaniu kompotów.**

Na kompot z agrestu można przeznaczyć agrest zielony lub zupełnie dojrzały. Zielony agrest po umyciu, lecz przed włożeniem do słoików, można nakłuć nierdzewnymi szpilkami, co zapobiega pękaniu owoców. Ułożone w słojach owoce zalać gorącym syropem; większą ilość cukru stosować do kompotu z agrestu zielonego. Ze względu na nikły aromat owoców agrestu, można poprawić jego smak przez włożenie do syropu skórki cytrynowej lub wanilii. Słoje zamknąć i wstawić do pasteryzacji; agrest w opakowaniach o pojemności do 0,5 l pasteryzuje się 20 minut, natomiast w większych 5 minut dłużej.

**Kompot z jagód lub porzeczek.** Proporcje: 1 kg czarnych jagód lub borówek czerwonych albo czarnych porzeczek, 0,5 litra wody, 0,5 kg cukru.

Przebrane, umyte i osączone z wody owoce wsypać do słoików, potrząsając nimi, aby jagody lepiej ułożyły się. Zagotować wodę

**Tabela 3**

**Orientacyjne ilości cukru i wody potrzebne do przygotowania kompotu z 1 kg owoców (wg Cymera i danych własnych autorki)**

Nazwa owocu	Woda w litrach	Cukier w kg	Uwagi
Agrest niedojrzały	0,4	0,20—0,30	
Agrest dojrzały	0,4	0,15—0,20	
Czarne jagody	0,5	0,40—0,50	
Borówki czerwone	0,5	0,50—0,60	
Brzoskwinie	0,4	0,30—0,35	
Czereśnie	0,5	0,15—0,20	
Gruszki	0,75	0,20—0,25	
Jabłka	0,5	0,35—0,40	
Maliny	0,4	0,30—0,40	
Morele	0,4	0,40—0,50	
Sliwki mirabelki	0,5	0,40—0,50	
Renklody	0,6	0,30—0,40	
Węgierki	0,5	0,40—0,50	
Truskawki	0,5	0,40—0,50	
Wiśnie	0,4	0,40—0,50	

z cukrem, a następnie gorącym syropem zalać owoce. Słoje zamknąć i wstawić do pasteryzacji; owoce w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzuje się 20 minut, natomiast większe 5 minut dłużej.

**Kompot z malin lub truskawek.** Proporcje: 1 kg malin lub truskawek, 0,4 litra wody, 0,40 kg cukru.

Dojrzałe, lecz nie przejrzałe, maliny lub truskawki przebrać, wyrzucając uszkodzone albo robaczywe; należy także wyrzucić sypułki i resztki kielichów. Przebrane i czyste maliny nasypać do opakowań, potrząsając nimi dla ściślejszego ułożenia owoców, lecz nie uciskać. Truskawki przeznaczone na kompot powinny być raczej drobne i z odmian ciemno zabarwionych. Przygotować syrop i wrzącym napełnić słoje z ułożonymi owocami i natychmiast pasteryzować. Owoce w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzować w temperaturze 95°C przez 20 minut, a w opakowaniach większych 25 minut.

**Kompot z moreli lub brzoskwiń.** Proporcje: 1 kg moreli lub brzoskwiń, 0,4 litra wody, 0,5 kg cukru.

Morele dojrzałe, lecz jeszcze pod naciskiem palca twarde, umyć.



Duże owoce wygodniej jest przepołowić i oddzielić pestki. Następnie połówki lub ćwiartki ciasno układać w słojach (jedna za drugą). Brzoskwinie należy obrać ze skórki. Im staranniej ułożone są owoce, tym więcej można zmieścić ich w słoju i zalać bardziej stężonym syropem. Szczególnie zaleca się takie przygotowanie moreli, ponieważ można je potem wykorzystać nie tylko na kompot. Gorącym syropem napęścić słoje z ułożonymi owocami i pasteryzować w temperaturze 95°C. Owoce w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzować 20 minut, w większych zaś 25 minut.

**Kompot ze śliwek.** Proporcje: 1 kg renklod wielkoowocowych lub węgierek czy mirabelek, 0,30—0,50 kg cukru, 0,5 litra wody.

Owoce wszystkich odmian śliw przeznaczone na kompoty powinny być dojrzałe, lecz jędrne. Duże śliwy renklody warto po umyciu nakłuć nierdzewną szpilką. Węgierki lepiej przepołowić i oddzielić pestki, mirabelki przebrać. Owoce w słojach układać możliwie ciasno, lecz bez ugniatania. Zalać gorącym syropem i wstawić do pasteryzacji. Owoce w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzować 20 minut, natomiast w większych 5 minut dłużej.

**Kompot z wiśni lub czereśni.** Proporcje: 1 kg owoców, 0,20—0,50 kg cukru, 0,4 litra wody.

Czereśnie z odmian wielkoowocowych umyć, oberwać ogonki, ułożyć w słojach. Natomiast wiśnie najpierw należy wydelować a dopiero później ułożyć w słojach o małej pojemności. Do kompotu z czereśni zalewa powinna być mniej słodka, natomiast do kompotu z wiśni należy stosować syrop bardziej słodki. Do kompotu z mało aromatycznych czereśni można dodać skórkę cytrynową lub kilka malin. Owoce w opakowaniach o pojemności 0,5 litra trzeba pasteryzować 20 minut, natomiast w większych 5 minut dłużej.

**Kompot z jabłek.** Proporcje: 1 kg obranych jabłek, 0,5 litra wody, 0,35 kg cukru.

W kompotach utrwala się jabłka z odmian dojrzewających późno lub z wyrosniętych spadów, ponieważ dorodne jabłka przechowują się dobrze w stanie nie przerobionym. Przygotowując kompot ze spadów, jabłka należy bardzo dokładnie umyć, a następnie obrać bardzo cienko, oddzielić części robaczywe, obite i wydrążyć gniazda nasienne. Czynności te zabierają nieco czasu, dlatego obrane jabłka dla ochrony przed ciemnieniem należy przechowywać w wodzie lekko zakwaszonej kwasem cytrynowym lub octem. Trzeba jednak uni-

kać przedłużającego się moczenia i dlatego w miarę obierania owoców należy (po uzyskaniu ilości wystarczającej na wypełnienie opakowania) przekładać jabłka do słoików i zalewać gorącym syropem. Kompot z jabłek można dodatkowo aromatyzować, wkładając do przygotowywanego syropu kilka goździków lub kawałek cynamonu. Owoce w opakowaniach o pojemności 0,5 litra trzeba pasteryzować w temperaturze 95°C przez 20 minut, a w opakowaniach większych 25 minut.

**Kompot z gruszek.** Proporcje: 1 kg obranych gruszek, 0,7 litra wody, 0,25—0,35 kg cukru.

Na kompoty można przeznaczyć wszystkie gruszki zarówno z odmian jesiennych, jak i zimowych, pod warunkiem wybierania gruszek o właściwym stopniu dojrzałości. Gruszki powinny być dojrzałe, lecz twarde. Gruszki zbyt wczesnie zerwane, niedojrzałe marszczą się w syropie, są twarde, niesmaczne. Gruszki zbyt miękkie włożone do syropu powodują jego mętnienie i też nie są smaczne. Gruszki umyte należy bardzo cienko obrać; sztuki małe można pozostawić w całości, większe przekroić na połówki i wydrążyć łyżeczką gniazda nasienne. Obrane gruszki bardzo szybko ciemnieją, dlatego trzeba je od razu układać do słoików i zalewać syropem lub obrane połówki gruszek zblanszować, czyli obgotować krótko w małej ilości wody. Gruszki zblanszowane dają się układać w słojach, bo nieco mięknią.

Kompot z gruszek można dodatkowo aromatyzować dodając do syropu mały kawałek żółtej części skórki cytrynowej. Owoce w opakowaniach o pojemności 0,5 litra trzeba pasteryzować w temperaturze 95°C przez 20 minut, a w opakowaniach większych 25 minut.

**Kompot z owoców mieszanych.** Ułożyć w słojach warstwami, np. agrest i truskawki lub czereśnie i agrest albo śliwki i gruszki. Owoce przygotować według sposobów podanych w przepisach na kompoty jednoowocowe. Syrop do kompotów wieloowocowych przygotowuje się według średnich ilości wynikających z użytych na kompot owoców. Kompoty wieloowocowe pasteryzuje się tak samo, jak kompoty jednoowocowe.

**Zastosowanie kompotów.** W zasadzie kompoty podaje się najczęściej jako gotowy deser po posiłku głównym. Jednakże owoce z kompotu mogą posłużyć także do przygotowania zupy owocowej, napojów czy po dodaniu żelatyny zamienią się w owoce w galarecie.

Czerśnie z kompotu, śliwki-węgierki, wiśnie lub morele po osączeniu z zalewy można wykorzystać do przygotowania pierogów, knedli, ciast z owocami czy do dekoracji tortów. Zapas kompotów na zimę ułatwia ogromnie codzienne żywienie rodziny, bo znacznie łatwiej sięgnąć do spiżarni po przetwórkę gotową niż każdorazowo przygotowywać deser.

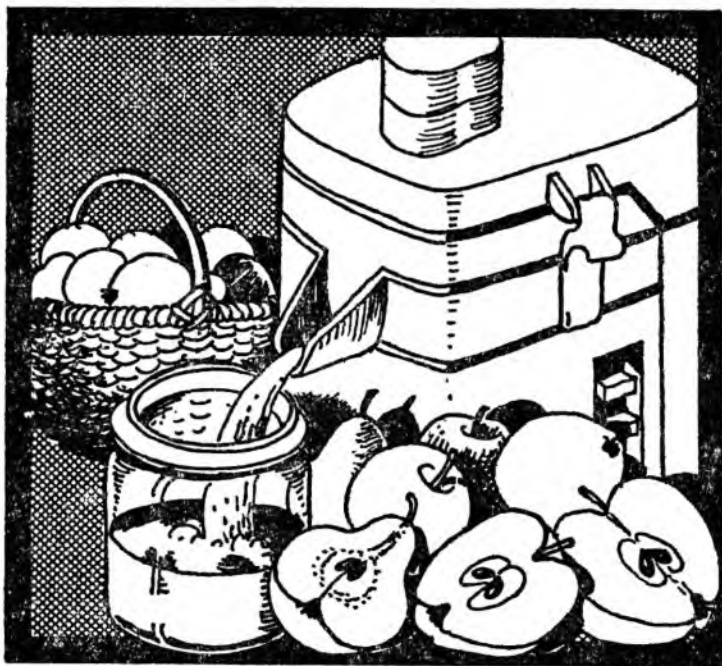
## **Pitne soki owocowe i ich zastosowanie**

Pitne soki owocowe otrzymywane z kwaśnych owoców mogą być niekiedy rozcieńczone wodą lub doprawione cukrem i dlatego nie zawsze jest dla nich słuszna nazwa, płynnych owoców.

W zasadzie pitne soki owocowe można przygotowywać ze wszystkich gatunków owoców, które do tego celu używane powinny być zdrowe, bez plam i uszkodzeń.

Podstawowym warunkiem uzyskania soków pitnych wysokiej jakości jest świeżość owoców. Owoce przeznaczone na soki pitne należy więc przerobić bezpośrednio po zbiorze; szczególnie uwaga ta dotyczy szybko psujących się owoców jagodowych. Przerób owoców zaczyna się od ich przebrania, tj. odrzucania niedojrzałych, robaczywych czy nadpsutych sztuk. Następną czynnością jest bardzo dokładne wymycie owoców. Owoce twarde, takie jak jabłka, gruszki, agrest, śliwki można nawet przez pewien czas pomoczyć w wodzie, a następnie dokładnie je wymyć i wypłukać. Owoce miękkie, łatwo puszczające sok myć trzeba bardzo ostrożnie i szybko, aby nie wypłukiwać cennych składników odżywczych rozpuszczalnych w wodzie.

Rozdrabnianie i wyciskanie soku są następnymi czynnościami wykonywanymi przy otrzymywaniu soków pitnych. Najwygodniej i najszybciej uzyskuje się sok stosując elektryczną sokowirówkę typu Eda. Szczególnie szybko trze i wyciska ona sok z takich owoców, jak jabłka, gruszki, połówki śliwek czy agrest. Znacznie trudniej otrzymać za jej pomocą sok z truskawek, porzeczek czy malin, ponieważ drobne pestki szybko zatykają oczka sita odcedzającego części stałe od części płynnych. Zupełnie nie nadaje się do tego celu sokowirówka Malina, którą z tych względów trzeba czyścić bardzo często. Stałe części owoców oddzielone w czasie wyciskania w soko-



**Sokowirówka Eda służąca do przygotowywania soków pitnych.**

wirówce zawierają jeszcze dość dużo składników rozpuszczalnych i dlatego należy je zalać wrzącą wodą w takiej ilości, aby pokryła wytłoczyny ułożone w naczyniu. Po przestudzeniu wytłoczyny z wodą wymieszać i odcedzić wylewając je do specjalnego przygotowanego worka, aby odciekał tylko sok.

Drugim sposobem otrzymywania soku jest wyciskanie owoców za pomocą maszyny ręcznej Alfa. Przygotowane owoce nakłada się do zbiornika maszyny, która miążdży je i jednocześnie oddziela sok usuwając na zewnątrz wytłoczyny, te również należy zalać wodą, wymieszać, a następnie odcedzić. Po ścieknięciu soku można jeszcze dodatkowo masę wycisnąć skręcając woreczek.

Wyciskanie soku łatwiejsze jest z owoców zawierających mało związków galaretujących, np. z białych porzeczek, malin, wiśni, jeżyn czy owoców czarnego bzu. Trudności powstają przy wyciskaniu soku z czarnych porzeczek, które charakteryzują się znaczną zawartością związków pektynowych.

Sok otrzymany jednym ze sposobów należy połączyć z sokiem uzyskanym z przepłukiwania wytlóków. Uzyskany sok nie jest zupełnie klarowny, gdyż zawieszono w nim drobne cząstki miazgi owocowej. Aby cząstki te usunąć z soku pitnego, trzeba naczynie z nim odstawić na kilka godzin do chłodnej piwnicy, a wówczas cząstki stałe opadną na dno naczynia. Następnie naczynie z sokiem stawia się na taborecie, a drugie naczynie, np. słoje, niżej (na podłodze). Z kolei do naczynia z sokiem wkłada się wąż gumowy, uprzednio dokładnie umyty i odkażony, za pomocą którego zciąga się samoczynnie sklarowany sok do drugiego naczynia. Wąż powinien być zanurzony w naczyniu z sokiem do takiej głębokości, aby nie zmacił osadu na dnie naczynia. Wystający koniec węża trzeba zawiązać celofanem, pozostawiając odsłonięty otwór, i ściągnąć z węża powietrze ustami. Sok z naczynia ustawionego wyżej spłynie do naczynia dolnego lub do podstawionych butelek czy słoików. Sok pitny mniej czy bardziej klarowny przechowuje się jednakowo.

Samoczynnie sklarowany sok doprawia się do smaku cukrem lub sokiem z innych owoców, a soki bardzo kwaśne można rozcieńczać wodą. Ilość cukru zależy od zawartości kwasów w soku. Do soków kwaśnych dodaje się średnio 15 dag cukru na 1 litr soku, a dokładne proporcje podane są w tabeli 4.

Cukier do soków dodaje się po rozpuszczeniu go w wodzie. Według podanych przykładów można zgodnie z własnymi upodobaniami mieszać soki, kierując się następującymi wskazaniem:

- sok z owoców mniej kwaśnych łączyć z bardziej kwaśnymi;
- sok z owoców aromatycznych dodawać do soków z owoców o nikłym aromacie;
- soki z owoców silnie zabarwionych łączyć z sokami o zabarwieniu mniej intensywnym.

Klarowne i doprawione soki trzeba od razu porozlewać do wymytych i wygotowanych butelek. W butelkach musi pozostać wolna przestrzeń między korkiem a powierzchnią soku, ponieważ w czasie pasteryzacji sok zwiększa swoją objętość. Soki pitne w opakowaniach 0,5 litrowych pasteryzuje się w temperaturze 80°C przez 20 minut, a w opakowaniach większych przez 25 minut. Soki można również utrzymywać w słojach hermetycznie zamkniętych.

Soki pitne powinny się znaleźć na każdym stole jako napój uzupełniający codzienne posiłki w witaminy, składniki mineralne, kwa-

**Tabela 4****Dawki wody i cukru stosowane przy doprawianiu soków pitnych (wg Cymera)**

Sok owocowy	Ilość wody na 1 litr soku (w litrach)	Ilość cukru na 1 litr rozcieńczonego soku (w dag)
Agrestowy	0,3—0,5	8—12
Z czarnych jagód	0,3—0,6	8—14
Jeżynowy	0,4—0,7	8—15
Jabłkowy	0,2—0,3	1—4
Malinowy	0,3—0,6	8—12
Z czerwonych i białych porzeczek	0,8—1,0	10—15
Wiśniowy	0,2—0,6	8—12

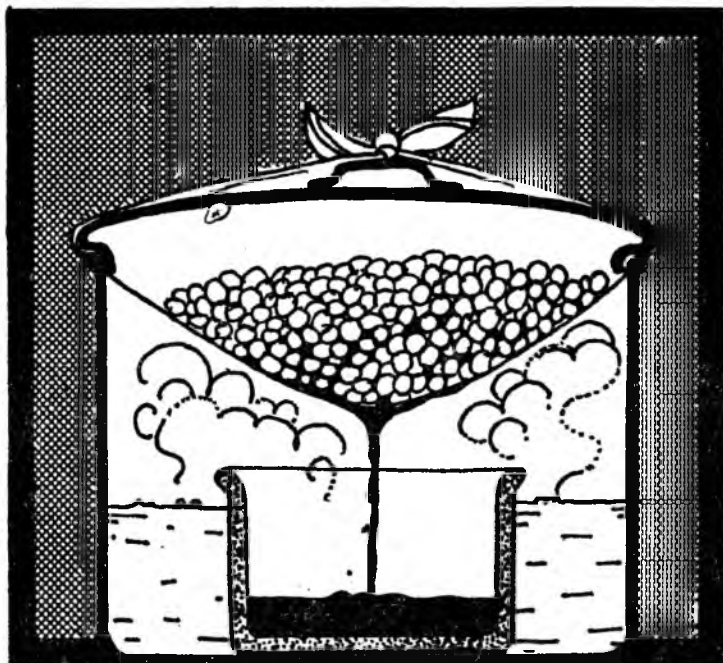
sy organiczne, garbniki, pektyny i inne. Częściej soki owocowe powinny być napojem do wznoszenia toastów zamiast napojów o dużej zawartości alkoholu.

Bardziej rozcieńczone pitne soki owocowe doskonale gaszą pragnienie, a zatem mogą być podawane podczas uciążliwych prac żniwnych, omlotach itp. Szczególne zastosowanie mają soki pitne w żywieniu dzieci, ludzi chorych oraz ludzi starszych, którzy niejednokrotnie, ze względu na upośledzone trawienie, czy braki uzupełnienia w ogóle nie jadają owoców czy warzyw.

### **Soki parowane i ich zastosowanie**

W sprzedaży znajdują się specjalne naczynia wieloczęściowe, które ogromnie ułatwiają otrzymywanie soków tym sposobem. Garnki do otrzymywania soków przez parowanie są dość drogie, a ponieważ używane są tylko sezonowo powinny być dostępne za niską odpłatnością w każdej wypożyczalni sprzętu gospodarstwa domowego. Przygotowywać soki parowane można w zasadzie ze wszystkich owoców jagodowych, nie nadają się do tego celu jabłka, gruszki, agrest, gdyż mają zbyt zwarty miąższ i trudno oddzielający się sok.

Owoce jagodowe, a więc truskawki, maliny, jeżyny, jagody czarne czy porzeczki należy umyć, przebrać, oddzielić szypułki.



**Schemat urządzenia zastępczego do parowania owoców na sok.**

Z owoców pestkowych, np. z wiśni, czereśni czy śliwek, trzeba usunąć pestki. Wszystkie przygotowane na sok parowane owoce korzystniej jest zasypać cukrem przynajmniej na 1 godzinę przed rozpoczęciem parowania. Owoce wymieszane z cukrem należy przykryć i wstawić do chłodnej piwnicy lub spiżarni albo na dolną półkę w domowej chłodziarce.

Przed samym parowaniem do naczynia będącego podstawą garnka nalewa się wodę do wysokości  $\frac{3}{4}$  naczynia. Na naczyniu z wodą ustawić pojemnik na sok i sprawdzić szczelność zamknięcia otworu spustowego. Przykryć zbiornik częścią będącą pojemnikiem na owoce, nałożyć przykrywę i w tak ustawionym garnku doprowadzić wodę do wrzenia. Chwilę garnek ogrzewać. Następnie zmniejszyć dopływ ciepła, zdjąć przykrywę i włożyć owoce do perforowanego zbiornika, przykryć i ogrzewać. Jednorazowo można nakładać 2 kg owoców przesypanych cukrem. Nakładanie większych ilości przedłuża czas parowania i obniża wartość soku.

Tabela 5

## Orientacyjna wydajność soku z owoców jagodowych (wg Pyszkowskiej)

Owoce	Ilość w kg		Przybliżona wydajność soku w litrach	Sposób przygotowania
	owoców	cukru		
Porzeczki czarne	5	1,50—1,80	4,5—4,75	porzeczki po obraniu z gron przesytać cukrem, zgnieść przechować przykryte przed parowaniem 2 godz.
Porzeczki czerwone	5	1,30—1,50	4,75	porzeczki obrane z gron przesytać cukrem, zgnieść i parować
Maliny	5	1,80	5	maliny po wymieszaniu z cukrem od razu parować
Wiśnie	5	1,80	4,5—5	wiśnie po wydrążeniu przesytać cukrem, odstawić na 3—4 godz., a następnie parować
Owoce czarnego bzu	5	1	3,5	wymyte dojrzałe jagody czarnego bzu zasypać cukrem, lekko ugnieść, przechować 3—4 godz., następnie parować
Czarne jagody	5	1,25—1,50	4,5	czarne jagody przesytać cukrem, lekko zgnieść, przechować godzinę, a następnie parować

Para ze zbiornika z wodą przedostaje się przez specjalny otwór do naczynia z owocami, gdzie zmiękcza owoce i powoduje wydzielanie się soku, w którym rozpuszcza się cukier. Wyciekające z owoców krople soku poprzez dziurkowane dno zbiornika na owoce spadają do zbiornika na sok. Podgrzewanie od dołu wodą stwarza korzystne warunki pasteryzacji soku. Czas parowania zależy od twardości owoców, nie przekracza jednak 45 minut czy 1 godziny.

Otrzymany sok zlewa się otworem spustowym wprost do butelek uprzednio wymytych i wygotowanych. Soku nalewa się do pełna, butelki natychmiast korkuje i uszczelnia. Sok po wystudzeniu kurczy się i wytwarza się w butelce pusta przestrzeń między korkiem a poziomem soku.



Pozostałe po wyparowaniu soku resztki owoców należy przetrzeć przez sito i uzyskany przecier utrwalić oddzielnie lub zageścić z dodatkiem cukru i zużywać na bieżące potrzeby.

Jeżeli w gospodarstwie domowym nie ma specjalnego naczynia, to sok parowany można otrzymać w inny sposób, a mianowicie. Trzeba przygotować duży garnek, np. czysty, wyszorowany kocioł do gotowania bielizny, dość szeroki garnek kamienny polewany, podwójną gazą takiej wielkości, aby osłoniła otwór kotła i można ją było do kotła przymocować sznurkiem, oraz szczelną przykrywę. Na dno kotła wlać taką ilość wody, aby sięgała co najmniej do połowy wysokości wstawionego do kotła kamiennego, pustego garnka. Otwór obwiązać podwójnie złożoną gazą. Na gazę włożyć owoce wymieszane z cukrem, przykryć pokrywą lub dopasowaną szczelnie miską. Rogi gazy zawiązać na pokrywie (na krzyż), aby nie zwisały wokół garnka, a ponadto zabezpieczyły gazę przed wysunięciem się spod sznurka. Tak przygotowany kocioł wstawić na ogień i przy niezbyt gwałtownym wrzeniu parować od 45 minut do 1 godziny. Ilość jednorazowo parowanych owoców nie powinna przekraczać 2 kg. Po skończonym parowaniu odwiązać sznurek, zdjąć przykrywę razem z trzymającą się gazą na miskę. Sok wybierać z garnka kamiennego wyparzoną łyżką wazową i natychmiast nalewać do wymytych i wygotowanych butelek. Pełne butelki od razu uszczelnić.

Pozostałe na gazie resztki owoców przetrzeć; do powtórnego parowania nałożyć nową gazę lub tę samą, ale dopiero po wypłukaniu jej w gorącej wodzie i wyprasowaniu.

Soki parowane stosuje się jako dodatki do potraw, np. do polania kisielu, budyniu, ryżu na mleku i innych. Można je także dodawać do napojów z wodą lub z mlekiem, podanych jako uzupełnianie posiłków.

## **Marynaty owocowe**

Jest to stosunkowo mały odcinek domowego przetwórstwa, chociaż przez amatorów wysoko ceniony. Marynaty owocowe swój charakterystyczny smak uzyskują z dodawanego kwasu cytrynowego lub mlekowego; coraz rzadziej używa się do tego celu octu. Obecnie przygotowywane marynaty są mało kwaśne, toteż i ocet czy inny

kwasy nie służą do ich utrwalania, lecz tylko poprawia ich smak. Wszystkie w ten sposób przygotowywane marynaty, aby były trwałe, muszą być utrwalone przez pasteryzację. Stosowana ogólnie duża ilość octu, który utrwalał marynatę, jest dziś przez dietetyków wręcz zabraniana. Jeżeli jednak gospodynie chcą zakwasić marynaty owocowe octem, to jego stężenie w zalewie nie może przekraczać 1,2—2%.

Marynaty owocowe należy przygotowywać w opakowaniach dostosowanych do jedno- lub dwukrotnego podania.

Bardzo ważnymi dodatkami do owocowych marynat są przyprawy aromatyczne. Zawsze mniej lub bardziej dosładzane marynaty owocowe będą smaczniejsze, jeżeli doda się takich przypraw, jak goździki, cynamon, pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liść laurowy, gorczyca, a nawet suche nasiona kopru. Toteż zmieniając dodatek przypraw aromatycznych, cukru i kwasu cytrynowego, można regulować smak owocowych marynat. Zawsze jednak czynnikiem utrwalającym jest pasteryzacja.

**Czereśnie marynowane.** Proporcje: 1 kg czereśni, 0,4 litra wody, 0,4 kg cukru, 0,1 litra 6-procentowego octu lub łyżeczkę kwasu cytrynowego, pieprz, ziele angielskie, goździki, gorczyca.

Czereśnie ciemne odmian wielkoowocowych, dojrzałe, lecz jędrne, zerwać z drzewa razem z ogonkami, dokładnie wymyć i ułożyć w słojach, wkładając na dno każdego słoja przyprawy. Odmierzoną ilość wody zagotować z cukrem, dodać ocet lub kwas cytrynowy. Gorącą zalewą napełnić słoje z owocami, zamknąć i wstawić do pasteryzacji. Owoce w opakowaniach poniżej 0,5 litra trzeba pasteryzować około 20 min w większych zaś o 5 min. dłużej. Tak przygotowane czereśnie są bardzo smaczne, a ponadto bardzo dekoracyjne.

**Gruszki marynowane.** Proporcje: 2 kg gruszek, 0,4 litra wody, 40—50 dag cukru, 0,1 litra octu 6-procentowego lub łyżeczka kwasu cytrynowego.

Do marynowania można przeznaczyć każde gruszki ze zbiorów wcześniejszych i późniejszych. Gruszki muszą być dojrzałe, lecz twarde. Przygotowane do marynowania gruszki należy dokładnie obrać, przekroić na połowy i wydrążyć gniazda nasienne. Mniejsze owoce można pozostawić w całości. Następnie gruszki trzeba obgotować krótko w wodzie z minimalnym dodatkiem kwasu cytrynowego. Obgotowane gruszki nie ciemnieją, a ponadto łatwiej układać je

w słojach. Do słołów trzeba włożyć po kilka goździków, pieprzu, ziela angielskiego, kawałek cynamonu lub gorczycy i suchych nasion kopru. Przygotować zalewę. Zalewa może być z nieco mniejszym dodatkiem cukru, a zwiększonym dodatkiem octu, wtedy marynata będzie ostrzejsza. Gruszki w słojach uzupełnić zalewą i pasteryzować około 25 minut w opakowaniach o pojemności większej jak 0,5 litra.

**Jabłka marynowane.** Proporcje: 2 kg jabłek, 0,4 litra wody, 40—50 dag cukru, 0,1 litra octu 6-procentowego lub łyżeczka kwasu cytrynowego.

Na marynatę nadają się jabłka mało kwaśne, gdyż znacznie trudniej rozgotowują się. Dobrą marynatę otrzymuje się z koszteli. Jabłka z odmian kwaśnych przeznacza się na marynatę jeszcze nie zupełnie dojrzałe, wtedy lepiej zachowuje swój kształt. Umyte jabłka należy bardzo cienko obierać. Pokroić można w ćwiartki lub w krążki grubości 1,5 cm, wydrążyć gniazda nasienne. W czasie przygotowywania jabłka skropić wodą z kwasem cytrynowym dla ochrony przed ciemnieniem. Przed ułożeniem w słojach jabłka trzeba na 1 minutę zanurzyć (najlepiej na sicie) do lekko zakwaszonej wrzącej wody i zaraz po wyjęciu z wody wsypać do słołów. Dodać takie same przyprawy, jak do marynaty z gruszek, a ponadto dołożyć nasion ostrej białej gorczycy. Przygotować zalewę i gorącą napełnić słoje. Owoce w opakowaniach o pojemności 1 litra trzeba pasteryzować około 25 minut.

**Jabłuszka rajskie marynowane.** Proporcje: 1 kg jabłuszek rajskich, 0,4 litra wody, 40—50 dag cukru, 0,1 litra octu 6-procentowego lub łyżeczka kwasu cytrynowego.

Jabłuszka rajskie, chociaż mało rozpowszechnione, spotyka się czasami w ogrodach i na ogół nie są one wykorzystywane, gdyż mają dość cierpki smak. Nadają się natomiast do przygotowania słodkiej marynaty. Zebrane jabłuszka przebrać, odrzucając robaczywe, dokładnie wymyć w ciepłej wodzie i pozostawić w całości razem z ogonkami. Tak przygotowane jabłuszka obgotować około 2 minut w wodzie lekko zakwaszonej kwasem cytrynowym, przelać zimną wodą i ułożyć w słojach.

Przygotować zalewę i gorącą napełnić słoje. Owoce w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzować przez 20 minut, natomiast w opakowaniach większych o 5 minut dłużej.

**Morele marynowane.** Proporcje: 1,5 kg moreli, 0,4 litra wo-

dy, 0,10 kg miodu, 0,4 kg cukru, 0,10 litra octu 6-procentowego, przyprawy.

Dojrzałe morele o miąższu zwartym po umyciu przekroić na połowy i oddzielić pestki. Połówki moreli ułożyć ciasno w słojach. Przygotować zalewę zagotowując wodę z cukrem i miodem, dodać ocet lub kwas cytrynowy. Do słoików dodać przyprawy takie, jak goździki, cynamon, kawałek cienko skrojonej skóry z dobrze wymytej cytryny. Słoje z owocami napełnić gorącą zalewą. Owoce w opakowaniach do 0,5 litra pojemności pasteryzować przez 20 minut.

**Sliwki węgierki marynowane.** Proporcje: 2 kg śliwek, 0,5 litra wody, 0,4 kg cukru, 0,15 litra octu 6-procentowego lub łyżeczka kwasu cytrynowego, przyprawy.

Dobrą marynatę otrzymuje się ze śliwek węgierek zrywanych kiedy są już ciemne, lecz jeszcze bardzo jędrne. Śliwki trzeba bardzo dokładnie wymyć w ciepłej wodzie w celu usunięcia z ich powierzchni woskowego nalotu. Śliwki można marynować w całości lub z usuniętymi pestkami albo pokrojone na połówki. Dla lepszego wykorzystania opakowań najlepiej jest układać ciasno połówki śliwek; ponadto trzeba odrzucić robaczywe. Do słoików z owocami dodawać przyprawy takie, jak goździki, cynamon, pieprz, ziele angielskie, suche nasiona kopru. Można również dodać kawałeczek imbiru oraz szczyptę białej gorczycy. Gorącą zalewą napełnić słoje. Owoce w słojach o pojemności do 0,5 litra pasteryzować przez 20 minut.

**Marynata z owoców mieszanych.** Doskonała jest marynata z owoców mieszanych takich jak gruszki, jabłka, śliwki. Owoce te przygotowane według podanych już wskazówek ułożyć warstwami w słojach, włożyć przyprawy i zalać gorącą zalewą. Pasteryzować tak samo jak inne marynaty owocowe.

**Zastosowanie marynat.** Marynaty warzywne i owocowe służą do urozmaicenia posiłków codziennych i świątecznych. Marynaty nie mają dużej wartości odżywczych, ale ze względu na smak i aromat — są mile widzianym dodatkiem jako przystawka pobudzająca apetyt; ponadto zwiększają estetykę stołu oraz uzupełniają smak innych, spożywanych łącznie, potraw. Marynat nie należy podawać małym dzieciom oraz ludziom chorym ze względu na dodatki kwasu octowego.

## PRZETWORY PASTERYZOWANE Z WARZYW

W warunkach domowych można przygotować wiele urozmaiconych przetworów z warzyw, pamiętając jednak o ogólnych zasadach i skuteczności pasteryzacji, która jest większa dla produktów kwaśnych lub zakwaszonych, jak i nie kwaśnych. Spośród warzyw tylko nieliczne są dostatecznie kwaśne. Oprócz pomidorów można jeszcze pasteryzować szczaw czy rabarbar; wszystkie pozostałe warzywa mają odczyn prawie obojętny i dlatego skuteczność pasteryzacji, jako czynnika utrwalającego, jest dla nich mniejsza.

Korzystną właściwością pomidorów jest ich duża przydatność przetwórcza oraz możliwość wykorzystania przetworów w przyrządzaniu wielu potraw. Prawidłowe przygotowanie przetworów chroni wartość odżywczą pomidorów i zachowuje ich walory smakowe. Na wszystkie przetwory oraz na zaspokojenie potrzeb bieżącego spożycia należy zrywać z krzaka tylko pomidory dojrzałe, gdyż tylko takie mają najwyższą wartość odżywczą.

Nie należy przechowywać pomidorów na krzakach do chwili wystąpienia oznak miękkości, gdyż wówczas znacznie maleje wartość witaminowa owoców.

**Przecier z pomidorów.** Do przygotowania przecieru wybiera się pomidory dojrzałe, lecz nie przejrzałe, bez plam i uszkodzeń. Zielone „piętki” trzeba odkroić, gdyż psują smak przecieru i jego barwę.

Umyte pomidory pokroić nożem nierdzewnym w ćwiartki, włożyć do głębokiego nieobitego garnka, lekko rozgnieść czystą drewnianą pałką. Rozgotować pomidory we własnym soku bez dodatku wody. Gorącą masę przetrzeć przez sito (najlepiej perlonowe), na którym razem ze skórkami pozostają również pestki. Przecieranie przez cedzak i pozostawianie w przecierze pestek jest niewskazane. Gorący przecier można nieco osolic do smaku i od razu nalewać do butelek, uprzednio wymytych wodą z mydłem i wyparzonych. Zamknięte butelki wstawić do wody o podobnej temperaturze, aby nie popękały i ogrzewać, nie dopuszczając do wrzenia wody. Butelki lub słoje o pojemności 0,5 l ogrzewać 15 minut, butelki większe 20 minut. Butelki zamknięte zwykłymi korkami, po skończonej pasteryzacji i ochłodzeniu należy zalać lakiem lub pechem albo nawet stearyną.

**Pomidory w całości (nie obierane) pasteryzowane w przecierze.** Zdrowe, gładkie, niezbyt duże (od 4 do 6 cm średnicy) i nieprzejrzyste pomidory (bez plam i zielonkawych piętek) należy dokładnie umyć, następnie ponakłuwać nierdzewną szpilką. Nakłute pomidory układać w wekach dość ciasno, ale tak aby, nie pognieść. Ułożone pomidory zalać przecierem pomidorowym, a następnie weki zamknąć. Pomidory w wekach o pojemności 0,5 l pasteryzować 30 minut, a w wekach litrowych — 35 minut.

**Pomidory obrane pasteryzowane w przecierze.** Umyte pomidory układa się w cedzaku, który na 2 minuty zanurza się do wrzącej wody, a następnie przelewa się zimną wodą. Skórka pęka i łatwo ją zdjąć.

Pomidory bardzo duże mogą być utrwalone w ten sposób po uprzednim ich pokrojeniu w ćwiartki lub połówki. Należy jednak wybierać owoce o małej zawartości pestek i absolutnie zdrowe, gdyż tylko wtedy przetwór będzie dobrej jakości. Obrane i ułożone w słojach pomidory zalewa się gorącym przecierem, następnie zamyka się słoje i pasteryzuje tak samo, jak pomidory nie obierane.

**Pomidory w całości pasteryzowane w przecierze aromatyzowanym.** Jędrne, dojrzałe, małe pomidory obrać ze skórki i ułożyć w słojach. Przecier można przygotować nawet z pomidorów gorszego gatunku. W bardzo małej ilości wody ugotować seler i miękki zmiksować lub przetrzeć przez sito i dołożyć do przecieru pomidorowego. Można też z surowego selera wycisnąć i dodać do przecieru. Przecier będzie bardzo smaczny, jeżeli do 3 części przecieru pomidorowego doda się 1 część soku lub przecieru z selerów. Zmieszany przecier należy przyprawić do smaku solą lub odrobiną pieprzu. Pomidory zalać przecierem i pasteryzować tak samo, jak pomidory nie obierane.

**Ostry sos pomidorowy.** 5 kg pomidorów, 50 dag cebuli, 0,20 l octu 6-procentowego, 15 dag cukru, 20 dag ostrej musztardy, gałka muszkatołowa, sól pieprz, gorczyca, mielona papryka. Przyprawy w ilościach minimalnych do smaku.

Pomidory z dodatkiem cebuli rozgotować i przetrzeć przez sito. W płaskim, szerokim naczyniu odparować przecier ciągle go mieszając (do połowy ilości), a następnie dodać cukier, ocet oraz sól do smaku. Przyprawy bardzo drobno zmielone można dodać

do przecieru pod koniec odparowywania. Lepiej jednak pieprz, zielenki angielskie, gorczycę i gałkę muszkatołową włożyć do małego woreczka z gazy i woreczek wsunąć do przecieru na początku odparowywania, a pod koniec tej czynności wyjąć go i wyrzucić. Mieloną paprykę i musztardę dodać pod koniec ogrzewania przecieru. Sos powinien mieć gęstość śmietany. Zaraz po zestawieniu z ognia sos rozłożyć do najmniejszych słoików z zamknięciem Twist-off, uprzednio wymytych i wygotowanych, gorących i mocno zakręcać przykrywkami. Sos po otwarciu słoików dość szybko psuje się, dlatego lepsze są małe opakowania.

**Jabłka (Antonówki) w przecierze pomidorowym.** Z dojrzałych pomidorów przygotować przecier i przyprawić go do smaku solą, pieprzem, gorczycą i odrobiną cukru. Przecier powinien być w smaku dość ostry. Jabłka obrać cienko, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Jabłka w miarę obierania wrzucać do naczynia z wodą zawierającą odrobinę octu, aby nie ściemniały. Po obraniu wszystkich jabłek wykładamy je na sito i przelewamy wrzącą wodą. Następnie jabłka trzeba ułożyć w wekach lub innych słojach mających hermetyczne zamknięcie, zalać gorącym — przyprawionym do smaku — przecierem i słoje zamknąć. Jabłka w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzować 25 minut, w opakowaniach większych 30 minut.

Tak przygotowane jabłka doskonale nadają się jako dodatek do mięsa, a przecier — po oddzieleniu jablek — jest znakomitym napojem.

**Fasola szparagowa w zalewie pomidorowej.** Oczyszczone młode strączki fasoli szparagowej włożyć do dużej ilości wody, pogotować około 10 minut, następnie odcedzić, pokroić na kawałki 2-centymetrowej długości i rozłożyć do weków. Z pomidorów przygotować przecier, posolić do smaku i gorącym napełnić słoje z fasolą. Fasoli w słojach nie należy układać ciasno. Słoje z tak przygotowanym przetworem wstawić do wody o podobnej temperaturze, jak ich zawartość, i przy prawie wrzeniu wody pasteryzować około 30 minut. Następnie słoje wyjąć, ochłodzić i sprawdzić szczelność ich zamknięcia.

**Kalafiory w zalewie pomidorowej.** Dorodne kalafiory umyć, rozebrać w małe różyczki, włożyć do wrzącej, osolonej wody i gotować około 5—6 minut, a następnie odcedzić. Do wody, w której

obgotowuje się kalafiory dodać soli i cukru do smaku. Przygotować przecier z pomidorów i rozlać do słoików do  $\frac{1}{3}$  ich wysokości. Wystudzone kalafiory rozłożyć do słoików, uzupełnić ilość przecieru, słoje zamknąć i wstawić do pasteryzacji tak jak fasolę.

Jest to również gotowa potrawa wymagająca tylko podprawienia zasmażką lub śmietaną i zagotowania przed podaniem.

**Sałatka z młodej kapusty z pomidorami.** Proporcje: 1 kg kapusty, 40 dag pomidorów; zalewa: 2 szklanki wody, łyżeczka soli, płaska łyżeczka kwasu cytrynowego, łyżeczka cukru, kawałek gałązki kopru z nasionami, ząbek czosnku.

Kapustę poszatковать niezbyt grubo, pomidory dojrzałe, lecz twarde, pokroić w dość grube krążki lub cząstki, czosnek obrać i pokroić drobno. Wodę zagotować z solą, cukrem i kwasem cytrynowym. Słoiki napełnić gorącą zalewą do  $\frac{1}{3}$  ich wysokości. Układać warstwami (nie uciskając) kapustę i pomidory, dodać czosnek i koper, uzupełnić do pełna zalewą. Słoiki zamknąć i pasteryzować około 25 minut.

Jest to doskonała sałatka, którą przed podaniem odcedza się od zalewy i skrapia olejem, podawać można do wszystkich dań gorących i zimnych, a nawet tylko do pieczywa posmarowanego i obłożonego.

**Szczaw pasteryzowany.** Świeże, młode liście szczawiu dokładnie umyć i oddzielić ogonki. Szczaw przepuścić przez wymytą i wyparzoną maszynkę do mielenia mięsa. Otrzymaną miążgę podgrzać prawie do wrzenia, rozlać do małych słoików z zamknięciem Twist-off. Zawartość przeznaczona jest do jednorazowego spożycia. Słoje zamknąć nie dokręcając całkowicie nakrętek, wstawić do wody i ogrzewać około 20 minut. Gorące słoje wyjąć, dokręcić nakrętki i wystudzić, a następnie sprawdzić szczelność zamknięcia, wynieść do piwnicy.

**Cukinia pasteryzowana.** Proporcje: cukinia, 0,5 l wody, 2 łyżeczki cukru, łyżeczka soli, łyżeczka kwasu cytrynowego, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, czosnek, suchy koper.

Bardzo młode cukinie, po dokładnym ich umyciu, pokroić razem ze skórką w dość grube (2 cm) krążki, obgotować. Zagotować wodę z cukrem i solą, dodać kwas cytrynowy. Rozłożyć przyprawy do słoików, nalać zalewy do  $\frac{1}{3}$  wysokości opakowań, rozłożyć cukinię i do każdego opakowania dodać po ząbku czosnku. Po nało-



zeniu cukinii ilość zalewy uzupełnić i słoiki zamknąć; pasteryzować 20 minut.

**Salatka z cukinii.** Porcje: 3—4 cukinie, 4 cebule, 8 średniej wielkości pomidorów, 0,5 l wody, 2 łyżeczki cukru, płaska łyżeczka kwasu cytrynowego, płaska łyżeczka soli, suche nasiona kopru, główka czosnku.

Cukinie, nie dłuższe niż 20-centymetrowe, dokładnie umyć, pokroić w półtalarki lub krążki, włożyć na 2 —3 minuty do wrzącej wody, odcedzić. Cebulę pokroić w krążki lub w cząsteczki i również obgotować. Czosnek obrać i każdy ząbek pokroić wzdłuż na 2—3 części. Pomidory pokroić w części lub grube krążki. Zagotować wodę z cukrem i solą, dodać kwas cytrynowy. Do słoików nalać zalewy (do  $\frac{1}{3}$  ich wysokości), a następnie układać warstwami (nie uciskać) warzywa i dodać suche nasiona kopru. Po nałożeniu warzyw ilość zalewy uzupełnić i słoiki zamknąć. Cukinię w słoikach o pojemności do 0,5 litra pasteryzować 20 minut.

**Dynia pasteryzowana.** Porcje: dynia, 1 litr wody, 20 dag cukru, kopiasta łyżeczka kwasu cytrynowego, pół łyżeczki soli, cynamon, goździki, skórka cytrynowa.

Dynię obrać, oddzielić zwarty, twarde mięsz, pokroić w kostkę nożem zwykłym lub nożem falistym. Można również łyżeczką do drażenia wyciąć kulki. Tak przygotowaną dynię zanurzyć, najlepiej na cedzaku, na 2—3 minuty do wrzącej wody, a następnie odcedzić. Zagotować wodę z cukrem i solą, dodać kwas cytrynowy. Rozłożyć dynię do słoików, zalać gorącą zalewą, dodać przyprawy. Zamknięte słoje wstawić do pasteryzacji na 25 minut.

**Groszek zielony.** Porcje: groszek zielony, 1 litr wody, sól, płaska łyżeczka kwasu cytrynowego.

Do utrwalenia na zimę należy zbierać groszek wówczas, gdy nasiona są jeszcze bardzo soczyste i łatwo dają się rozgnieść w palcach. Wyłuskany groszek włożyć na kilka minut do wrzącej wody, odcedzić i osączony rozłożyć do słoików. Aby w warunkach domowych pasteryzacja była skuteczna, ułożony w słojach groszek trzeba zalać zalewą lekko zakwaszoną. W tym celu do przegotowanej, lekko ostudzonej wody należy dodać kwas cytrynowy. Groszek w słoikach o pojemności 0,5 litra trzeba pasteryzować około 30 minut.

W ten sposób przygotowany groszek będzie trwały, chociaż

lekką kwaskowatą. Można wykorzystać go do sałatek, jako dodatek do zup wielowarzywnych, a nawet do przygotowywania, np. groszku z kiełbasą w sosie pomidorowym.

**Fasolka szparagowa.** Proporcje: fasola, 1 litr wody, sól, płaska łyżeczka kwasu cytrynowego.

Fasolę szparagową do utrwalenia na zimę należy zrywać wówczas, gdy strąki są mięsiste, a nasiona nie są jeszcze całkowicie wykształcone. Zerwane strąki fasoli dokładnie wymyć, a następnie odciąć końce i oddzielić boczne włókna od strąków. Tak przygotowaną fasolę włożyć na kilka minut do dużej ilości wody wrzącej, następnie odcedzić, przestudzić. Można całe strąki fasoli ułożyć w słojach lub równo ułożone pokroić na 2-centymetrowe kawałki. Przygotować zalewę i gorącą napełnić słoiki z fasolą, zamknąć i wstawić do pasteryzacji. Czas pasteryzacji fasoli jest taki sam, jak zielonego groszku.

**Kalafiory pasteryzowane.** Proporcje: kalafiory, 1 litr wody, płaska łyżeczka kwasu cytrynowego, sól.

Dorodne kalafiory o ścisłych różach kwiatowych włożyć do wrzącej, lekko osolonej i posłodzonej wody, obgotować, a następnie wyjąć i po wystudzeniu rozdzielić na małe różyczki, które następnie trzeba ułożyć w słojach. Zalewę przygotować z przegotowanej wody z dodatkiem soli i kwasu cytrynowego. Gorącą zalewą napełnić słoje z ułożonymi różyczkami kalafiora, słoje zamknąć i wstawić do pasteryzacji. Kalafiory w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzować około 25 minut, w większych zaś 10 minut dłużej.

Po skończonej pasteryzacji kalafiory wraz z opakowaniami trzeba możliwie szybko schłodzić i wystawić do chłodnej piwnicy.

**Papryka w kwaśnej zalewie.** Proporcje: papryka, litr wody, sól, łyżeczka kwasu cytrynowego, 2 łyżeczki cukru, przyprawy.

Owoce papryki czerwonej lub zielonej dokładnie wymyć, włożyć na 3—4 minuty do wrzącej wody. Ze środka owoców starannie usunąć nasiona. W słojach można układać owoce w całości lub pokrojone na mniejsze części. Zalewę przygotować z przegotowanej wody z dodatkiem soli, cukru i kwasu cytrynowego. Do każdego słoja dodać ząbek czosnku, kilka nasion pieprzu i ziela angielskiego, liść laurowy, kawałek korzenia chrzanu. Wrzącą zalewą napełnić słoje z ułożoną papryką, a następnie do każdego słoja wlać po

1 łyżce oleju sojowego lub słonecznikowego i wstawić do pasteryzacji. Papryka w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzuje się w temperaturze 95°C przez 20 minut.

**Salatka z papryki (I).** Porcje: 1 kg papryki czerwonej lub zielonej, 25 dag cebuli, 30 dag pomidorów, 4 łyżki oleju, 20 dag kwaśnych jabłek, sól, pieprz, mielona papryka, łyżka zielonej pietruszki, łyżeczka kwasu cytrynowego.

Paprykę — po umyciu i oddzieleniu nasion — pokroić w dość gruby „makaron”. Cebulę pokroić w półkrążki. Rozgrzać olej w naczyniu, włożyć cebulę i podsmażyć, ale nie rumienić. Dodać do cebuli pokrojoną paprykę, podlać niewielką ilością wody i razem pogotować około 7 minut. W tym czasie dodać jabłka starte na tarce z dużymi oczkami, sól, pieprz i mieloną paprykę do smaku.

Pomidory obrane ze skórki i pozbawione pestek oraz zieloną pietruszkę włożyć do salatkę w ostatniej chwili i tylko doprowadzić do wrzenia. Gorącą salatkę wymieszać z kwasem cytrynowym, rozłożyć do słoików dostosowanych pojemnością do jednorazowego podania. Słoiki o pojemności do 0,5 litra wstawić do pasteryzacji (przy dowolnym wrzeniu wody) na 40 minut, a po zakończeniu procesu salatkę możliwie szybko schłodzić.

**Salatka z papryki (II).** Porcje: 1 kg papryki, 25 dag cebuli, 30 dag pomidorów, 1 litr wody, 2 łyżeczki cukru, łyżeczka kwasu cytrynowego, sól przyprawy.

Umytą paprykę obgotować w całości przez 3—4 minuty, a następnie oczyścić z nasion i pokroić w dość gruby „makaron”. W podobny sposób pokroić i obgotować cebulę. Pomidory pokroić w grube krążki. Do słoików nalać zalewy do  $\frac{1}{3}$  ich wysokości i układać przygotowane warzywa. Następnie włożyć takie przyprawy, jak czosnek, suche nasiona kopru, pieprz ziarnisty i ziele angielskie. Słoje o pojemności do 0,5 litra wstawić do pasteryzacji na 25 minut.

**Salatka z zielonych pomidorów.** Porcje: 2 kg zielonych pomidorów, 2 łyżki soli, 20 dag cebuli, 0,5 litra wody, 10 dag cukru, płaska łyżeczka kwasu cytrynowego, pieprz ziarnisty, ziele angielskie, suche nasiona kopru.

Wyrośnięte, lekko zjaśniałe zielone pomidory umyć i pokroić w poprzek w krążki. Tak samo pokroić cebulę. Pokrojone warzywa posolić, włożyć do szklanego lub kamiennego naczynia i od-

stawić na 12 godzin. Następnie pomidory i cebulę odcedzić z soku. Wodę zagotować z cukrem i dodać kwas cytrynowy.

Warzywa ułożyć w słojach, dodać przyprawy i zalać gorącą zalewą. Sałatka może być z nieco większym lub mniejszym dodatkiem cukru podanym w przepisie. Sałatkę w słojach o pojemności do 0,5 litra pasteryzować około 20 minut.

**Sałátka z kapusty czerwonej i jabłek.** Proporcje: 1 kg kapusty czerwonej, 30 dag jabłek, 15 dag cebuli, 1 litr wody, łyżka płaska soli, pełna łyżka cukru, łyżeczka kwasu cytrynowego, 2—3 goździki.

Kapustę drobno poszatkować, skropić kilkoma łyżkami wody z dodatkiem ćwierć łyżeczki kwasu cytrynowego i w naczyniu emaliowanym, nieobitym ogrzewać ciągle mieszając, aby nieco zmiękła i zwiędła. Jabłka z całkowicie zdrową skórką można nieobierane zetrzeć na tarce z dużymi oczkami, dodać do kapusty. Cebulę pokrajaną w półkrążki włożyć na cedzaku do wrzącej wody i 2—3 minuty pogotować. Napełnić słoiki do  $\frac{1}{3}$  wysokości zalewą, włożyć wymieszane produkty, dodać po 1—2 goździków, uzupełnić ilość zalewy, aby przykrywała nałożone produkty i zamknąć słoje. Sałatkę w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzuje się około 20 minut, w większych 5 minut dłużej.

**Sałátka wielowarzywna.** Proporcje: 1 kg zielonych pomidorów, 4 dag soli, 20 dag cebuli, 30 dag małych ogórków lub ogórków kwaszonych, marchew (15 dag), 25 dag kapusty białej. Zalewa: 1 litr wody, 2 łyżki cukru, łyżka soli, szczypta nasion kopru, kilka ziaren pieprzu, ziela angielskiego, kilka listków bobkowych, łyżeczka kwasu cytrynowego.

Umyte, zielone pomidory pokroić w niezbyt grube plasterki, przesypana solą i pozostawić w salaterce lub emaliowanej misce do następnego dnia. Do pomidorów można dodać także w krążki pokrajaną cebulę. Ogórki małe dokładnie wymyć i te najmniejsze można pozostawić w całości, większe pokroić. Ogórki kwaszone pokroić w krążki. Marchew obraną pokroić w krążki i następnie 3—4 minuty obgotować w wodzie, odcedzić. Kapustę poszatkować w długi cienki makaron. Zagotować wodę z cukrem i solą, dodać kwasek cytrynowy i gorącą zalewę rozlać do wymytych i wyparzonych słoików do  $\frac{1}{3}$  ich wysokości. Przygotowane warzywa rozkładać warstwami wprost do zalewy. Pomidory trzeba odsączyć z soli przed

rozkładaniem. Napełnione warzywami słoiki zamknąć i wstawić do pasteryzacji na 20 minut, następnie wyjąć i schłodzić. Do napełnionych warzywami słoików włożyć przyprawy przed pasteryzacją. Do tak przygotowanej sałatki można również dodać kawałki obgotowanej dyni. Podana proporcja nie jest obowiązująca jeżeli chodzi o skład warzyw, można go zmienić zwiększając ilość jednego warzywa, a zmniejszając innego. Natomiast nie należy zmieniać składu zalewy, jest on naprawdę wypróbowany i dobry.

**Sałátka wielowarzywna (I).** Proporcje: mniej więcej po równej części wagowej cebuli, cukinii, fasoli szparagowej, kalafiora, papryki, ogórków kwaszonych, pomidorów; zalewa — 1 litr wody, łyżka soli, łyżka cukru, łyżeczka kwasu cytrynowego; przyprawy — czosnek, suche nasiona kopru, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy.

Cebulę obgotować pokrojoną w półkrażki. Fasolę obgotować w całości, a następnie pokroić na mniejsze kawałki. Kalafior podzielić na małe różyczki i obgotować. Paprykę obgotować w całości, a następnie oddzielić nasiona i pokroić w paski. Ogórki kwaszone pokroić w plasterki, a pomidory w cząstki. Układać rozdrobnione warzywa do słoików napełnionych do wysokości  $\frac{1}{2}$  zalewą, dodać przyprawy i zamknięte słoiki wstawić do pasteryzacji. Pasteryzować jak sałatkę z kapusty.

**Sałátka wielowarzywna (II).** Proporcje: po równej części wagowej kapusty włoskiej, marchwi, fasoli szparagowej, ogórków kwaszonych, pomidorów, cebuli, slipek węgierek; zalewa — 1 litr wody, łyżka soli, łyżka cukru, łyżeczka kwasu cytrynowego; przyprawy: suche nasiona kopru, czosnek.

Scisłą główkę kapusty włoskiej poszatkować w kostkę, obgotować. Marchew pokroić w talarki lub słupki, również obgotować około 6 minut. Fasolę obgotować w całości, a potem pokroić na mniejsze kawałki, cebulę obgotować pokrojoną w cząstki. W słoikach napełnionych do  $\frac{1}{3}$  ich wysokości zalewą układać warstwami wszystkie warzywa i dodać pokrojone na połówki sliwki surowe (pozbawione pestek). Dodać przyprawy; jeżeli trzeba, to uzupełnić ilość zalewy. Zamknięte słoje pasteryzować tak jak sałatkę z kapusty.

**Ogórki konserwowe.** Świeżo zerwane młode ogórki po dokładnym ich wymyciu, nawet w ciepłej wodzie, ustawić w słojach jeden obok drugiego. Na dno słoików włożyć po kawałku baldachów kopru, liść laurowy, kilka ziaren ziela angielskiego, gorczycy, kawałek ko-

zenia chrzanu. Przygotowanie zalewy: 1litr wody, 2 dag soli, łyżka cukru, 0,2 litra 6-procentowego octu lub pełną łyżeczkę kwasu cytrynowego. Wodę z solą i cukrem należy zagotować, dodać ocet lub kwas i gorącą zalewą napełnić słoje z ogórkami. Natychmiast słoje zamknąć i pasteryzować około 20 minut. Ogórki konserwowe można przygotowywać w wekach lub słojach z zamknięciem twist.

**U w a g a:** ogórki są znacznie smaczniejsze i zdrowsze, jeżeli zamiast octu zostanie użyty kwas cytrynowy.

Ogórki niekształtne dokładnie umyć, pokroić w krążki i ułożyć w osobnych słojach, napełnić zalewą i dodać takich samych przypraw jak do ogórków przygotowanych w całości.

**Mizeria z ogórków pasteryzowana.** Młode ogórki z niezbyt wyrosniętymi nasionami bardzo dokładnie wymyć, a następnie cienko obrać i pokrajać w niezbyt cienkie krążki. Pokrojone ogórki posolić, biorąc na 1 kg ogórków 15 gramów soli, skropić octem 6-procentowym, oprószyć mielonym pieprzem. Po godzinie ogórki układać w słojach zalewając je wytworzonym sokiem. Ogórki w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzować w temperaturze 95°C przez 20 minut.

**Ogórki z gorczycą.** Duże wyrosnięte ogórki, umyć, obrać, przekroić wzdłuż na połowy i za pomocą łyżeczki wydrążyć nasiona razem z galaretowatym miąższem, w którym są osadzone. Czysty, jędrny miąższ ogórków najlepiej jest pokroić w kostkę lub w długie, dość grube (na palec) słupki. Tak przygotowane ogórki włożyć do naczynia z zalewą przygotowaną w proporcji: na 1 część wody pół części 6-procentowego octu.

W czasie wkładania zalewa powinna być wrząca, ale trzeba potem ustawić naczynie z ogórkami na bardzo małym ogniu, ogrzewać nie dopuszczając do zagotowania aż ogórki staną się szkliste, co trwa 30—40 minut. Tak przygotowane ogórki zestawić do wystudzenia, a następnie odcedzić z zalewy i włożyć do weków czy słoików z zamknięciem twist. Między ogórki można włożyć kawałki ozdobnie pokrajanej marchwi oraz obgotowaną, pokrojoną w cząstki cebulę; na słoik dać pół łyżeczki nasion białej gorczycy, po kilka ziaren pieprzu, ziela angielskiego, liść laurowy.

Do zalewy pozostalej po odcedzeniu ogórków dodać (na szklanekę) po łyżce płaskiej cukru, po pół łyżeczki soli, po łyżce octu lub kwasu cytrynowego, jeżeli zalewa jest mało kwaśna. Zalewą napeł-

nić słoik z ułożonymi warzywami, zamknąć, wstawić do pasteryzacji na 25 minut. Tak przygotowane ogórki nadają się jako ostra przystawka, raczej do kanapek czy zimnych mięs. Dlatego są one bardzo ostre, nie należy dawać ich dzieciom czy ludziom chorym oraz ciężarnym i karmiącym kobietom.

**Ogórki pikle.** Ogórki wyrosnięte oczyścić i przygotować tak jak w poprzednim przepisie. 1 kg krajanki ogórkowej posypać 3 dag soli, wymieszać i pozostawić do następnego dnia. Następnie ogórki odcedzić z soku, zalać gorącą zalewą (1 szklanką wody i 1,5 szklanki 6-procentowego octu) i pozostawić do następnego dnia. Następnego dnia ogórki odcedzić, przełożyć do słoików, a do zalewy dodać 1 szklankę wody, 2—3 łyżki cukru, po kilka ziaren pieprzu, ziela angielskiego, liść laurowy, gałązkę suchego kopru razem z nasionami lub samych nasion. Zalewą napełnić słoje z ogórkami, zamknąć i pasteryzować przez 20 minut. Ogórki te są również marynatą dość ostrą, niemniej są bardzo smaczne i w małej ilości można je podawać jako ostry dodatek do sałatek czy kanapek.

**Zastosowanie przetworów z warzyw pasteryzowanych.** Wykorzystanie i zastosowanie przetworów z pomidorów jest wielorakie. Przecier można wykorzystać do sporządzania zup, sosów i jako dodatek do wielu różnych potraw. Po przyprawieniu do smaku solą można przecier podawać jako zdrowy i smaczny napój. Pomidory utrwalone w całości mogą być także spożywane w postaci sałatki.

Pomidory w przecierze aromatyzowanym można podawać jako dodatek do potraw lub do pieczywa. Ostro sos pomidorowy w niewielkiej ilości podawany do jaj na twardo, zimnych mięs czy wędlin, podobnie jak pomidory utrwalone w całości, urozmaici te dania. Podobne zastosowanie mają jabłka w przecierze pomidorowym.

Fasola szparagowa w przecierze pomidorowym jest gotowym daniem, które po wyjęciu ze słoja trzeba tylko podprawić i zagotować, a z dodatkiem np. kielbasy może stanowić pożywnie drugie danie na obiad czy gorącą kolację. Groszek zielony i fasolę szparagową pasteryzowane w zakwaszonej zalewie można wykorzystać do sporządzania sałatek lub potraw gorących na kwaśno. Przetwory z ogórków, papryki, sałatki wielowarzywne stanowią gotowe dodatki do dań mięsnych, rybnych, z jaj lub jako uzupełnienie, np. kolacji składającej się z pieczywa z dodatkami.

## PRZETWORY UTRWALANE CUKREM

Przetwory z dużym dodatkiem cukru mają wysoką wartość energetyczną i na ogół zastosowanie ich w codziennym żywieniu jest dość ograniczone, szczególnie konfitur. Dlatego każda gospodyni przygotowując plan przetworów dla potrzeb własnej rodziny uwzględni w nim przede wszystkim te przetwory, które w rodzinie są lubiane, przydatne na co dzień i te robi w ilościach istotnie potrzebnych. Mniej przydatne, spełniające rolę wykwintnych dodatków do ciast czy deserów planuje się w małych ilościach tym bardziej obecnie przy ograniczonej ilości cukru. Ze wszystkich omówionych w tym rozdziale przetworów na specjalną uwagę zasługują dżemy, zarówno na ich codzienną przydatność, jak i stosunkowo krótki czas wykonania oraz lepiej jak w innych przetworach zachowaną wartość witaminową. Przetwory utrwalane cukrem obecnie nie są przygotowywane, jednakże po okresie ograniczeń w spożyciu niektórych produktów przepisy te napewno się przydadzą i tylko dlatego nie zostały usunięte z tej książki.

### Soki

**Soki — syropy owocowe.** Soki — syropy owocowe ze względu na duży dodatek cukru nie są sporządzane w dużych ilościach. Charakterystyczną cechą tych przetworów jest ich dość gęsta konsystencja, na ogół dość duża lepkość, barwa i smak typowe dla surowca, z którego są sporządzone. Gęstość, lepkość i bardzo słodki smak powoduje duży dodatek cukru, który utrwała sok, lecz jednocześnie ogranicza zastosowanie przetworu. Pewną ilość soków — syropów warto przygotować i wykorzystać do polewania, np. kisielu, budyniu czy kaszy na gęsto ugotowanej na mleku; sok dodany w niewielkiej ilości poprawia wartości smakowe i estetykę tych potraw.

**Sok z ugotowanej konfitury.** Sposób ten można zalecić w przypadku soczystych owoców użytych na konfiturę np. malin, wiśni, truskawek czy czarnych jagód. Sok odcedza się od konfitury przed samym waniem jej do opakowań. Według doświadczeń autorki przy wyrobie konfitury z wiśni lub malin na 1 kg owoców dodano 1,25 kg cukru. Do gotowania konfitury do chwili odlewania soku



dodano tylko 1 kg cukru na 1 kg owoców, natomiast po odlaniu soku, a przed ostatnim gotowaniem konfitury, dodano pozostałą ilość cukru. Jakość końcowa, zarówno soku, jak i konfitury, była bardzo dobra. Sok należy oddzielić od konfitury podgrzanej do wrzenia. Zlewać do wymytych i wygotowanych, gorących butelek pod sam korek i od razu butelki uszczelniać zdezynfekowanymi korkami. Po przestudzeniu korki zwykle oblać lakiem.

**Sok — syrop parowany.** Sok — syrop z soczystych owoców można otrzymać przez parowanie. Sposób otrzymywania soku parowanego omówiono na str. 119—120. Aby otrzymać sok — syrop przez parowanie, należy do owoców przeznaczonych na sok dodać znacznie większą ilość cukru, a więc na 1 kg owoców 1 kg cukru. Owoce pestkowe, np. wiśnie lub ciemne czereśnie, należy przedtem wydrelować. Porzeczki czarne, czerwone lub maliny po umyciu i przebraniu należy wymieszać z cukrem i pozostawić w spokoju co najmniej 2—3 godziny, aby część cukru rozpuściła się w soku owoców. Tak przygotowane owoce parować w specjalnym garnku lub w urządzeniu zastępczym w ciągu 1 godziny. Sok — syrop wlewać gorący do wymytych i wygotowanych butelek. Gorący sok musi sięgać pod sam korek; napełnione butelki trzeba zaraz zamknąć. Pozostałe po wyparowaniu owoce (maliny lub porzeczki) przetrzeć przez sito. Otrzymany przecier wykorzystać na bieżąco do potraw lub poddać pasteryzacji w opakowaniach.

**Sok — syrop otrzymywany na zimno.** Ten sposób otrzymywania soku pozwala w pełni zachować aromat, barwę i smak owoców, z których jest produkowany. Sposób otrzymywania soków — syropów na zimno znajduje szczególne zastosowanie przy przerobieniu malin, jeżyn, a nawet bardzo dojrzałych truskawek. Do wyrobu soku — syropu na zimno koniecznym zabiegiem jest bardzo dokładne posortowanie owoców, z oddzieleniem owoców wykazujących nawet najmniejsze objawy spleśnienia czy sfermentowania. Starannie przebrane jagody należy zasypać cukrem biorąc 1 kg cukru na 1 kg owoców, lekko je zgnieść i pozostawić w spokoju kilka godzin, a następnie wylać owoce z sokiem na sito lub na płat płótna czy gazy umocowany nad dużym garnkiem emaliowanym nieobitym i pozostawić na całą dobę. Zebrany sok wlać do butelek i poddać pasteryzacji. Pozostałe owoce wykorzystać do przygotowania przecieru lub marmolady.

## Galaretki owocowe

Galaretki owocowe przygotowuje się z soku owoców lub przecieru z owoców o dużej zawartości pektyn, czyli związków galaretujących. Do owoców najbogatszych w te składniki należą czarne porzeczki, nierozpowszechnione u nas pigwy oraz skórki i gniazda nasienné z jabłek. Nieco mniej pektyn, ale także dość dużo, aby przygotować galaretki, zawierają kwasne jabłka żurawiny, borówki czerwone (brusznice) czarne jagody, porzeczki czerwone. Do owoców o średniej zawartości pektyn zalicza się wiśnie, jeżyny maliny, truskawki i morele. Zupełnie nie galaretują soki z gruszek, poziomek czy czereśni. Galaretki można przygotować w warunkach domowych dwoma sposobami: galaretki gotowane (z soków lub przecierów) oraz galaretki surowe. W jednym i drugim przypadku wybiera się owoce o dużej zdolności galaretującej. Galaretki gotuje się w naczyniu płaskim, emaliowanym i nieobitym. Czynność ta rozpoczyna się od podgrzania i odparowania samego soku, a dopiero potem dodaje się cukier. Jednorazowo galaretki najwygodniej jest gotować z ilości soku nie większej jak 1,5 litra. Koniec gotowania można sprawdzić w różny sposób.

Dla osób wykonujących galaretki po raz pierwszy najlepszym sprawdzianem jest ważenie. W tym celu należy najpierw zważyć sam garnek, aby właściwie prowadzić dalsze obliczenia. Sok w ilości 1,5 litra waży około 1,5 kg. Do tej ilości soku, który najpierw trzeba odparować, trzeba dodać 1,20 cukru przyjmując, że jest to galaretka z owoców o bardzo dużej zawartości pektyn. Razem więc masa soku i dodanego cukru wyniesie 2,70 kg. Gotowanie należy ukończyć wówczas, gdy ilość galaretki będzie się równać podwójnej ilości dodanego cukru, czyli 2,40 kg.

Innym sposobem jest obserwowanie wyglądu powierzchni gotowanej galaretki, na której przy chwilowym przerwaniu ogrzewania wytwarza się cienki kożuszek. Jeszcze inny sposób polega na wylaniu na zimny talerzyk kropli gotowanej galaretki, która po zastygnięciu nie rozmazuje się, lecz daje się zdjąć z niego w całości. Bardzo dobrym sposobem jest mierzenie temperatury. Koniec ogrzewania jest wówczas, gdy termometr wskazuje 106°C.

W czasie gotowania należy z powierzchni galaretki zdejmować łyżką cedzakową wytwarzającą się pianę.

Gorącą, gotową galaretkę rozlewa się do wyjałowionych opakowań i natychmiast uszczelnia.

**Galaretka z soku z czarnej porzeczki.** 1 litr soku z rozgotowanych czarnych porzeczek, 60—70 dag cukru.

Dojrzałe czarne porzeczki dokładnie wymyć, oberwać z gron, lekko zgnieść. Włożyć porzeczki do emaliowanego naczynia, dodając około 1 szklanki wody na 1 kg owoców. Rozgotować owoce, co trwa około 5 minut — licząc od chwili zagotowania, a następnie gorące owoce wylać na sito wyłożone gazą i odcedzić sam sok. W płaskim, szerokim naczyniu najpierw przez kilka minut odparowywać sam sok, a następnie dodać cukier i gotować galaretkę. Gotową galaretkę natychmiast po zdjęciu z ognia wlewać do wymytych i wygotowanych słoików, od razu uszczelnić. Pozostałe po odcedzeniu soku owoce należy przetrzeć, a przecier utrwalić przez pasteryzację z niewielkim dodatkiem cukru.

**Galaretka z przecieru czarnej porzeczki.** Proporcje: 1 litr przecieru z czarnych porzeczek, 60—80 dag cukru.

Umyte i obrane z gron czarne porzeczki rozgotować z dodatkiem 1 szklanki wody na 1 kg owoców. Gorące porzeczki przetrzeć przez perlonowe sito i uzyskany przecier zważyć lub zmierzyć.

Przecier podgrzać do wrzenia, pogotować 5—8 minut, a następnie dodać cukier i dogotować galaretkę. Zrobić próbę krzepnięcia lub zważyć i gorącą galaretkę zlać do wyjałowionych gorących słoików. Słoje uszczelnić natychmiast po napełnieniu.

Galaretka z przecieru jest nieklarowna, ale wydajność czarnych porzeczek jest znacznie większa.

**Galaretka z soku czerwonej porzeczki.** Przygotowuje się ją według proporcji i przepisu na galaretkę z soku czarnej porzeczki.

**Galaretka z przecieru czerwonej porzeczki.** Przygotowuje się ją według proporcji i przepisu na galaretkę z porzeczek czarnych.

**Galaretka z porzeczek i agrestu.** Proporcje: 1 litr przecieru z owoców, 60—80 dag cukru.

Porzeczki i agrest umyć, porzeczki obrać z gron. Najkorzystniejsza w smaku jest galaretka wówczas, gdy do jej przyrządzenia użyje się po  $\frac{1}{3}$  porzeczek czarnych, czerwonych i niezbyt dojrzałego agrestu. Umyte owoce rozgotować z dodatkiem  $\frac{3}{4}$  szklanki wody na 1 kg owoców, a następnie przetrzeć owoce przez sito perlonowe. Uzyskany przecier zważyć lub zmierzyć i odważyć cukier. Uzyska-

ny gorący przecier podgrzać do wrzenia, a następnie gotować niezbyt gwałtownie około 8 minut, dodać cukier i razem gotować, aż galaretka uzyska właściwą krzepliwość. Gorącą galaretkę zlać do wygotowanych i osączonych z wody opakowań, które natychmiast należy uszczelnić.

**Galaretka z jabłek.** Proporcje: 1 litr wywaru, 50—60 dag cukru.

Na galaretkę z jabłek można wykorzystać spady owoców niezupełnie dojrzałych, które przeważnie są nieprzydatne do innych celów. Jabłka należy dokładnie umyć, oddzielić części zrobaczywiałe, szypułki i działki kielicha. Oczyszczone owoce pokroić w cienkie plastry i włożyć do nieobitego, emaliowanego naczynia. Zalać owoce wodą w takiej ilości, aby jej poziom równał się z poziomem owoców w naczyniu i wolno gotować około 30 minut. Następnie rozgotowane owoce wylać na sito wyłożone gazą do odcedzenia soku. Uzyskany klarowny sok zmierzyć i odważyć cukier. Podgrzewać sam wywar przez kilka minut, odparowując mniej więcej trzecią jego część, a następnie dodać cukier i dogotować galaretkę. Przed końcem zrobić próbę galaretki na zimny talerzyk. Galaretkę z jabłek-spadów można dodatkowo aromatyzować dodając do gotowania mały kwalek żółtej części skórki cytrynowej. Gotową galaretkę zlać do wymytych i wyparzonych opakowań, uszczelnić.

**Surowa galaretka z przecieru czarnej porzeczki.** Proporcje: 1 kg przecieru, 1,25—1,50 kg cukru.

Owoce obrać z gron, oddzielić szypułki i resztki kwiatowe, w których zwykle bytuje dość duża ilość drobnoustrojów. Owoce zmiażdżyć i przetrzeć przez sito lub przez maszynkę ręczną Alfa. Uzyskany przecier zważyć. Do wyparzonej miski wlać przecier i stopniowo, dosypując cukier ucierać wygotowaną drewnianą pałką lub mieszać łyżką. Czynność tę należy wykonywać aż do chwili, gdy cukier całkowicie się rozpuści i przesyci przecier owocowy. Po rozpuszczeniu się cukru galaretka bardzo szybko zaczyna gęstnieć. Gęstniejącą galaretkę natychmiast rozkładać do opakowań. Opakowania można zamykać zakrętką lub uszczelniać celofanem, kładąc bezpośrednio na galaretkę dopasowane wielkością krążki pergaminu zmoczone w spirytusie.

**Surowa galaretka z soku czerwonej porzeczki.** Proporcje: 1 litr soku, 1,25—1,50 kg cukru.

Całkowicie dojrzałe czerwone porzeczki trzeba umyć obrać

z gron, osączyć z wody i rozłożyć cienką warstwą na sicie. Następnie owoce zmiążyć i wycisnąć sok przez worek z płótna o dość gęstym splocie. W ten sposób wyciśnięty sok będzie klarowny. Przy innym sposobie otrzymywania soku, aby uzyskać dobrą jego klarowność, należy sok precedzić przez kawałek flaneli. Do soku wsypać cukier i bez przerwy mieszać aż do całkowitego rozpuszczenia cukru. Galaretka zaczyna wtedy gęstnieć i należy rozłożyć ją do wyjałowionych, małych opakowań. Uszczelnić tak, jak galaretkę z przecieru czarnej porzeczki. Konsystencja tej galaretki będzie nieco mniej zwarta niż galaretki z czarnej porzeczki.

### **Surówki owocowe utrwalone cukrem – sorbety**

Z każdego prawie rodzaju owoców można przygotować surówkę utrwaloną cukrem i to nawet z tych, które nie zawierają dostatecznych ilości związków pektynowych i nie powstaje z nich galaretka. Surówki będą trwałe tylko wówczas, gdy użyte do ich przygotowania owoce będą bardzo świeże, dojrzałe, lecz bez oznak przejrzenia, dokładnie oczyszczone z części niejadalnych, wymyte, osączone. Sorbety bowiem przygotowuje się z owoców całych, rozcieranych cukrem. Ilość cukru w stosunku do owoców jest jeszcze nieco większa jak przy galaretkach nie gotowanych i wynosi od 1,5 kg do 1,75 kg na 1 kg owoców, ponieważ czynnikiem utrwalającym sorbet jest cukier. Warunkiem sprawnego przygotowania sorbetów jest wygodna miska „maktura”, która przed użyciem do tego celu musi być bardzo dokładnie wymyta za pomocą szczotki i gorącej wody z dodatkiem mydła oraz kilkakrotnie wypłukana i wyprażona w piekarniku. W tym celu do zimnego piekarnika wstawia się miskę i powoli się go ogrzewa. Po wyprażeniu piekarnik studzi się i dopiero po wystudzeniu wyjmuje się chłodną miskę.

Do ucierania owoców trzeba przygotować drewnianą pałkę z twardego drewna. Przed użyciem pałkę należy wyszorować i wygotować.

Próby przygotowania sorbetów za pomocą miksera nie dały dobrych wyników. Ucierane z cukrem owoce były bardzo napowietrzane, w wyniku czego sorbety włożone do słoików ulegały po pewnym czasie rozwarstwieniu i zmieniały zabarwienie. Ponadto tak

przygotowane sorbety, mimo przestrzegania wymogów higienicznych, ulegały łatwo fermentacji.

Przed przystąpieniem do ucierania owoców należy przygotować małe opakowania, aby ich zawartość można było wykorzystać jednorazowo. Wymyte i opłukane słoiki trzeba wygotować, ale przed napełnieniem należy osuszyć je z wody. Dlatego znacznie wygodniej jest wyprażyć słoiki w piekarniku i tam pozostawić je do wystudzenia. Sorbety są przydatne do przybierania ciast czy deserów. Można je wykorzystać do polewania kasz gęstych ugotowanych na mleku, do polewania naleśników lub klusek.

**Surówka z czarnych jagód, borówek, truskawek, porzeczek, poziomek.** Porcje: 50 dag jednego rodzaju owoców, dokładnie przebrać, umyć na sicie w dużej ilości wody. Umyte owoce rozsypać cienką warstwą w celu dokładnego osączenia z wody. Wsypać owoce do miski, dodać cukru i ucierać aż do całkowitego jego rozpuszczenia się i powstania gęstej, jednolitej masy. Należy zwracać uwagę, aby nie pozostawały w surówce kawałki nie roztartych owoców, gdyż taka surówka łatwo się psuje. Gotową surówkę złożyć do opakowań i uszczelnić.

**Surówka z moreli lub brzoskwiń.** Porcje: 50 dag dojrzałych moreli umyć, sparzyć wrzącą wodą, przelać zimną wodą i obrać ze skórki oddzielając jednocześnie pestki. Połówki owoców dla przyspieszenia rozcierania można drobno pokroić nożem lub nawet przepuścić przez wymytą i wyparzoną maszynkę do mielenia mięsa. Do uzyskanej w ten sposób miazgi dodać 80 dag cukru i ucierać powoli aż do zupełnego rozpuszczenia cukru i uzyskania gładkiej, jednolitej masy. Gotową surówkę złożyć do opakowań i uszczelnić.

**Surówka z płatków róży cukrowej.** Porcje: 20 dag płatków róży cukrowej, 40 dag cukru, sok z 1 cytryny.

W pogodny ranek zerwać rozwinięte kwiaty róży cukrowej, oddzielić same płatki od słupka i pręcików. Płatki róży ucierać w misce z drobnokrystalicznym cukrem, skrapiając surówkę od czasu do czasu sokiem z cytryny. Ucierać do uzyskania dużego rozdrobnienia płatków. Surówkę złożyć do przygotowanych, bardzo małych opakowań. Surówka z róży jest bardzo dobrym, aromatycznym dodatkiem do ciast i deserów.

## Konfitury

Charakterystyczną cechą prawidłowo przygotowanych konfitur są owoce w całości, w połówkach lub w ćwiartkach przesycone cukrem i równomiernie rozmieszczone w syropie. Muszą to więc być przetwory owocowe z bardzo dużym dodatkiem cukru, a więc od 1 do 1,5 kg cukru na 1 kg owoców. Tak duża ilość cukru utrwala przetwory, a owoce przesiąknięte nim stają się szkliste, dobrze zachowują swój kształt, barwę. Syrop, w którym znajdują się owoce, powinien być klarowny, czysty i nie scukrzający się. Ze względu na dużą ilość cukru, dość długi okres konieczny do przygotowania konfitur, a także ograniczone ich zastosowanie, w przetwórstwie domowym przygotowuje się ich niewiele.

Konfitury można przygotowywać prawie ze wszystkich owoców. Do najczęściej przygotowywanych i bardzo cenionych należy konfitura z agrestu zielonego, malin, moreli, porzeczek, truskawek, wiśni, gruszek, ale można również robić ją z czereśni, jagód czarnych czy poziomek.

Owoce na konfiturę powinny być pierwszej jakości, zdrowe, świeże, dojrzałe, lecz jędrne, pożądane aromatyczne, a przede wszystkim nie uszkodzone.

Konfitur w czasie gotowania nie należy mieszać, gdyż owoce zniekształcają się. Zamiast mieszania, potrząsa się naczynie ruchem kolistym, aby owoce wypływające na wierzch były zanurzone w syropie. W czasie gotowania i po jego ukończeniu należy bardzo starannie zdjąć z powierzchni wytworzoną piankę. Konfitury ugotowane są wówczas, gdy owoce stają się szkliste i błyszczące, na powierzchni konfitur w naczyniu zestawionym z ognia wytwarza się cienki kożuszek, syrop nie oddziela się, tylko owoce są w nim równomiernie rozmieszczone. Bardzo dobrym sposobem jest kontrolowanie temperatury wrzącego syropu za pomocą termometru o skali 120°C. Temperatura wrzenia gotowej konfitury wynosi 106°C.

**Konfitura z niedojrzałego agrestu.** Proporcje: 1 kg agrestu 1,20 kg cukru, 2 szklanki wody.

Owoce agrestu wyrośnięte, lecz niedojrzałe, zdrowe i gładkie oczyścić z reszty kwiatowej i szypułek. Owoce agrestu bardzo łatwo rozgotowują się i pękają, ale można temu zapobiec, nakłuwając je nierdzewną szpilką w kilku miejscach. Tak przygotowany agrest

włożyć do gorącego syropu, lekko podgrzać nie dopuszczając jednak do wrzenia i pozostawić na kilkanaście godzin. Po upływie tego czasu (do 1 doby) agrest należy podgrzać do wrzenia i natychmiast odstawić na 1—12 godzin, a następnie podgotować na bardzo małym ogniu do uzyskania właściwej szklistości owoców. Gorącą konfiturę włożyć do wyjałowionych słoików i zaraz uszczelnić.

**Konfitura z malin lub truskawek.** Porcje: 1 kg owoców, 1, kg cukru, 2 szklanki soku.

Owoce należy bardzo starannie przebrać i pozostawić tylko dojrzałe, lecz jędrne, oraz czyste i nieuszkodzone. Zabiegiem niekoniecznym, lecz ułatwiającym zachowanie owoców w całości, jest opłukiwanie owoców spirytusem. Zabieg warto zastosować do małej ilości owoców; przy dużej produkcji, i to nawet w domu, jest on nieopłacalny. Mniej dorodne owoce można zgnieść, odcedzić sok. Przygotować syrop. Owoce wkładać partiami do wrzącego syropu zestawionego z ognia, a gdy wszystkie się zanurzą, trzeba naczynie odstawić do przestudzenia i po godzinie znów podgrzać prawie do wrzenia. Konfitury należy podgrzewać i studzić co najmniej trzykrotnie. W czasie studzenia trzeba starannie zdejmować zbierającą się na powierzchni gotowanej konfitury piankę. Gotową konfiturę złożyć do wyjałowionych opakowań i zaraz uszczelnić.

**Konfitura z czarnych porzeczek.** Porcje: 1 kg czarnych porzeczek, 1 kg cukru, 2 szklanki wody.

Na konfiturę należy przeznaczać tylko owoce duże, dojrzałe, lecz twarde, usunąć szypułki; suche resztki kwiatowe można zostawić. Przygotować syrop i do wrzącego włożyć porzeczki, a następnie odstawić je do przestudzenia. Porzeczki trzeba gotować dwa lub trzy razy w odstępach kilkugodzinnych, doprowadzając je tylko do wrzenia i zdejmując łyżką wytwarzającą się na powierzchni konfitury piankę. Zbyt długie gotowanie powoduje, że porzeczki tracą nadmiar soku, stają się twarde i niesmaczne. Gotową, gorącą konfiturę włożyć do wyjałowionych opakowań i natychmiast je uszczelnić.

**Konfitura z moreli lub śliwek węgerek.** Porcje: 1 kg moreli lub śliwek czy brzoskwiń, 1 kg cukru, 2 szklanki wody.

Dojrzałe, lecz jędrne, owoce sparzyć, obrać ze skórki i oddzielić pestki lub pozostawić połówki ze skórką. Połowę ilości cukru rozpuścić w 0,4 litra wody. Do wrzącego syropu włożyć połówki moreli i doprowadzić do wrzenia, a następnie odstawić co najmniej na



12 godzin. Następnie dodać połowę pozostałego cukru i znów doprowadzić tylko do wrzenia i odstawić. Przy trzecim podgrzewaniu dodać resztę cukru i konfiturę bardzo powoli podgotować, zebrać piankę i gorącą włożyć do opakowań i natychmiast je uszczelnić.

**Konfitura z wiśni.** Proporcje: 1 kg wiśni, 1,10 kg cukru.

Na konfiturę przeznaczają się wiśnie wielkoowocowe lub szklanki, możliwie szybko po zerwaniu, ponieważ łatwo odgniatają się i ciemnieją w wyniku procesów fermentacyjnych. Po umyciu wiśnie należy pozbawić pestek, zasypać cukrem w ilości 80 dag i pozostawić na 2—3 godziny, a następnie potrząsając naczyniem, doprowadzić do wrzenia i odstawić do następnego dnia. W następnym dniu dodać pozostały cukier i znów doprowadzić do wrzenia, odstawić i dokładnie zszumować. Trzeciego dnia wiśnie dogotować i gotową gorącą konfiturę, po jej zszumowaniu, włożyć do wyjałowionych słoików i uszczelnić.

**Konfitura ze skórki pomarańczowej.** Owoce pomarańczy trzeba bardzo dokładnie wymyć gorącą wodą, następnie zdjąć skórkę razem z przylegającą do niej białą warstwą miąższu, zalać dużą ilością wody zimnej i moczyć całą dobę. W ciągu doby trzeba co najmniej trzykrotnie zmienić wodę. Wymoczoną skórkę ugotować w czystej wodzie do miękkości. Przygotować syrop, biorąc na 1 kg skórki 1 kg cukru i 1 szklankę wody. Osączoną z wody skórkę pomarańczową ułożyć w słojach (z hermetycznym zamknięciem) niezbyt ciasno, tak aby każdy kawałek był otoczony syropem. Ułożoną w słojach skórkę zalać wrzącym syropem, który można zakwasić dodając 2 gramy kwasu cytrynowego; nie jest to jednak konieczne. Słoje ze skórką zamknąć i poddać pasteryzacji. Skórka nadaje się do użycia po 2—3 tygodniach, gdyż dopiero po upływie tego czasu właściwie nasiąknie syropem.

Można też (tradycyjnym sposobem) ugotowaną skórkę po osączeniu jej z wody włożyć do syropu, zagotować i odstawić do następnego dnia. W następnym dniu konfiturę doprowadzić znowu do wrzenia i gorącą włożyć do słoików, które trzeba natychmiast uszczelnić.

**Konfitura z moreli w galaretkę porzeczkowej.** Proporcje: 1 kg moreli, 1,20 kg cukru, 0,5 litra soku z porzeczek czerwonych, 0,4 kg cukru.

Niezbyt duże owoce moreli sparzyć, przelać zimną wodą i obrać

ze skórki, przepołowić, oddzielić pestki. Połowę ilości cukru rozpuścić w 2 szklankach wody. Do wrzącego syropu włożyć połówki moreli i tylko raz zagotować, zszumować, odstawić. Resztę cukru dodać do kofnityry przy powtórnym gotowaniu. Po trzecim gotowaniu odlać z konfitury morelowej sok-syrop, a owoce włożyć do galaretki porzeczkowej przygotowanej z soku z porzeczek i cukru, w chwili gdy galaretką będzie wykazywała oznaki dostatecznej krzepliwości.

**Konfitura z truskawek w galaretkce porzeczkowej.** Proporcje: 1 kg truskawek, 1,20 kg cukru, 0,5 litra soku z porzeczek czerwonych, 0,4 kg cukru.

Truskawki odmian ciemnych o owocach dojrzałych, lecz jędrnych i niezbyt dużych włożyć do syropu uzyskanego z 2 szklanek soku wyciśniętego z innych truskawek i z 1,20 kg cukru i natychmiast zestawić z ognia pozostawiając w spokoju do następnego dnia. W następnym dniu wolno ogrzewając doprowadzić konfiturę do wrzenia, zagotować i znów odstawić na dobę do zupełnego wystudzenia. Trzeciego dnia konfiturę zagotować i zlać sok-syrop z truskawek. Osobno przygotować galaretkę z soku z czerwonych porzeczek i cukru. Gdy galaretką zaczyna krzepnąć, włożyć do niej konfiturę truskawkową i gorący przetw6r złożyć do opakowań, które trzeba natychmiast uszczelnić.

**Konfitura z wiśni w galaretkce porzeczkowej.** Proporcje: 1 kg wiśni, 1,20 kg cukru, 0,5 litra soku z porzeczek, 0,4 kg cukru,

Wydrążone wiśnie zasypać 80 dag cukru pozostawić na 2—3 godziny, a następnie bardzo wolno ogrzewać do wrzenia. Wrzącą konfiturę zszumować i odstawić do następnego dnia. Gotowanie powt6rzyć następnego dnia, dodając pozostały cukier i znów odstawić. Trzeciego dnia konfiturę znowu zagotować, zlać sok-syrop z wiśni, a wiśnie przełożyć do galaretki porzeczkowej w chwili, gdy zaczyna krzepnąć. Gorący przetw6r złożyć do opakowań, które trzeba natychmiast uszczelnić.

## **Dżemy**

Dżemy zasługują na specjalne potraktowanie ich w przetw6rstwie domowym zarówno ze względu na łatwy i prosty sposób przygotowania, jak i szerokie zastosowanie. Dżemy otrzymuje się przez gotowanie owoc6w całych lub pokrajanych z dodatkiem cukru. Owoce



**Prawidłowe naczynia do gotowania dżemów.**

drobne i miękkie daje się do dżemu w całości, natomiast większe i twardsze, najczęściej obierane, kroi się na połówki lub ćwiartki. Dżemy z owoców soczystych przygotowuje się bez dodatku wody, natomiast do mniej soczystych dodaje się syrop zrobiony z cukru i wody lub wodę zastępuje się sokiem czy wyciągiem z innych owoców.

Dżemy zawierają mniej cukru niż konfitury, są więc mniej słodkie, co sprzyja ich szerszemu zastosowaniu w codziennym żywieniu i obniża ich cenę. Dżemy można również robić z niewielkim dodatkiem cukru i wówczas nazywa się je niskocukrowymi. Są one szczególnie zalecane dla ludzi, którzy muszą ograniczać wartość energetyczne pożywienia. Dżemy niskocukrowe muszą być pasteryzowane.

Istnieje kilka sposobów gotowania dżemów, co zależy od rodzaju owoców. W warunkach domowych, gdy gospodyni ma odpowiednio

duży, płaski rondel lub miskę z grubym dnem, najwygodniej jest jednorazowo przygotować dżem z 1,5 kg lub 2 kg owoców. Większa ilość surowca zmusza do dłuższego ogrzewania, co zmniejsza ilość witamin, zmienia barwę oraz pogarsza smak i aromat dżemu. O kończeniu gotowania dżemu decyduje wygląd owoców i krzepliwość syropu. Kawałki owoców znajdujące się w dżemie powinny być szkliste i muszą być błyszczące. Natomiast kropla syropu upuszczona na zimny talerzyk powinna tężeć, a nie rozlewać się. Bardzo dobrym sposobem sprawdzania końca gotowania dżemu jest mierzenie temperatury, która powinna wynosić 160°C.

Gotowe, gorące dżemy wlewa się do opakowań wymytych i wygotowanych lub wyprażonych w piekarniku, a następnie brzegi słoików wyciera się czystym kawałkiem gazy i opakowania natychmiast uszczelnia.

**Dżem z zielonego agrestu.** Proporcje: 1,5 kg agrestu, 1 kg cukru,  $\frac{3}{4}$  szklanki wody.

Niedojrzały agrest wkłada się do wrzącego syropu. Można również część owoców (około 30 dag) zmiażdżyć i w miazdze rozpuścić cukier. Gotowanie dżemu jest wtedy krótsze, bo mniej trzeba odparować wody. Przy powolnym wrzeniu dżem należy od czasu do czasu mieszać, a także zdejmować gromadzącą się na powierzchni piankę. Gotowanie dżemu jest ukończone wówczas, gdy kropla syropu wylana na talerzyk tężeje. Gotowanie dżemu trwa, mniej więcej około 20—25 minut. Ugotowany gorący dżem trzeba złożyć do wymytych i wygotowanych opakowań i zaraz uszczelnić.

**Dżem z agrestu prawie dojrzałego.** Proporcje: 1,5 kg agrestu, 0,90 kg cukru.

Prawie dojrzały, zdrowy agrest dokładnie wymyć. Następnie dosypać około 30 dag owoców, dodać cukru i zmiażdżyć drewnianą pałką. Uzyskaną miazgę powoli ogrzewać aż do wrzenia, zszumować. Dodać pozostałe owoce (całe) agrestu, zagotować. Dżem można dogotować od razu, można również zostawić go do przestudzenia i dogotować po kilku godzinach; wtedy owoce lepiej zachowują swój kształt. Gorący dżem natychmiast złożyć do opakowań i dobrze uszczelnić.

**Dżem z borówek czerwonych z dynią.** Proporcje: 1 kg borówek, 30 dag dyni, 65 dag cukru,  $\frac{3}{4}$  szklanki wody.

Dżem z borówek czerwonych z dynią jest bardzo łagodny w sma-

ku i dobry. Dynię o miąższu zwartym i żółtym można zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Przygotować syrop z cukru i wody. Do wrzącego syropu włożyć startą dynię, kilka minut pogotować, a następnie dodać borówki i razem dogotować. Do tego dżemu można również dodać około 30 dag skórki pomarańczowej gotowanej w syropie, pokrojonej w cienkie paski. Gorący dżem złożyć do wymytych i wygotowanych opakowań i zaraz uszczelnić.

**Dżem z brzoskwiń.** Porcje: 1,5 kg brzoskwiń, 0,80 kg cukru, 0,5 szklanki wody.

Brzoskwinie należy dokładnie wymyć, a następnie sparzyć wrzącą wodą, przelać zimną i obrać ze skórki. Następnie pokroić owoce w ćwiartki lub ósemki, oddzielając jednocześnie pestki. Tak przygotowane brzoskwinie włożyć do naczynia, wlewając na dno minimalną ilość wody, a następnie mieszając doprowadzić do wrzenia i po kilku minutach gotowania dodać cukier. Dogotować dżem do odpowiedniej gęstości i gorący złożyć do opakowań.

**Dżem brzoskwiniowy z jabłkami.** Porcje: 1 kg brzoskwiń, 0,5 kg jabłek, 0,90 kg cukru, 1 szklanka wody.

Cukier rozpuścić w 1 szklance wody, zagotować, zszumować. Obrane ze skórki jabłka zetrzeć na grubej tarce włożyć natychmiast do syropu, aby nie ściemniały, krótko zagotować. Brzoskwinie obrać ze skórki, pokrajać w części lub połówki i pokroić w paski. Do podgotowanych jabłek włożyć brzoskwinie i razem dżem dogotować. Gorący dżem złożyć do wymytych i wygotowanych opakowań i zaraz uszczelnić.

**Dżem czereśniowy.** Porcje: 1 kg czereśni, 1 szklanka soku z porzeczek, 60 dag cukru.

Do przygotowania dżemu wybiera się owoce duże, o silnym czerwonym zabarwieniu. Umyte czereśnie należy pozbawić pestek. Ponieważ czereśnie są mało kwaśne i zawierają niewiele związków galaretujących, toteż w celu uzyskania dżemu o dobrej konsystencji dodaje się do cukru zamiast wody sok z czerwonych lub czarnych porzeczek.

Przygotowany z soku porzeczkowego i cukru syrop trzeba zagotować, zszumować i dodać czereśnie. Po kilku minutach gotowania dżem odstawić, studzić przez 2—3 godziny, a następnie dogotować do właściwej gęstości i uzyskania szklistości owoców. Gorący dżem złożyć do opakowań i zaraz uszczelnić.

**Dżem z jabłek.** Proporcje: 2 kg jabłek, 1 kg cukru, pół szklanki wody.

Dżem jabłkowy jest jednym z lepszych dżemów, a ze względu na rozpowszechnienie i dostępność owoców możliwy do wykonania w każdym domu. Dżem ten można przygotować dwoma sposobami.

**Sposób pierwszy:** 1 kg jabłek niezupełnie dojrzałych, łatwo rozgotowujących się umyć, pokroić na ćwiartki, oddzielając szypułki i działki kielicha. Do 1 kg jabłek dodać pół szklanki wody, rozgotować pod przykryciem i gorące przetrzeć przez sito. Do przecieru dodać 1 kg cukru i mieszając doprowadzić do wrzenia. Drugi kilogram jabłek obrać, wydrążyć gniazda nasienne, zetrzeć na tarce z dużymi oczkami i dodać do wrzącego przecieru. Ciągłe mieszając, gdyż dżem bardzo łatwo przypala się, gotować do chwili aż odparuje woda; wówczas dżem uzyska należytą krzepliwość, a starte jabłka szklistość. Dżem jabłeczny można aromatyzować dodając żółtą część skórki cytrynowej, którą po ugotowaniu dżemu trzeba wyjąć, lub dodając około 20 dag skórki pomarańczowej gotowanej w cukrze.

**Sposób drugi:** niedojrzałe jabłka (spady) umyć, wykroić części robaczywe i obite, wysypać do garnka i zalać wodą w takiej ilości, aby zaledwie je przykryła. Gotować powoli pół godziny, a następnie odcedzić sam sok.

Odmierzyć jedną szklankę soku oraz 60—70 dag cukru. Najpierw zagotować wyciąg, dodać cukier i razem zagotować syrop. Do syropu dodać 1 kg jabłek, np. Antonówek, obranych i startych na tarce z dużymi oczkami. Gotować do chwili aż owoce będą szkliste, a syrop uzyska właściwą krzepliwość. Do tego dżemu można również dodać skórki cytrynowej lub pomarańczowej jako środka aromatyzującego i poprawiającego smak i zapach dżemu. Gorący dżem złożyć do wymytych i wyparzonych opakowań, zaraz uszczelnić.

**Dżem z jabłek i owoców róży.** Proporcje: 30 dag owoców róży, 2 szklanki wody, 0,70 kg cukru, 1 kg jabłek.

Dojrzałe owoce dzikiej róży umyć, przepołować i jeszcze raz dokładnie wymyć po usunięciu nasion. Tak przygotowane owoce zalać 2 szklankami wrzącej wody i pod przykryciem gotować 10 minut, a następnie przetrzeć przez sito. Do przecieru dodać cukier, zagotować.

Jabłka umyte i obrane ze skórki zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Włożyć jabłka do przecieru i gotować do chwili aż będą szkliste,

a dżem uzyska właściwą krzepliwość. Gorący dżem złożyć do opakowań i uszczelnić. Dżem ten jest bardzo smaczny, ma ładną barwę i jest bogaty w witaminy zawarte w owocach róży.

**Dżem z moreli.** Przygotować według proporcji i przepisu na dżem z brzoskwiń. Moreli można nie obierać.

**Dżem ze śliwek węgierek.** Proporcje: 1,5 kg śliwek, 60—70 dag cukru.

**Sposób pierwszy:** śliwki węgierki dokładnie umyć, pokroić wzdłuż na połówki, a pestki usunąć. Pokrojone śliwki wsypać do płaskiego emaliowanego i nieobitego naczynia, przesytać cukrem i pozostawić na kilka godzin. Następnie naczynie ze śliwkami postawić na małym ogniu i powoli ogrzewać ciągle mieszając, gdyż owoce te łatwo się przypalają. Od chwili zagotowania się przetworu gotować dżem tak długo, aż masa stanie się szklista. Gorący dżem włożyć do wymytych i wygotowanych słoików i od razu zamknąć je lub uszczelnić celofanem.

**Sposób drugi:** trzecią część przygotowanych śliwek oddzielić, następnie rozgotować je z minimalnym dodatkiem wody i przetrzeć gorące przez sito. Uzyskany przecier nieco odparować, a następnie dodać cukru, zagotować. Do zagotowanego przecieru włożyć resztę połówek śliwek i krótko podgotować, po czym dżem zestawić z ognia i pozostawić w spokoju na kilka godzin. Następnie dżem powoli doprowadzić do wrzenia, gotować i gorący złożyć do wymytych i wygotowanych opakowań.

**Dżem ze śliwek węgierek i jabłek.** Proporcje: 1 kg jabłek, 1 kg cukru, 1 kg śliwek, pół szklanki wody.

Jabłka rozgotować z dodatkiem wody i gorące przetrzeć. Do przecieru dodać cukier, doprowadzić do wrzenia. Śliwki węgierki umyć, przepołować i włożyć połówki do wrzącego przecieru z cukrem. Można dżem ugotować do właściwej gęstości od razu, można także po krótkim gotowaniu odstawić do wystudzenia i dogotować po kilku godzinach. Gorący dżem złożyć do opakowań i od razu uszczelnić je.

**Dżem z mirabelek.** Proporcje: 1,5 kg mirabelek, pół szklanki wody, 0,9 kg cukru.

Dojrzałe mirabelki po umyciu porozrywać, oddzielając jednocześnie pestki. Na dno naczynia wlać wodę, włożyć śliwki i doprowadzić do wrzenia. Po kilkuminutowym gotowaniu dodać cukier i dogotować dżem. Gorący złożyć do opakowań i uszczelnić.

**Dżem z truskawek i agrestu.** Proporcje: 50 dag cukru  $\frac{3}{4}$  szklanki wody, 1 kg truskawek, 0,90 kg cukru.

Z dodatkiem bardzo małej ilości wody rozgotować agrest, a następnie przetrzeć go przez sito. Truskawki zasypać cukrem, ogrzewać powoli, aż do wrzenia i po krótkim gotowaniu dodać przetarty agrest, razem dogotować do właściwej gęstości. Dżem dość łatwo przypala się, dlatego należy gotować go w garnku o grubym dnie lub podłożyć pod garnek płytkę azbestową czy metalowy krążek. Gotowy dżem składać do wymytych i wyparzonych słoików i gorąco uszczelnić.

**Dżem z porzeczek czarnych.** Proporcje: 1,5 kg porzeczek czarnych, 1,10 kg cukru.

Porzeczki przesypać cukrem w kilku miejscach naczynia owoce zgnieść, aby szybciej puściły sok. Ogrzewać bardzo ostrożnie ciągle mieszając, gdyż owoce łatwo przypalają się. Po doprowadzeniu do wrzenia zdejmować wytwarzającą się pianę, wolno gotować aż do chwili uzyskania przez dżem właściwej krzepliwości.

Dżem z porzeczek można również przygotować inaczej: obrywając i przebierając porzeczki, trzeba oddzielić owoce drobniejsze (około  $\frac{1}{3}$  ilości przewidzianej na dżem), podgrzać, rozgnieść aż puszczą sok, dodać cukier, przygotować syrop, zszumować. Dopiero wówczas dodać całe, dorodne jagody i dżem dogotować. Ze względu na dużą zawartość witaminy C oraz związków galaretujących dżem z czarnej porzeczki gotuje się krótko, po czym składa się gorąco do opakowań i natychmiast opakowania uszczelnia się.

**Dżem z wiśni.** Proporcje: 1,5 kg wiśni, 1,10kg cukru.

Wiśnie są bardzo dobrymi owocami do przygotowania dżemu, choć zawierają stosunkowo znikomą ilość związków galaretujących. Dlatego dżem z wiśni nie ma konsystencji galaretującej. Wiśnie wymyć, wydrążyć pestki i zasypać cukrem, odstawić na kilka godzin. Gdy wiśnie puszczą nieco soku, powoli ogrzewać je do wrzenia, zszumować i przerwać gotowanie na kilka godzin. Następnie dżem dogotować do uzyskania właściwej szklistości owoców. W czasie mieszania część owoców rozgotuje się. Gorący, gotowy dżem złożyć do opakowań.



## Marmolady

Marmolady są bardzo przydatne w codziennym żywnieniu rodziny. Do ich przygotowania najczęściej wykorzystuje się owoce pośledniejszych gatunków oraz niezbyt dojrzałe i obite spady, szczególnie jabłek i gruszek. Ze względu na gęstość marmolady dzielimy na gęste, lecz maziste, i marmolady skrzące, których konsystencja umożliwia krojenie nożem na kawałki zachowujące swój kształt.

Owoce przeznaczone na marmoladę dokładnie myje się, wykrawa części nadpsute, zrobaczywiałe, obiera skórkę owoców z miejsc porażonych chorobami. Jabłek czy gruszek nie obiera się ze skórki ani też nie wykrawa się z nich gniazd nasiennych, ponieważ skórka i gniazda nasienne zawierają sporo związków pektynowych i nadają miły zapach przecierom. Oczyszczone owoce można rozgotowywać z bardzo małym dodatkiem wody, która chroni przed przypaleniem przetworu. Do gotowania marmolady używa się garnków emaliowanych, mających grube dno oraz zaopatrzonych w przykrywą. Garnki powinny być płaskie i szerokie.

Marmolada ugotowana jest wówczas, gdy ilość jej osiągnie masę podwójnej dawki dodanego cukru. Dlatego trzeba najpierw zważyć naczynie, w którym gotuje się marmoladę i zanotować jego masę. Następnie włożyć do naczynia produkty według proporcji podanych w przepisach szczegółowych, odparowywać. Obliczyć, ile powinno być marmolady, a przy zauważeniu oznak krzepliwości skontrolować masę za pomocą wagi, odejmując od ogólnej ilości masę garnka.

Marmolady można przygotowywać ze znacznie zmniejszonym dodatkiem cukru. Trzeba jednak wtedy znacznie dłużej gotować, aby odparować więcej wody. Bardzo zagęszczone marmolady po złożeniu do słoików należy poddać kilkunastominutowej pasteryzacji.

**Marmolada z agrestu.** Proporcje: 80 dag przecieru z jabłek, 80 dag przecieru z agrestu, 1 kg cukru.

Odparować najpierw sam przecier agrestowo-jabłkowy, a następnie dodać cukier, razem dogotować marmoladę do ilości 2 kg i gorącą złożyć do opakowań. Marmoladę można aromatyzować, dodając kawałek skórki cytrynowej do gotowania; pod koniec gotowania skórkę należy usunąć.

**Marmolada z jabłek.** Proporcje: 1,60 kg przecieru z jabłek kwaśnych, 1 kg cukru.

Spady jabłek rozgotować z bardzo małym dodatkiem wody, gorąco przetrzeć. Odparowywać najpierw sam przecier, a następnie dodać cukru i dogotować do ilości około 2 kg. Przy użyciu na marmoladę przecieru z jabłek pieczonych, ilość odparowywanej wody jest mniejsza, toteż gotowanie należy ukończyć wówczas, gdy masa marmolady będzie wynosiła 2,20 kg. Marmoladę jabłeczną można aromatyzować kawałkami skórki cytrynowej lub pomarańczowej, które trzeba usunąć przed zlewaniem marmolady do słoików.

**Marmolada z owoców mieszanych.** Proporcje: 0,5 kg przecieru z agrestu, 0,5 kg przecieru z truskawek, 0,5 kg przecieru z czarnej porzeczki, 1 kg cukru.

Wszystkie przecieri zmieszać i podgotować w jednym naczyniu, następnie dodać cukier i dogotować do właściwej gęstości, którą uzyskuje się wówczas, gdy masa przetworu osiągnie około 2,10 kg. Gorącą marmoladę złożyć do wymytych i wygotowanych opakowań i zaraz uszczelnić.

## **Powidła**

Powidła są to przetwory przygotowywane z całych lub rozdrobnionych owoców bez cukru lub z bardzo małym jego dodatkiem. Trwałość tych przetworów uzyskuje się przez bardzo duże odparowanie wody, a tym samym zagęszczenie składników przetworu i otrzymanie w ten sposób dużego stężenia cukru i kwasów organicznych zawartych w owocach. W związku z koniecznością dużego odparowania wody wydajność powideł jest niska i wynosi, w porównaniu z surowcem wyjściowym, 25—30%, a zatem opłacalne jest przygotowywanie powideł wówczas, gdy w ogrodzie jest dużo owoców lub gdy są one tanie. Wydatek energii na długie gotowanie rekompensuje znakomity smak powideł i dość szerokie ich zastosowanie.

Na powidła przeznaczają się owoce dojrzałe, bo wtedy zawierają najwięcej cukru. Owoce, z których będzie się przygotowywało powidła należy pozbawić części niejadalnych: z pestkowych oddzielić pestki, z ziarnkowych ogonki i gniazda nasienne, co najlepiej robić przecierając owoce rozgotowane, z jagodowych (np. z agrestu dojrzałego) również oddzielić twarde pestki i skórki przecierając rozgo-

towane owoce przez gęste sito. Powidła mogą być jednoowocowe lub wieloowocowe.

**Powidła z agrestu.** Dojrzały, zdrowy agrest dokładnie wymyć, osączyć i rozgnieść w naczyniu, a następnie wolno ogrzewając rozgotować i gorący przetrzeć przez sito. Uzyskany przecier znowu zagotować i ciągle mieszając zagęszczać aż uzyska gęstość właściwą dla mazistych powideł. Przed końcem gotowania można do powideł z agrestu dodać na 1 kg przetworu 15—20 dag cukru, który bardzo poprawia ich smak. Gorące powidła złożyć do wymytych i wygotowanych opakowań i od razu uszczelnić.

**Powidła ze śliwek.** Na powidła zrywa się śliwki wówczas, gdy przy ogonkach zaczynają się marszczyć. Śliwki po umyciu pozbawia się pestek i rozgotowuje w naczyniu z bardzo małym dodatkiem wody lub układa w naczyniu i przykryte wstawia się do niezbyt mocno nagrzanego piekarnika w celu rozparowania. Następnie rozparowane śliwki należy gotować na niezbyt silnym ogniu i często mieszać. Mieszanie zapobiega przypalaniu, pryskaniu masy owocowej, a przede wszystkim przyspiesza odparowywanie.

Gdy masa staje się na tyle gęsta, że ślad po łyżce nie zalewa się a powidła spadają z łyżki płatami, gotowanie należy ukończyć i gorące powidła złożyć do wymytych i wygotowanych opakowań, uszczelnić. Do powideł ze śliwek węgierek mniej dojrzałych można dodać na 1 kg powideł 15 dag cukru, na krótko przed ukończeniem gotowania.

## **WARZYWA I OWOCE KWASZONE**

Utrwalanie przez kwaszenia niektórych produktów znane jest dawno. Kwaszone produkty są trwalsze dzięki pożytecznej w tym przypadku działalności bakterii fermentacji mlekowej, przetwarzających zawarty w kwaszonych produktach cukier na kwas mlekowy. Chroni on kwaszone produkty przed gniciem, ale tylko wówczas, gdy jego stężenie będzie dostateczne, czyli będzie wynosiło 2%. Oprócz kwasu mlekowego pod wpływem drożdży wytwarza się również pewna ilość alkoholu oraz niewielkie ilości kwasu octowego (pod wpływem bakterii fermentacji octowej). Są to główne procesy zachodzące w kwaszonkach, ale towarzyszy im jeszcze wiele

innych zmian, których wynikiem jest przyjemny smak i aromat kwaszonek.

Prawidłowo przygotowane kwaszonki zachowują bardzo dobrze wartości surowca, z których zostały sporządzone, a nawet zyskują na smaku i aromacie. Dobrze zachowuje się wartość witaminowa produktów kwaszonych. W miarę przechowywania kwaszonek ich sok staje się coraz bardziej wartościowy, ponieważ przenikają do niego rozpuszczalne składniki produktów wyjściowych. Błędem jest więc odlewanie soku, który zawiera tyle cennych składników. Można z niego przygotować znakomite napoje lub wykorzystać go do sporządzenia innych potraw.

Kwaszonki można sporządzać nie tylko jesienią, ale przez cały rok. Utrzymanie ich stałego zapasu ogromnie ułatwia pracę gospodyni, bo do każdego posiłku ma gotową surówkę, na przygotowanie której z innych warzyw wymagających czyszczenia czy rozdrabniania, nie zawsze znajduje czas.

Aby kwaszonki się udały, czyli proces fermentacji mlekowej przebiegał prawidłowo, należy stworzyć właściwe warunki do rozwoju bakterii fermentacji mlekowej. Należy więc pamiętać, że są to bakterie, którym do życia nie jest potrzebny tlen i dlatego dobrze działają bez dostępu powietrza. Zapewnia to szczelnie ubity produkt lub płyn wypełniający naczynie oraz obecność w produktach rozpuszczonych cukrów, składników mineralnych. Bardzo ważnym czynnikiem jest również temperatura, która w pierwszej fazie kwaszenia powinna wynosić 18—20°C, a ponadto właściwy dobór surowców, opakowań oraz pielęgnowanie kwaszonek w czasie ich przechowywania.

Po przejściu fermentacji burzliwej, tzn. kiedy przestaną uchodzić z kwaszonki gazy, opakowania trzeba przenieść do chłodnej piwnicy. Temperatura w piwnicy nie może spadać poniżej 0°C, a najkorzystniejsza jest wówczas, gdy wynosi od 4 do 8°C. Wstawianie kwaszonej od razu do zimnych pomieszczeń może wpłynąć na nie prawidłowy przebieg kwaszenia, co odbije się niekorzystnie na trwałości kwaszonych produktów. Kwaszone produkty długo przechowywane stają się coraz bardziej kwaśne. Najlepszym sposobem zapobiegającym przekwaszeniu jest pasteryzacja dostatecznie kwaśnych produktów. Przerzywa ona proces fermentacji, utrwala produkty, chociaż wpływa nieco na zmianę ich smaku.

**Cukinia kwaszona.** Proporcje: cukinia, suche łodygi kopru łącznie z nasionami, czosnek, 4 dag soli na 1 litr wody, łyżeczka cukru.

Bardzo młode, zdrowe cukinie (nie dłuższe niż 15—18 cm) dokładnie wymyć. W słojach można je ustawić w całości lub pokrojone na kawałki 3—4 centymetrowej długości. Do każdego opakowania dodać 2—3 ząbki czosnku, gałązkę kopru suchego. Zagotować wodę z solą i cukrem i przestudzoną zalewą napęlnić słoje z ułożonymi cukiniami. Słoje-weki zamknąć, a po 2—3 dniach wynieść słoje do chłodnej piwnicy. Cukinię można również kwaszyć łącznie z ogórkami. Dostatecznie ukwaszoną cukinię przełożyć do mniejszych opakowań przydatnych do 1—2 razowego użycia i pasteryzować.

**Głębiki krakowskie kwaszone.** Proporcje: pędy głębika krakowskiego, czosnek, koper suchy; na zalewę — 1 litr wody, 3 dag soli, łyżeczka cukru.

Pędy głębika krakowskiego ścinać przed wykształceniem pąków kwiatowych, obrać z liści, dokładnie wymyć. Podważając nożem, zdjąć z pędów osłaniając je bardzo cienką skórką. Pędy zbyt stare (osłonięte zdrewniałą warstwą) są bardzo mało wydajne, gdyż warstwę tę również należy z pędów usunąć. Oczyszczone w ten sposób pędy pokroić na mniejsze kawałki, mieszczące się w słojach. Ułożyć pokrajane opakowania dodać 2—3 ząbki czosnku.

Zagotować wodę z solą i cukrem, a po ostudzeniu zalać zalewą głębiki. Słoje zamknąć i po 2—3 dniach wystawić do chłodnej piwnicy. Ukwaszone głębiki w mniejszych opakowaniach poddać pasteryzacji.

**Fasola szparagowa kwaszona.** 3 kg strąków bardzo młodej fasoli szparagowej dokładnie umyć, przyciąć końce. Wymieszać fasolę z 3 dag soli oraz rozdrobnionymi 2 owocami papryki, małym pięcikiem zielonego kopru, który przedtem trzeba umyć i drobno pokroić, a także z kilkoma gałązkami (posiekanymi) świeżego cząbrzu. Około 1,5 litra wody zagotować z 6 dag soli. Dno kamiennego garnka włożyć drobnymi liśćmi kapusty białej, na liściach ciasno ułożyć wymieszaną z solą i przyprawami fasolę, ugnieść ostrożnie, aby fasoli nie miażdżyć. Tak przygotowaną fasolę przykryć liśćmi kapusty, przykryć denkiem i obciążyć, a następnie bardzo powoli wlewać z boku przestudzoną zalewę. Całość zakryć płótnem. Po mniej więcej tygodniu kwaszonka przejdzie burzliwą fermentację, nieco osiadzie. Można wtedy zdjąć ciężarek, a kwaszonkę wynieść do piwnicy.

**Papryka kwaszona.** Owoce papryki zielonej lub żółtej dokładnie wymyć, nadciąć nasady razem z ogonkami i usunąć nasiona. Można, dla lepszego wykorzystania, powkładać owoce jeden w drugi i to nawet po kilka sztuk. Ułożyć w słojach paprykę i zalać zalewą przygotowaną z 1 litra wody i 4 dag soli. Między owoce papryki włożyć przekrojone ząbki czosnku, wiórki korzenia chrzanu, suche łodygi kopru. Słoje-weki zamknąć i zacisnąć sprężynkami. Po kilku dniach wynieść słoje z papryką do piwnicy.

**Pomidory kwaszone.** Do kwaszenia można przeznaczyć pomidory zielone albo lekko zaczerwienione, całkowicie zdrowe, bez plam i uszkodzeń. Umyte pomidory układa się tak samo jak ogórki z dodatkiem takich samych przypraw. Najwygodniej kwaszić pomidory w 4—5 litrowych kamiennych garnkach lub w 2 litrowych wekach. Ilość soli na 1 litr zalewy wynosi 5—6 dag, przy czym pomidory zielone mogą być zalane mniej słoną zalewą. Smak kwaszonych pomidorów jest bardzo dobry.

**Ogórki kwaszone krojone z koprem zielonym.** Duże, wyrośnięte ogórki po umyciu obrać i pokroić w niezbyt cienkie słupki lub w kostkę. Z ogórków lepiej jest oddzielić wyrośnięte nasiona, a wykorzystać tylko zwarty miąższ. Na 1 kg ogórków odważyć 5 dag soli oraz około 10 dag zielonego kopru. Koper umyty i osączony z wody drobno pokroić, wymieszać pokrojone ogórki z solą i koprem. Tak przygotowanymi ogórkami zapełnić do pełna wymyte i wyparzone butelki z szerokimi otworami. Następnie butelki zamknąć lekko zwiniętymi korkami z waty i pozostawić do chwili aż pokażą się pęcherzyki gazu będącego objawem procesu fermentacji. Ogórki nieco opadną. Po 2—3 dniach wlać na wierzch ogórków po łyżecce oleju, butelki zakorkować lub uszczelnić celofanem i wynieść do zimnej piwnicy.

**Ogórki kwaszone w słojach.** Jest to bardzo wygodny sposób kwaszenia ogórków, bo można zbierać je w miarę wzrostu i kwaszić partiami. Zebrane wcześniej rano w ogrodzie ogórki umyć, a następnie każdy z nich dokładnie obejrzeć i wybrać tylko sztuki zdrowe, bez plam i uszkodzeń. Ogórki umyć, a następnie ustawić ściśle w słojach (jeden obok drugiego), lecz nie uciskać. Do każdego słoja włożyć 2—3 ząbki czosnku, a można i więcej, ponieważ ukwaszone ząbki czosnku są również bardzo smaczne oraz gałązkę kopru razem z baldachem nasion. Dla uzyskania ostrzejszego smaku można również włożyć do słoików po kilka nasion gorczycy oraz wiórki korzenia

chrzanu. Przygotować zalewę, biorąc na 1 litr wody około 3—4 dag soli, którą należy razem z wodą zagotować. Gorącą zalewą napełnić słoje z ułożonymi ogórkami, nałożyć suche gumki na czyste kołnierze słoików, przykrywkę i sprężynki.

Tak przygotowane ogórki 1 lub 2 dni przechować w kuchni, a następnie wynieść ostrożnie, aby nie wylewać płynu, do chłodnej spiżarni lub piwnicy. Podczas napełniania słoików zalewą należy zwracać uwagę, aby cała zawartość słoika była pokryta zalewą, gdyż inaczej części ogórków wystające nad zalewą będą się psuły, co zniszczy przygotowany przetwór. Słoje przed napełnieniem ogórkami muszą być bardzo dokładnie wymyte i wyparzone wrzącą wodą, gdyż tylko idealna czystość gwarantuje dobry smak i trwałość kwaszonych w ten sposób ogórków.

**Kapusta kwaszona, zwykła.** Proporcje: 50 kg kapusty, 1 kg marchwi, 10 dag nasion kopru lub kminku; 85 dag do 1 kg soli; wskazanym dodatkiem jest 5—7 dag suszonych owoców jałowca.

Oczyszczoną z zewnętrznych liści jasną kapustę poszatkować, marchew obrać, dokładnie wymyć i zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Wymieszać rozdrobnione warzywa i przyprawy. Dorodnymi liśćmi kapusty wyłożyć dno beczki lub garnka, układać wymieszaną z przyprawami kapustę i ubijać. Ubitą kapustę przykryć denkiem lub talerzykiem, obciążyć. Gdy wytworzy się na powierzchni piana, można talerzyk odkryć i ostrym narzędziem przebić w 2—3 miejscach otwory w kapuście, aby gromadzące się wewnątrz gazy mogły ujść. Po opadnięciu piany kapustę zakryć i odstawić dla ukwaszenia.

**Kapusta sałatkowa kwaszona.** Proporcje: 7 kg kapusty, 2 kg jabłek, 1 kg marchwi, 17 dag soli, łyżka nasion suchego kopru lub kminku, łyżka nasion jałowca.

Kapustę poszatkować, jabłka i marchew po dokładnym oczyszczeniu zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Wymieszać wszystkie produkty z przyprawami, ubić w naczyniu i dalej postępować jak z kwaszeniem kapusty zwykłej. Ukwaszoną kapustę rozłożyć do słoików wielkością dostosowanych do jednorazowego użycia i poddać pasteryzacji. Kapustę w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzować 20 minut, w większych nieco dłużej.

**Kapusta sałatkowa kwaszona z gąskami.** Proporcje: 9 kg kapusty, 1 kg grzybów-gąsek, łyżka nasion kopru lub kminku, łyżka nasion suchego jałowca, 17 dag soli.

**Kapustę poszatkować.** Grzyby-gąski bardzo dokładnie wymyć, obgotować w dużej ilości wody przez 7—8 minut, odcedzić, splukać zimną wodą i po osączeniu bardzo drobno pokroić w paski. Wymieszać grzyby z kapustą i przyprawami i dalej postępować tak jak z każdą kwaszonką. Ukwaszoną kapustę rozłożyć do słoików, zamknąć i poddać pasteryzacji.

**Kapusta czerwona kwaszona.** Proporcje: 5 kg kapusty czerwonej, 1 kg jabłek, 9 dag soli, łyżka płaska nasion kopru lub kminku.

Kapustę czerwoną oczyścić z zewnętrznych, uszkodzonych liści, następnie drobno poszatkować; grube nerwy liściowe i głąb zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Również na tarce zetrzeć zdrowe, kwaśne jabłka. Wymieszać produkty z przyprawami i dalej postępować tak jak z innymi kwaszonkami. Ukwaszoną kapustę rozłożyć do słoików i poddać pasteryzacji.

**Kwaszonka z kapusty włoskiej.** Proporcje: 7,7 kg kapusty włoskiej, 2 kg jabłek, garść zielonego kopru, 2—3 owoce papryki, 1 kg owoców, 15—18 dag soli.

Kapustę poszatkować, jabłka obrać i zetrzeć na grubej tarce; ogórki obrać, pokroić w cienkie słupki; koper drobno pokroić; paprykę (po odrzuceniu pestek) pokroić w cienki makaron. Wszystkie warzywa wymieszać z solą, ułożyć w garnku i starannie ubić. Przykryć denkiem, czystym płatem płótna, obciążyć. Po okresie burzliwej fermentacji wynieść kwaszonkę do piwnicy.

**Jabłka kwaszone.** Przetwórz bardzo smaczny, nie wymagający specjalnych zabiegów konserwacyjnych. Jabłka kwaszone można przechować w zimnej piwnicy do późnej wiosny. Najlepsze do kwaszenia są Antonówki lub Glogierówki. Wybierać należy sztuki zdrowe, nie robaczywe, nie obite, raczej mniejsze.

Najlepszym naczyniem do kwaszenia jabłek jest drewniana beczka lub duży garnek kamienny. Naczynie musi być bardzo dokładnie wymyte, wyparzone, bo od jego czystości zależy trwałość i smak kwaszonki.

Dno beczki czy garnka należy wyłożyć czystymi liśćmi czarnej porzeczki lub wiśni. Umyte jabłka układać ciasno, lecz nie wciskać, aby się nie odgniotły. Na wierzchu, aby jabłka nie stykały się z denkiem, układamy również liście. Wypełnione naczynie przycisnąć denkiem i kamieniem, a następnie ostrożnie napełnić zalewą przygotowaną w następujący sposób: 5 litrów wody, 35 dag soli, 25 dag



cukru zagotować, a gdy zalewa wystygnie, wlać do beczki. Po okresie burzliwej fermentacji, gdy zalewa opadnie, należy dodać zalewy przygotowanej w ten sam sposób.

Kwaszone jabłka wybieramy z naczynia łyżką drewnianą, której nie używamy do innych celów. W miarę ubywania jabłek, boki beczki trzeba przecierać wilgotną ścierką zamoczoną w mocno osolonej wodzie, aby zapobiec rozwijaniu się pleśni na pustych ścianach beczki.

**Sliwki kwaszone.** Do kwaszenia nadają się przede wszystkim śliwki węgierki. Należy je zerwać wówczas, gdy są już ciemne, ale jędrne i nieprzejrzałe. Sliwki kwasi się tak samo jak jabłka i z takimi samymi dodatkami oraz z tak samo przygotowaną zalewą.

## CO I JAK SUSZYĆ

Suszenie na pewno nie jest najlepszym sposobem utrwalania owoców i warzyw, ale przydatnym chociażby ze względu na ochronę produktów przed zepsuciem czy też przygotowanie produktów tradycyjnych o specjalnym zapachu i smaku, np. suszone owoce, grzyby, warzywa.

Suszyć najlepiej jest w intensywnych promieniach słońca, dosuszać można w słabo nagrzanym piekarniku. Najwygodniej układać suszone produkty na sitkach metalowych, które można wsuwać na wsporniki w każdym piekarniku. Susze można przechowywać w słojach ze szczelnym zamknięciem lub w torbach z folii aluminiowej oraz w przewiewnych i suchych pomieszczeniach.

**Gruszki suszone.** Do suszenia przeznaczają się gruszki odmian letnich i jesiennych, dojrzałe, lecz twarde, zdrowe, nieobite. Można suszyć gruszki w całości, ale wówczas muszą być mniejsze. Owoce duże trzeba przekroić na połowy lub ćwiartki, można je również cienko obrać ze skórki. Aby zabezpieczyć gruszki przed ciemnieniem w czasie krojenia i obierania, należy je skropić wodą dość mocno zakwaszoną kwasem cytrynowym. Gruszki twarde (w całości) i nie obierane trzeba obgotować 8 minut we wrzącej wodzie. Ćwiartki lub połówki gruszek obranych gotować krócej. Osączone z wody gruszki suszyć jednym z podanych sposobów.

**Jabłka suszone.** Do suszenia przeznaczają się owoce dojrzałe, lecz twarde. Jabłka obite lub robaczywe można również suszyć, ale przed suszeniem należy je cienko obrać ze skórki, pokroić w ósemki lub krążki, wydrążyć gniazda nasienne i oddzielić części obite lub robaczywe. Krążki schną znacznie szybciej i dlatego taki kształt jest głównie do suszenia zalecany, szczególnie przy suszeniu na ramach z drutów. W czasie przygotowywania obrane i pokrojone jabłka

najlepiej zalać wodą zakwaszoną kwasem cytrynowym. Suszyć do uzyskania suszu elastycznego, lecz nie wydzielającego płynu podczas rozcierania w palcach.

**Sliwki suszone.** Najczęściej do suszenia przeznacza się sliwki węgierki, które jednak mają skórki pokrytą cienką warstewką woskowego nalotu, utrudniającego parowanie wody. W celu usunięcia nalotu trzeba sliwki wymyć w gorącej wodzie z dodatkiem sody jadalnej, dając łyżeczkę płaską sody na 2 litry wody. Po umyciu sliwki dokładnie płucze się w wodzie zimnej i rozkłada na sitach. Sliwki trzeba suszyć w stosunkowo bardzo słabo nagrzanym piecach, ponieważ schną powoli. Podczas suszenia trzeba owoce kontrolować, aby ich nie wysuszyć nadmiernie, bo zupełnie twarde tracą na jakości.

**Morele suszone.** Do suszenia wybiera się morele dojrzałe, lecz twarde, zupełnie zdrowe, nie poobijane. Morele można na chwilę zanurzyć na cedzaku do wrzącej wody, a następnie przelać zimną wodą. Ostudzone w ten sposób morele przepołowić i oddzielić pestki, bo znacznie lepszy susz otrzymuje się z połówek owoców, a ponadto morele szybciej wysychają. Połówki moreli rozłożyć na sitkach i suszyć w piekarniku lub piecu chlebowym bardzo słabo nagrzanym podobnie jak sliwki węgierki.

**Susze z warzyw liściowych.** Świeża natka pietruszki, zielony koper, młode listki selera uzupełniają wartość witaminową posiłków, poprawiając jednocześnie smak potraw. Na zimę warto więc przygotować susz z tych warzyw; będzie wprawdzie pozbawiony witamin, lecz zachowa nadal przyjemny smak i aromat.

Zielone młode listki kopru i pietruszki wymyć, osączyć z wody, ułożyć cienką warstwą na sicie. Wyschnięte tak, że łatwo się kruszą, ułożyć w szczelnych pudełkach lub słojach. Dla ułatwienia można po osączeniu liście drobno pokroić, a następnie dopiero suszyć.

Z środkowych liści selera poobrywać same blaszki liściowe, dokładnie wymyć, osączyć z wody. Liście drobno posiekać nierdzewnym nożem, wysuszyć. Ułożyć każdy gatunek suszu oddzielnie.

Podobnie można przygotować susz z zielonych liści pora. Susze te wykorzystuje się zimą, jako aromatyczną i smaczną przyprawę ziołową — do zup, sosów, potraw z kasz czy ziemniaków.

**Groszek zielony suszony.** Młode strąki groszku wyłuskać, odrzucając jednocześnie nasiona uszkodzone. Zaraz po wyłuskaaniu gro-

szek włożyć do wrzącej wody i obgotować 3—5 minut. Odcedzony groszek przelać zimną wodą, osączyć, a następnie rozłożyć cienką warstwą na sitach i suszyć w temperaturze około 40°C. Po kilku godzinach suszenia groszek wymieszać. Można dosuszyć w temperaturze wyższej. Wysuszony groszek zsypać do torby papierowej i przechowywać w suchej spiżarni. Dobrze wysuszony groszek powinien mieć ciemnozielone zabarwienie, zmarszczki na powierzchni, słodki smak i przyjemny zapach. Zabarwienie żółtawe wskazuje na zbyt wysoką temperaturę podczas suszenia.

**Fasola szparagowa suszona.** Do suszenia zbiera się bardzo młode strąki fasoli z odmian nie posiadających włókien bocznych. W zebranych strąkach nasiona powinny być jeszcze bardzo małe i wodniste. Świeżo zebrane strąki po dokładnym wymyciu obgotowuje się 3—4 minuty w wodzie, odcedza i studzi przelaniem wodą zimną. Strączki należy pokroić na mniejsze kawałki, odcinając jednocześnie końce. Pokrojoną fasolę układa się cienką, najlepiej pojedynczą warstwą, na sitach i suszy w bardzo słabo nagrzanym piekarniku przy otwartych drzwiczkach.

**Pietruszka-korzeń suszona.** Korzenie pietruszki po wymyciu i oczyszczeniu, myje się znowu i kroi ostrym nożem na podłużne plastry grubości 0,5 cm. Tak pokrojoną pietruszkę trzeba zanurzyć, najlepiej na cedzaku, na 2—3 minuty do wrzącej wody, a następnie przelać wodą zimną, osączyć. Ułożyć krajanekę na sitach lub nawlec na druty i suszyć w słabo nagrzanym piekarniku.

**Selery suszone.** Selery suszy się tak samo jak korzenie pietruszki. Przy zdejmowaniu suszu niedosuszone kawałki selera czy pietruszki należy dosuszyć, dlatego — szczególnie przy nierównych plastrach — susz trzeba zdejmować bardzo starannie.

**Suszona włoszczyzna.** W skład włoszczyzny wchodzi: marchew, seler, por, pietruszka, kapusta włoska, niekiedy cebula.

Marchew, pietruszka i seler należy — po bardzo dokładnym oczyszczeniu i umyciu — pokroić ostrym nożem w cienkie, podłużne plasterki. Następnie każde warzywo osobno zanurzyć na 2 minuty (najlepiej na cedzaku) do wrzącej wody. Po upływie tego czasu wyjąć, przelać zimną wodą i po dokładnym osączeniu rozłożyć cienką warstwą na sicie. Suszyć najpierw w temperaturze pokojowej, a następnie dosuszać w letnim piekarniku.

Por oczyścić z zewnętrznych, uszkodzonych liści, bardzo dokład-

nie wymyć i po osączeniu z wody pokroić razem z częściami zielonymi w cienkie pierścienie, rozsypać cienką warstwą na sicie i wysuszyć.

Liście kapusty włoskiej — po oddzieleniu grubych nerwów liściowych, które schną znacznie dłużej niż same liście — pokroić w kostkę i również rozsypać na sitach wysuszyć. Wysuszone warzywa można mieszać zachowując proporcje stosowane przy zestawie włoszczyzny lub przechowywać dobrze wysuszone każde oddzielnie w szczelnie zamkniętych słoikach.

## PRZEPISY RÓŻNE

**Koper solony.** Młode listki kopru należy przebrać, następnie dokładnie opłukać i rozłożyć na czystej ściereczce lub na sicie w celu osączenia wody. Na 0,5 kg kopru należy przygotować 8 dag soli. Koper pokroić na mniejsze niż 1-centymetrowe kawałki, wymieszać z solą i uciskając dość mocno układać w małych słoikach, uprzednio wymytych i wyparzonych. Koper ułożony w słoikach posypać z wierzchu dodatkowo cienką warstwą soli i zamknąć słoik nakrętką twist-off lub nakrętką bakelitową czy nawet uszczelnić celofanem i wynieść do chłodnej piwnicy.

**Solonka aromatyzowana mieszana.** 1 część kopru, 1 część młodych listków pietruszki, 1/2 części młodych listków selera.

Na 0,5 kg przygotowanych liści przygotować 15 dag soli. Wszystkie zieleniny dokładnie wymyć i osączyć z wody, następnie posiekać dość grubo i wymieszać z połową ilości soli. Mieszką wypełnić słoiki wymyte i wygotowane nie uciskając zbyt mocno. Pozostałą sól zagotować w szklance wody i po wystudzeniu zalać ułożone w słoikach liście. Mieszkę zamknąć w słoikach szczelnie i wynieść do piwnicy. Mieszanka ta jest specjalnie dobra do zup takich jak krupniki, zupy ziemniaczane, a można nią również przyprawić zimowe rosoly, mięso w warzywach itp.