

poradnik poleca
DOMOWY

Lubię gotować

Nr 8/2010

cena 2,50 zł (w tym 7% VAT)

PRZETWORY NA ZIMĘ

Konfitury

Diemy

Marynaty

Przeciery

ISSN 1429-2866 INDEKS 341312



08

9 771429 286009

Maliny

49

PRZEPISÓW

Latем, gdy jest ciepło i cieszymy się długimi słonecznymi dniami, nie lubimy myśleć o zimie. Jednak ona i tak nadejdzie. Dlatego przygotowujemy sobie trochę lata na zapas, żeby przypomniało nam o sobie w mroźne dni. Jak tego dokonać? Kupmy różne owoce – najlepiej swoje ulubione – i póki są, zabierzmy się za robienie przetworów. Żeby ułatwić Wam to zadanie, przygotowaliśmy przepisy na marynowane warzywa i owoce, sosy do mięs, słodkie konfitury, dżemy i galaretki. Przyrządzenie większości z nich jest proste, a nagroda słodka. Słoiczki z pyszną zawartością, otwierane w długie, ciemne i zimne wieczory, przypomną nam ciepłe zapachy i smaki lata. I dostarczą solidnej porcji energii. A zimą przydadzą się szczególnie.

Do robienia przetworów nie potrzeba specjalistycznego sprzętu, warto tylko gromadzić przez cały rok słoiki typu twist-off. Do robienia dżemów i konfitur przyda się na pewno płaski garnek z grubym dnem, do którego nic nie przywierza. W tej nietypowej roli dobrze się sprawdza żeliwny wok.

Redakcja

Galaretki, konfitury, dżemy

Galaretka z porzeczek	3
Galaretka pomarańczowa z likierem	3
Galaretka miętowa	4
Renklody w galaretkę z jabłek	5
Galaretka z pigwy	5
Konfitura morelowa	6
Konfitura wiśniowa z zielonym pieprzem	6
Konfitura z zielonych pomidorów	7
Konfitury z wiśni	7
Konfitura z pigwy	8
Konfitura z melonów	9
Konfitura z poziomek	10
Konfitura z truskawek z imbirem	10
Borówki z bergamotkami	11
Konfitura z winogron	12
Konfitura z agrestu	12
Konfitura z malin	13
Żurawiny w cukrze	13
Dżem z mirabelek	14
Dżem jarzębinowo-jabłkowo-gruszkowy	14
Dżem pigwowo-jabłkowo-pomarańczowy	15
Dżem malinowo-porzeczkowy	15

Marynaty

Cebulki w zalewie	16
Cukinia w imbirowym syropie	16
Marynata z dyni	17

Czosnek w miódowo-winnej marynacie	17
Papryka marynowana I	18
Papryka II	19
Pikantne cebulki	19
Pikle	20
Kabaczki a' la szparagi	20
Salatka z cukinii	21
Salatka z zielonych pomidorów	21
Ogórki po góralsku	22
Pikle angielskie	22
Ogórki w słodko-kwaśnej zalewie	23
Orzechy marynowane	23
Śliwki w occie I	24
Śliwki w occie II	24
Śliwki w occie III	25
Gruszki w occie	25

Sosy i dodatki do mięs

Włoski sos pomidorowy	26
Chutney pomidorowo-owocowy	27
Ketchup żurawinowy	28
Przecier z pigwy z dynią	28
Chutney warzywny	29
Konfitura z czerwonej cebuli	29
Cukinia w syropie z imbirem	30
Ćwikła z chrzanem	30

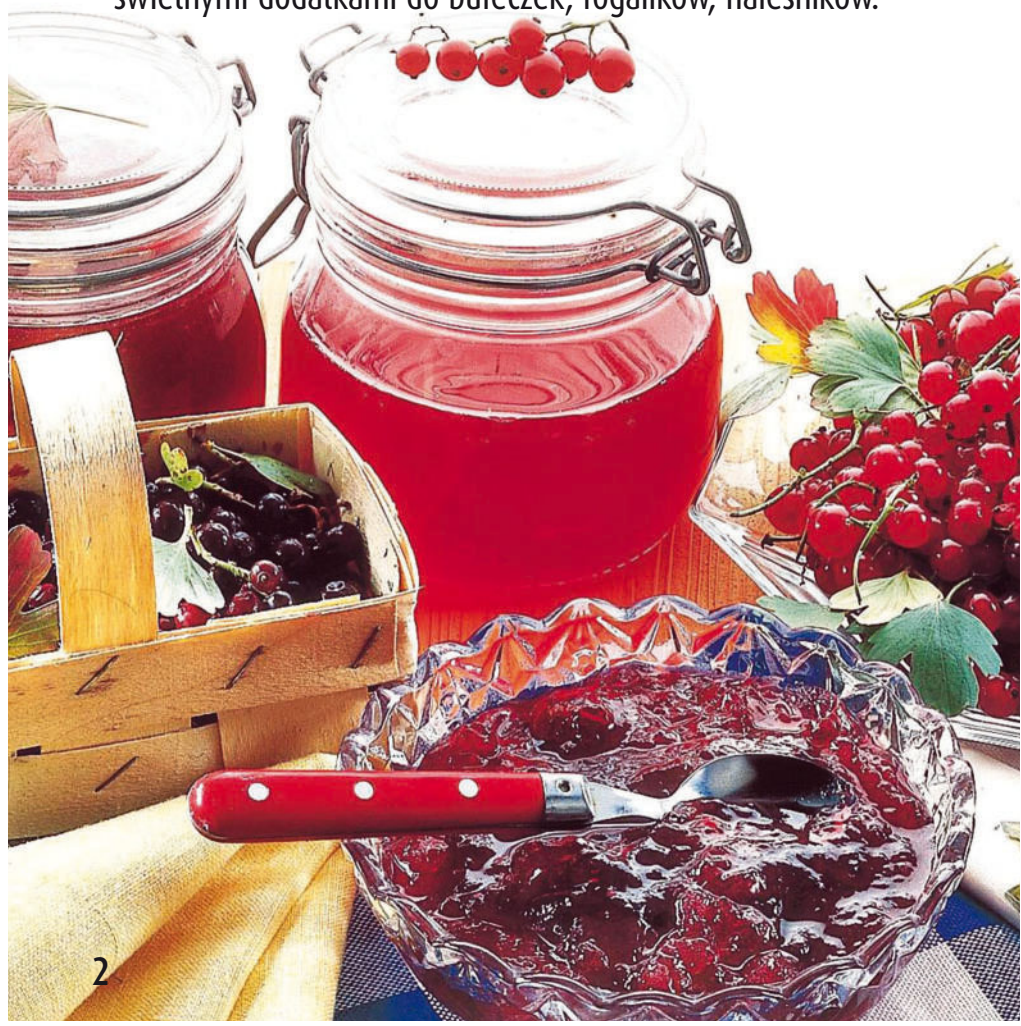
Kupić nie kupić

31



Galaretki, konfitury, dzemy

Każdy łąsach wie, że najlepiej smakują owocowe przetwory domowej roboty. Dzemy i konfitury z naszych przepisów będą świetnymi dodatkami do bułeczek, rogalików, naleśników.



Galaretka z porzeczek



przygotowanie

40 min



łatwe

- 1 kg czerwonych lub białych porzeczek niecałkowicie dojrzałych
- 2 szklanki wody
- 60-70 dag cukru

Porzeczki przebrać, wypluć na sicie, osączyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, usunąć szypułki. Wsypać do garnka, zmiażdżyć drewnianym tłuczkiem, następnie zalać taką ilością wrzącej wody, by je pokryła. Gotować ok. 5 min na niewielkim ogniu. Następnie przecedzić przez sito lub odcisnąć w woreczku z gazy. Uzyskany w ten sposób sok odlać, wlać do szerokiego rondla i gotować, aż lekko zgęstnieje. Wtedy dodać cukier (podana ilość starcza na litr soku; jeśli jest go więcej, trzeba dodać więcej cukru) i gotować, mieszając, aż masa uzyska dość gęstą konsystencję. Gorącą galaretkę zlać do małych wyparzonych słoiczek i dobrze zamknąć. Można podawać od razu, jak się zetnie. Jeśli chcemy przechowywać galaretkę dłużej, słoiki trzeba pasteryzować.



Galaretka pomarańczowa z likierem



przygotowanie

30 min



bardzo

łatwe

- 1,25 l soku pomarańczowego
- 1 kg cukru żelującego (2:1)
- cienko obrana skórka z trzech pomarańczy
- 250 ml likieru pomarańczowego

Sok pomarańczowy (najlepiej świeżo wyciśnięty) wymieszać z cukrem i skórką pomarańczową. Szybko zagotować, ciągle mieszając, gotować około minuty na

mocnym ogniu. Potem wylać skórę pomarańczową, wlać likier, wymieszać. Przygotowaną galaretkę napełnić wyparzone słoiki i szczelnie je zamknąć.



przygotowanie
60 min + 12 godz.
bardzo
łatwe



Galaretka miętowa

• 2,7 kg kwaśnych zielonych jabłek odmiany **Granny Smith** • 3 cytryny lub limonki • 15 gałązek mięty • cukier • ew. zielony barwnik spożywczy

Umyć jabłka i pokroić je na kawałki. Posiekać połowę mięty. Jabłka przełożyć do rondla o grubym dnie i zalać taką ilością wody, aby były ledwie przykryte. Dodać sok z cytryn i mięte, zagotować i dusić 20 min, aż jabłka będą zupełnie miękkie. Przygotować dużą miskę, przykryć ją gazą i przywiązać gazę do brzegów. Przełożyć rozgotowane jabłka na gazę i pozostawić na 12 godzin, aby spłynął cały sok. Nie wyciskać! Odmierzyć otrzymany sok. Dodać cukier (na każde 600 ml 45 dag cukru). Podgrzewać na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż cukier się rozpuści. Doprowadzić do wrzenia i gotować na dużym ogniu 10–15 min. Galaretka jest gotowa, jeśli jej kropla upuszczona na talerzyk od razu zastyga. Do galaretki dodać pozostałą posiekaną mięte oraz ewentualnie barwnik, delikatnie wymieszać. Przełożyć do słoików, zapasteryzować.

Renklody w galaretcie z jabłek

 przygotowanie
60 min

 łatwe

- 1 kg jabłek
- 75 dag renklody
- 75 dag cukru
- pół laski wanilii

Jabłka umyć, pokroić i zalać litrem wody, dodać utartą wanilię, wszystko rozgotować i starannie odcedzić przez wyścielone gazą sito. Do uzyskanego soku dodać cukier i zagotować. Włożyć obrane ze skórki renklody. Gotować, aż galaretka będzie gęsta, a renklody staną się szkliste. Następnie przełożyć do wyparzonych słoików i do brzo zamknąć.



 przygotowanie
90 min
 dość
trudne

Galaretka z pigwy

- 2 kg pigwy • 10 szklanek wody (najlepiej źródlanej)
- 70 dag cukru (na litr soku)

Owoce umyć, pokroić na ćwiartki i wrzucić do kamiennej lub glinianej miski. Rozgnieść je nieco twardą drewnianą pałką, po czym przełożyć do dużego garnka, zalać wodą i gotować na małym ogniu ok. 40 min. Następnie zawartość garnka przełożyć łyżką wazową na ustawiony na czystym garnku durszlak wyścielony podwójnie złożoną gazą. Gdy z owoców spłynie cały sok (nie przyspieszać tego procesu nagiataniem owoców, bo galaretka stanie się mętna!), dokładnie odmierzyć jego

ilość i dodać cukier, biorąc na każdy litr 70 dag cukru. Wymieszać i gotować bez przykrycia 20–25 min. Jeśli przelane na talerz kilka kropli gęstego soku szybko krzepną, galaretka jest gotowa. Wtedy jak najszybciej przelać ją do wyparzonych słoików i szczelnie je zamknąć. A z wygotowanych z cukrem owoców (40 dag na 1 kg miazgi) i skórki z pomarańczy można usmażyć smaczną marmoladę do grzanek lub ciast. Będzie naprawdę wykwintna, jeśli wzbogacimy ją posiekany-
mi orzechami włoskimi.





Konfitura morelowa



przygotowanie
40 min



bardzo
łatwe

- 2 kg dość twardych moreli • 1 kg cukru
- 1/2 szklanki wody

Owoce umyć, przekroić na połówki i usunąć pestki. Na miedzianą patelnię wsypać cukier i wlać wodę. Gdy się zagotuje, wrzucić owoce. Gotować około pół godziny na bardzo małym ogniu, od czasu do czasu delikatnie mieszając. Uważać, aby owoce się nie rozpadły. Morele przełożyć do wyparzonych słoików do jednej trzeciej ich wysokości, a syrop gotować jeszcze chwilę, aby zgęstniał, po czym dopełnić nim słoiki, a następnie szczelnie je zamknąć.

Konfitura z wiśni z zielonym pieprzem



przygotowanie
30 min



bardzo
łatwe

- 1 kg wiśni bez pestek
- otarta skórka i sok z limonki
- łyżeczka grubo pokruszonego zielonego pieprzu • 1 kg cukru żelującego 1:1

Zmikować połowę wiśni, dodać pozostałe całe owoce, skórkę i sok z limonki oraz zielony pieprz. Wymieszać z cukrem żelującym, zagotować. Ciągle mieszając, gotować 4 min na mocnym ogniu. Wrzącą konfiturą napełnić wyparzone słoiki, od razu zamknąć. Nie pasteryzować.

Konfitura z zielonych pomidorów



przygotowanie

45 min



łatwe

- 1 kg zielonych pomidorów
- 1 kg cukru
- 3/4 szklanki wody
- 3 goździki
- pokrojona skórka z jednej cytryny
- laska wanilii

Pomidory pokroić w plastry i usunąć pestki. Włożyć na metalowe sito i zanurzyć na 10 min we wrzątku. Z cukru i wody zrobić syrop, wrzucić do niego pomidory i smażyć je do momentu, gdy kropla sosu odłana na spodeczek, zakrzepnie. Wtedy konfitura jest gotowa. Pod koniec smażenia dodać pokrojoną drobno skórkę cytrynową, goździki i pokrojoną na kawałki wanilię. Przełożyć do wyparzonych słoików i mocno je zakręcić.



Konfitura z wiśni



przygotowanie

60 min + 3 godz.



bardzo

łatwe

- 1 kg wiśni
- 90 dag cukru

Świeże wiśnie (najlepiej wielkoowocowe) umyć i po usunięciu pestek zasypać cukrem, wymieszać i odstawić na 2-3 godz., aż puszcza sok. Następnie, mieszając, zagotować je (powoli, na małym ogniu) i odstawić. Następnego dnia dodać resz-

tę cukru, znów zagotować, odstawić i usunąć z wierzchu szumowinę. Trzeciego dnia konfitury dogotować (powinny być dość gęste), co jakiś czas mieszając. Gorące przełożyć do wyparzonych słoików i jak najszybciej szczelnie je zamknąć.



Konfitura z pigwy

- 50 dag lekko przemrożonych owoców pigwy
- 30 dag cukru

Owoce umyć, starannie osuszyć, pokroić (ze skórką) w cieniutkie plasterki, wrzucić do rondla ze stali nierdzewnej o grubym dnie, wsypać cukier, wymieszać, podlać kilkoma łyżkami wody i smażyć do miękkości na bardzo małym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Gorącą masę przełożyć do wyparzonych małych słoików, zakręcić je i pasteryzować ok. 20 min. Przechowywać w chłodnym i zaciemnionym miejscu. Używać - zamiast cytryny - do herbaty, zwłaszcza jesienią i zimą, a także jako dodatku do słodkich ciast (mazurków, tortów) i mało wyrazistych w smaku deserów.



przygotowanie
60 min



łatwe

Konfitura z melonów



przygotowanie
30 min + 12 godz.



łatwe

- 2 duże melony tygrysie (lub 3 mniejsze)
- 2 cytryny • 1 kg cukru żelującego 1:2
- laska wanilii

Melony obrać, przekroić na pół i dokładnie usunąć z nich pestki. Miąższ pokroić w dużą kostkę i wrzucić do miski. Dodać sok z obu cytryn i cukier żelujący. Wanilię rozciąć na pół, zeszkobać do miski ziarenka, wrzucić także połówki laski wanilii. Melony z cukrem odstawić na 12 godzin. Potem wyjąć rozciętą laskę wanilii, a melony wraz z sokiem przełożyć do garnka i zagotować. Gotować 6 min, cały czas mieszając i zbierając tworzącą się pianę. Sprawdzić na talerzyku, czy konfitura jest dobra (nie powinna się rozlewać). Jeśli nie jest, to gotować ją kolejną minutę i jeszcze raz sprawdzić. Gdy tylko zacznie tężeć na talerzyku, zdjąć garnek z ognia. Konfiturę wlać do wyparzonych słoików i szczelnie zamknąć.





Konfitura truskawkowa z imbirem



przygotowanie
20 min



bardzo
łatwe

- 1 kg truskawek
- kawałek kłącza (10 dag) świeżego imbiru
- 1 kg cukru żelującego 1:1

Umyte, osączone i oczyszczone z szypulek truskawki przekroić na połowki. Imbir obrać i pokroić w cieniutkie plasterki, wymieszać z truskawkami i cukrem żelującym. Ciągłe mieszając, gotować 4 min. Następnie przełożyć do wyparzonych gorących słoików. Przechowywać w spiżarni. Podawać do herbaty, pieczywa i deserów.

Konfitura z poziomek



przygotowanie
45 min + 1 godz.




łatwe

- 1 kg poziomek
- szklanka wody
- 75 dag cukru
- 3-4 łyżki spirytusu

Z wody i cukru ugotować syrop. Wsypać poziomki, zagotować. Zdjąć z ognia, odstawić do następnego dnia. Wtedy ponownie zagotować, i ponownie zdjąć z ognia. Czynności te powtarzać jeszcze przez dwa kolejne dni. Gotową gorącą konfiturą napęlić wyparzone słoiczki, na wierzch każdego wlać po łyżce spirytusu. Szczelnie zakręcić pokrywki, a gdy słoiki zupełnie wystygną, przenieść je do spiżarni.





 przygotowanie
45 min + 1 godz.

 łatwe

Borówki z bergamotkami

- 1 kg borówek • 50 dag okrągłych gruszek bergamotek
- 40-50 dag cukru • kilka goździków

Borówki umyć, przebrać, zalać wrzącą wodą, odstawić na godzinę, po czym starannie osączyć na sicie. Z cukru i 1/3 szklanki wody ugotować syrop. Gruszki umyć, obrać, pokroić na małe cząstki (kliniki), usuwając gniazda nasienne, włożyć do sy-

ropu i gotować. Gdy gruszki staną się szkliste, dodać borówki i goździki, gotować 20 min na małym ogniu. Gorącą masę nakładać do wyparzonych słoików, zamknąć je i pasteryzować 15 min. Znakomite do mięs, a także do pieczywa, np. do chałki.

Konfitura z winogron

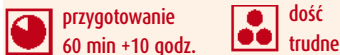


- 3 kg białych winogron
- 1/2 łyżeczki mielonych goździków • 100 ml słodkiego wermutu • 1 kg cukru żelującego 3:1

Winogrona umyć, oddzielić od gałązek, przekroić na połówki i usunąć pestki. Posypać zmielonymi goździkami, zalać wermutem i włożyć do garnka o grubym dnie. Winogrona zagotować, dodać cukier i gotować razem 3 min. Czyste i ciepłe słoiki napełnić gorącą konfiturą i szczelnie zamknąć.



Konfitura z agrestu



- 6 szklanek niezbyt dojrzałego czerwonego lub zielonego agrestu • 20 liści wiśni • 7 szklanek cukru

Agrest przebrać, opłukać, odciąć ogonki i resztki kielichów kwiatowych, w miarę możliwości usunąć jak najwięcej pestek. Liście wiśni umyć. 3/4 liści wrzucić do osobnego naczynia, zalać dwiema szklankami wrzącego wywaru. Wrzącym wywarem zalać owoce agrestu, a gdy wystygną, przykryć je i na 8-10 godzin wstawić do lodówki. Następnie agrest i liście odcedzić, a płyn prze-

łać do garnka (emaliowanego lub ze stali nierdzewnej), wymieszać z cukrem i zagotować. Do wrzącego syropu wrzucić owoce i gotować na małym ogniu, często mieszając, aż masa uzyska odpowiednią gęstość. Na 2-3 min przed końcem gotowania dodać pozostałe liście wiśni. Gorącą, gęstą konfiturę przełożyć do wyparzonych słoików i od razu dokładnie zamknąć pokrywki.



Konfitura z malin



przygotowanie
60 min + 4 godz.



dość
trudne

- 1 kg malin • 50 dag cukru
- szklanka soku wyciśniętego z czerwonych porzeczek

Z soku i cukru ugotować syrop. Maliny umyć, starannie osączyć, zalać gorącym syropem i odstawić na kilka godzin. Następnie delikatnie zlać syrop, zagotować go, usuwając szumowiny. Wrzącym syropem powtórnie zalać maliny. Znów odstawić je na kilka godzin. Procedurę tę powtarzać tak długo, aż owoce będą przezroczyste i zawisną w gęstym syropie. Gorącą konfiturę przełożyć do wyparzonych słoików.



Żurawiny w cukrze



przygotowanie
80 min



łatwe

- 1/2 kg żurawin (najlepsze są zebrane po pierwszych mrozach) • szklanka wody
- szklanka cukru • 9 łyżek cukru pudru

Z wody i cukru ugotować gęsty syrop, wrzucić do niego żurawiny suszone przez dobę na papierowym ręczniku. Żurawiny wybrać po chwili łyżką durszłakową i wyłożyć na półmisek wysypany cukrem pudrem. Potrząsnąć półmiskiem kilka razy, aby dokładnie obtoczyć w nim owoce (powinny stać się białe). Czynność tę powtórzyć najpierw po 30 min, a potem po godzinie, wymieniając cukier. Żurawiny przechowywać w hermetycznym pojemniczku, bo łatwo absorbują wilgoć.

Dżem jarzębinowo-jabłkowo-gruszkowy

- 1 kg dojrzałych owoców jarzębiny
- 50 dag jabłek (najlepiej antonówek)
- 50 dag niezbyt miękkich gruszek
- 70 dag cukru
- kilka goździków
- łyżka skórki otartej z wyszorowanej pomarańczy

Umyte i oczyszczone z szypek owoce jarzębiny zalać wrzątkiem, po 5 min odcedzić, przelać do garnka, walać 100 ml gorącej wody i gotować pod przykryciem, aż skórka jarzębinowych jagódek zacznie pękać. Wtedy wsypać cukier i dalej gotować bez przykrycia na małym ogniu w odkrytym rondlu. Następnie dodać umyte, ob-

rane i pokrojone na ćwiartki i oczyszczone z gniazd nasiennych jabłka i gruszki. Wrzucić goździki i skórkę pomarańczową. Gotować na małym ogniu ok. 45 min, aż masa nabierze odpowiedniej konsystencji. Smażenie dżemu można przyspieszyć, używając cukru żelującego. Gorący dżem przelać do wyparzonych słoików.

Dżem z mirabelek



przygotowanie
30 min



łatwe

- 1,5 kg mirabelek
- 1,2 kg cukru

Z dojrzałych, umytych i osuszonych śliwek usunąć pestki. W rondlu zagotować pół szklanki wody, włożyć owoce i zagotować. Po kilkunastu minutach dodać cukier i gotować, od czasu do czasu mieszając, aż owoce będą całkiem miękkie, a dżem uzyska właściwą konsystencję. Gorący rozłożyć do przygotowanych słoików, dokładnie je zakręcić.



przygotowanie
90 min



łatwe





Dżem malinowo- porzeczkowy

- 1 kg malin • 1 kg dojrzałych czerwonych porzeczek • ok. 1,2 kg cukru

Porzeczki przebrać, umyć, osączyć na sicie, usunąć szypułki, przetrzeć. Przecier wymieszać z cukrem, zagotować. Maliny delikatnie wyłuścić, starannie osączyć. Połowę owoców (mniejsze i pogniecione) przetrzeć przez sito i połączyć z przecierem z porzeczek. Gotować razem na małym ogniu, co chwila mieszając, aż masa znacznie zgęstnieje. Następnie dodać pozostałe maliny i, co chwila delikatnie mieszając, gotować, aż dżem uzyska odpowiednią gęstość. Gorący dżem nakładać do umytych, wyparzonych małych słoików typu twist i zaraz zamykać zakrętkami (także wyparzonymi!).

Dżem pigwowo- jabłkowo- pomarańczowy



przygotowanie
60 min



łatwe

- Po 1 kg pigwy i antonówek • około 1 kg cukru • 4 czubate łyżki posiekanej smażonej skórki pomarańczowej

Pigwę zalać szklanką wody, rozgotować na wolnym ogniu i przetrzeć przez sito. Jabłko umyć, pokroić na ćwiartki, wrzucić do osobnego garnka, podlać kilkoma łyżkami wody i dusić, aż będą miękkie. Wtedy przetrzeć je przez sito, usuwając wcześniej dające się wyłowić fragmenty gniazd nasiennych i skórkę. Połączyć oba przecier, dodać drobnieutętko posiekaną lub zmieloną skórkę pomarańczową, zagotować, wsypać cukier i, mieszając, razem dusić 20 min. Gorący dżem przełożyć do wyparzonych słoików, szczelnie zamknąć. Gdy wystygnie, przenieść w chłodne miejsce. Znakomity do pieczywa, deserów, a jeśli go trochę mniej postodzimy, także do wędlin i mięs na zimno.



przygotowanie
60 min



łatwe

Marynaty

Zamarynujesz, nie zmarnujesz – mawiają dobre gospodynie. I mają rację – dzięki konserwującym właściwościom octu możemy cieszyć się warzywami i owocami aż do przyszłych zbiorów.

Cebulki w zalewie



przygotowanie
40 min



łatwe

- 1 kg szalotek lub dymek
 - po kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego
 - kilka małych liści laurowych
 - łyżka suszonych nasion kopru.
- Zalewa:** 6 szklanek wody • 2 łyżki soli • 3 łyżki cukru • 1/4 szklanki octu 10-proc.

Cebulki obrać, włożyć do garnka z wrzącą wodą, gotować 3 min, po czym odcedzić i przelać przegotowaną zimną wodą. Ułożyć w wygoto-

wanych słoikach, do każdego dodać po 1–2 liście laurowe, ziarna pieprzu i ziela angielskiego oraz troszkę kopru. Z wody, octu, soli i cukru ugo-

tować zalewę. Gorącą rozlać do słoików, tak by przykrywała cebulki. Szczelnie zamknąć słoiki i pasteryzować około 25 min.

Marynata z dyni

- 2 kg dyni o ciemnym miąższu
- 50 dag cukru
- 250 ml octu 10-proc.
- kawałek cynamonu
- kilka goździków
- łyżeczka soli

Dynię umyć, obrać, przekroić i usunąć ze środka pestki. Zwały miąższ pokroić w kostkę, słupki lub specjalną łyżką wydrążyć małe kulki. Wrzucić do posolonego wrzątku i gotować 3-5 min, po czym osączyć na sicie, przelać zimną wodą, osączyć. W garnku zagotować litr wody z octem, cukrem i przyprawami. Włożyć kawałki dyni i raz zagotować. Następnie przełożyć je do wyparzonych słoików, zalać wrzącą zalewą, zamknąć słoiki i pasteryzować ok. 25 min.



Czosnek w miodowo-winnej marynacie





- 6-8 główek czosnku. **Zalewa:** szklanka octu winnego
- 1/2 szklanki wody • sok z 2 cytryn • 6 łyżek miodu • sól

Składniki zalewy zagotować. Czosnek obrać, zblanszować, osączyć i ułożyć we wcześniej wymytych i wyparzonych słoikach. Zalać gorącą marynatą. Zakręcić słoiki i pasteryzować ok. 10 min. Taki czosnek jest świetnym dodatkiem do sałatek, surówek i sosów.






 przygotowanie
30 min
 bardzo
łatwe

Papryka marynowana I

- 2,5 kg różnokolorowych strąków papryki. **Marynata:** 6 szklanek octu 6-proc.
- 2 szklanki przegotowanej wody • 4-6 łyżek miodu • liść laurowy
- kilka ziarenek ziela angielskiego i goździków • łyżka soli

Strąki papryki starannie oczyścić z gniazd nasiennych, umyć, osuszyć. Poprzekrawać na połówki, ćwiartki lub w szerokie paski, ułożyć w słoikach. Do emaliowanego garnka wlać ocet i wodę, dodać miód, goździki, listek laurowy, ziele angielskie i sól. Gotować pod przykryciem 10 min. Lekko przestudzoną marynatą zalać paprykę, słoiki zamknąć i pasteryzować ok. 10 min.

Papryka II

 przygotowanie
35 min

 łatwe

- 2 kg papryki w różnych kolorach. **Marynata:** szklanka octu 10-proc.
- szczypta startej gałki muszkatowej
- 1/4 łyżeczki estragonu
- po kilka goździków, ziaren pieprzu i ziela angielskiego
- łyżeczka gorczyca
- cukier i sól

Paprykę umyć, na krótko wrzucić do wrzącej wody, zahartować zimną wodą, osączyć. Oczyszczyć strąki z gniazd nasiennych, pokroić wzdłuż na ćwiartki, ułożyć w umytych i wyparzonych słoikach. Zagotować ocet z trzema szklankami wody i przyprawami, doprawić do smaku solą i cukrem. Wrzącą zalewą zalać paprykę. Słoiki zamknąć i pasteryzować 20 min.



Pikantne cebulki

 przygotowanie
30 min +12 godz + 6 dni

 łatwe

- 1 kg drobnej cebulki lub dymki • litr białego wytrawnego wina • 2 szklanki octu winnego 6-proc. • 1-2 strączki papryki chili • 2 łyżeczki ziaren pieprzu • 3 łyżeczki gorczyca • łyżeczka kurkumy • łyżeczka ziela angielskiego
- 2 nieduże liście laurowe • 6 łyżek cukru • 3 łyżki soli

Cebulki obrać, umyć, włożyć do miski. Zagotować szklankę wody z dodatkiem łyżki soli i zalać tą solanką cebulki. Odstawić na 12 godz., następnie osączyć. Wino wymieszać z octem i pozostałymi przyprawami, dodać papryczki i liście laurowe, gotować 5 min. Przełożyć cebulki do wyparzo-

nych gorących słoików, zalać wrzącą marynatą i dokładnie zamknąć słoiki. Ewentualnie jeszcze 10 min pasteryzować, choć nie jest to konieczne. Po sześciu dniach cebulki będą gotowe. Podawać je jako pikantny dodatek do mięs lub składnik wyrazistych w smaku sałatek.



Pikle



przygotowanie
60 min



łatwe

- 30 dag kalafiora • 30 dag żółtej fasolki szparagowej • 25 dag małych cebulek
- 25 dag ogórków • 20 dag marchwi
- po strąku papryki czerwonej i zielonej
- 10 dag cukru • 0,5 l octu 10-proc.
- łyżka gorczyca • 5 ziaren pieprzu
- 5 ziaren ziela angielskiego • sól

Warzywa umyć. Cebulki i marchew obrać, z fasolki odciąć ostre końce i usunąć tykawkate włókna. Kalafior podzielić na różyczki. Paprykę przekroić na połówki, oczyścić z gniazd nasiennych i na 1-2 min włożyć do wrzątku, po czym osączyć. Do osobnych naczyń z posoloną wodą włożyć marchewkę, kalafior i fasolkę, gotować każde z warzyw około 10 min. Cebulki zalać wrzątkiem i gotować 3 min. Warzywa odcedzić, przelać zimną wodą, osączyć. Marchewkę pokroić na plasterki, paprykę - na kawałki. Warzywa układać warstwami w wyparzonych słojach, przesypując je gorczycą. W emaliowanym garnku zagotować ocet z dwiema szklankami wody, zielem angielskim i pieprzem. Zalać warzywa gorącą zalewą, dokładnie zamknąć słoje i pasteryzować 25 min.



Kabaczki à la szparagi



przygotowanie
30 min



łatwe

- 1,5 kg młodych kabaczków • łyżeczka kwasu cytrynowego • 4 szklanki wody
- 10-15 ziaren pieprzu • 1,5 dag soli

Obrane i oczyszczone z gniazd nasiennych kabaczki pokroić w niezbyt długie słupki. Zagotować wodę z solą i pieprzem, dodać kwas cytrynowy. Kabaczki ułożyć w wyparzonych słoikach, zalać gorącą przecedzoną marynatą, zamknąć, pasteryzować około 15 min. Następnie ustawić do góry dnem na ściereczce. Wystudzone słoiki przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. Podawać do mięs, ryb i wędlin.

Sałatka z cukinii



przygotowanie
30 min + 2 godz.



łatwe

- 3 kg cukinii • 1 kg cebuli • 7-8 marchewek • łyżka soli. **Zalewa:** półtorej szklanki octu 10-proc.
- 6 szklanek wody
- 3/4 szklanki cukru

Cukinię obrać, pokroić wzdłuż na paski lub na niewielkie słupki, posolić i przelożyć do salaterki. W osobnym naczyniu ułożyć obraną, pokrojoną w piórka i posoloną cebulę. Po 2 godz cukinię i cebulę odcisnąć, przelożyć do dużej miski, dodać startą na grube wiórki marchew, dokładnie wymieszać. Zalać warzywa wrzącą zalewą. Gotować 10 min. Gorące przelożyć do wyparzonych słoików, zamknąć. Pasteryzować 15 min.



Sałatka z zielonych pomidorów



przygotowanie
60 min



łatwe


- 2 kg zielonych zdrowych pomidorów • 2 strąki czerwonej papryki • 2 cebule • 2 łyżki soli. **Zalewa:** litr wody • 15 dag cukru • 2 łyżeczki kwasu cytrynowego.
- Przyprawy do każdego słoika:** po 2-3 ziarna pieprzu • po 2 ziarna ziela angielskiego • po ząbku czosnku

Pomidory umyć, pokroić w plastry grubości 5 mm. Cebulę obrać, pokroić w piórka, posilić, przykryć i odstawić w chłodne miejsce na 10-12 godz. Oczyszczoną z gniazd nasiennych paprykę wyflukać, pokroić w paski. Składniki zalewy zgotować. W czystych słoikach układać warstwami pomidory, cebulę i paprykę, przekładając je przyprawami. Do każdego słoika wlać tyle zalewy, aby pokryła warzywa. Słoje szczelnie zamknąć i pasteryzować (półlitrowe – 25 min, większe – 30 min). Gdy wystygną, przenieść w chłodne miejsce.

Ogórki po góralsku

- 1 kg małych ogórków
- nieduży korzeń chrzanu
- kilka łydąg kopru z baldachami
- 12 ziarenek pieprzu
- 2 szklanki przegotowanej wody
- szklanka sliwownicy
- 1,5 łyżki soli
- pojemniczek kostek lodu

Chrzan oczyścić, pokroić na paski. Umyte ogórki włożyć do miski, zalać zimną wodą, dodać lód i odstawić na 2-3 godz. Potem osączyć, osuszyć i ułożyć ciasno w słoikach, przekładając wymytlami łydogami kopru, chrzanem i ziarenkami pieprzu. Zagotować wodę z solą, wystudzić, wymieszać z wódką. Zalać zalewą ogórki w słoikach, szczelnie zamknąć, wynieść w chłodne miejsce.

 przygotowanie
3,5 godz.

 łatwe



Pikle angielskie

- 50 dag sporych ogórków
- 50 dag kalafiora
- 2-3 marchewki
- 20 dag fasolki szparagowej
- 3/4 szklanki octu 10-proc.
- 2-3 łyżki musztardy
- 3-4 szklanki cukru
- 4 ząbki czosnku
- listek laurowy
- po 3-4 goździki
- ziarenka ziela angielskiego i pieprzu
- po ćwierć łyżeczki (od kawy) gorczycy i kolendry
- sól

 przygotowanie
70 min

 dość
trudne

Warzywa umyć. Marchewki oskrobać i wypłukać, pokroić w krążki. Z fasolki usunąć tykawkate włókna, pokroić ją na 2-centymetro-

we kawałki. Ogórki przekroić wzdłuż na półki, wydrążyć nasiona, miąższ pokroić w słupki. Wszystkie warzywa włożyć do wrzącej wody, gotować 10 min, odcedzić i ułożyć w czystych wyparzonych słojach. Zagotować 2 szklanki wody z cukrem, octem i przyprawami korzennymi, wymieszać z musztardą i posiekany czosnkiem, dodać sól i mocno podgrzać. Zalać gorącą zalewą pikle w słoikach, starannie zamknąć słoiki, wstawić do gara z podgrzaną wodą, doprowadzić ją do wrzenia, zmniejszyć płomień pod garnkiem tak, by woda utrzymywała wysoką (ok. 95°C) temperaturę. Pasteryzować około 30 min. Pozostawić słoje w wodzie, aż całkiem wystygną.



Orzechy marynowane



przygotowanie

12 godz. + 2 tygodnie



łatwe

• 1/2 kg łuskanych orzechów włoskich • 4 łyżki soli • 600 ml białego octu winnego • 2 laski cynamonu • 6 goździków • kilka ziarenek pieprzu

Orzechy wypluć i zalać litrem wody, tak aby je przykrył. Dodać sól i odstawić na 12 godzin. Potem odcedzić, ponownie wypluć i osuszyć, a następnie przełożyć do wysterylizowanych słoików. Do rondla wlać ocet, zagotować i dodać przyprawy. Odstawić do przestygnięcia. łyżką cedzakową wyjąć cynamon i włożyć po kawałku do każdego słoja. Ciepłym octem zalać orzechy i odstawić w suche, chłodne miejsce na 2-3 tygodnie. Orzechy trzeba zjeść w ciągu 3 miesięcy. Dobrze pasują do serów.



Ogórki w słodko-kwaśnej zalewie



przygotowanie

6,5 godz. + 4 dni



łatwe

• 1,5 kg małych ogórków • 4 szklanki octu 6-proc.
• 35 dag cukru • 2 czubate łyżki nasion kopru
• łyżeczka gorczycy • kawałek kory cynamonu
• po 3-5 ziaren ziela angielskiego i pieprzu
• 3-4 małe listki laurowe • sól

Małe zielone ogóreczki cieniućko obrać, posolić, odstawić na 6 godz. Następnie osączyć i osuszyć w ściereczce lub grubym papierowym ręczniku, zalać gorącym octem (2 szklanki), przykryć lnianą ściereczką. Po dwóch dniach ocet zlać, zagotować i bardzo gorąco znowu zalać ogórki. Po

następnych dwóch dniach ogórki odcedzić z tej zalewy, ułożyć w stojach, przekładając je przyprawami i zalać zalewą ugotowaną z cukru i dwóch szklanek świeżego octu. Gdy ogórki i zalewa wystygną, słoiki zamknąć i przenieść do chłodnego i ciemnego pomieszczenia.



Śliwki w occie II



przygotowanie

30 min



bardzo

łatwe

- 50 dag śliwek węgierek
- 3 czerwone cebule
- 100 ml octu jabłkowego
- 150 ml czerwonego wina
- 10 dag cukru
- łyżeczka startego korzenia imbiru
- szczypta cynamonu i curry
- sól
- pieprz
- 2 goździki

Śliwki w occie I



przygotowanie

60min



bardzo

łatwe

- 1 kg jędrnych śliwek węgierek
- 15 dag cukru
- 200 ml 6-proc. octu
- kilkanaście goździków
- kora cynamonu

Śliwki ponakłuwać szpilką, by skórka nie popękała w czasie przyrządzania, włożyć na chwilę do wrzątku, odcedzić. Z cukru, 600 ml wody i octu ugotować syrop i zalać nim owoce. Zagotować, ostudzić, pozostawić do następnego dnia. Śliwki odcedzić. Syrop ponownie zagotować, włożyć śliwki i zagotować. Śliwki odcedzić, ułożyć w wyparzonych stoikach, syrop zagotować z goździkami i cynamonem, zalać śliwki i mocno zakręcić stoiki.

Obrać cebule i pokroić je w piórka. Śliwki wypestkować, włożyć do rondelka, dusić 5–10 min na małym ogniu, aby puściły sok. Wyjąć, do soku dodać ocet, wino, cukier, cebule i przyprawę, gotować na małym ogniu aż do zgęstnienia. Mieszać. Wyjąć goździki, do sosu włożyć śliwki, wymieszać, zagotować, zdjąć z ognia. Wystudzić, włożyć do stoików, zapasteryzować.

Śliwki w occie III



przygotowanie
30 min + 48 godz.



bardzo
łatwe

- 1 kg twardych śliwek węgierek • szklanka octu z czerwonego wina • 2 goździki
- szklanka czerwonego wina • listek laurowy • 50 dag cukru • 2 kawałki cynamonu
- nasiona kolendry • kawałeczek korzenia imbiru obranego i pokrojonego w plasterki

Wszystkie składniki oprócz śliwek zagotować w rondlu i ostudzić. Śliwki umyć, osuszyć, ponakławać widelcem, przełożyć do wyparzonych słoików. Polać syropem, odstawić na 24 godziny. Następnego dnia zlać syrop, zagotować go, ostudzić i ponownie polać śliwki. Znowu odstawić na 24 godziny. Trzeciego dnia gotować śliwki porcjami w syropie, aż na ich skórkach powstaną małe rysy. Wtedy zdjąć



z ognia, wyjąć śliwki z syropu łyżką cedzakową, włożyć do wyparzonych, gorących słoików, a te wstawić do gorącej kąpeli wodnej. Śliwki nie mogą ostygnąć! Syrop gotować bez pokrywy tak długo, aż zrobi się gęsty. Wrzącym syropem zalać śliwki, od razu szczelnie zamknąć. Przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu.

Gruszki w occie



przygotowanie
100 min



łatwe

- 2 kg dość twardych gruszek (np. bera lub konferencja) • szklanka octu 10-proc. • szklanka wody • 1 kg cukru
- sok z cytryny • kilkanaście goździków

Gruszki umyć, obrać, poprzekrawać na pół, usuwając gniazda nasienne. Skropić sokiem z cytryny. Do rondla wlać wodę i ocet, wsypać cukier, dodać goździki, zagotować. Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować kilka minut. Włożyć gruszki. Gotować je na małym ogniu tak długo, aż staną się szkliste. Jeśli gruszki są bardzo twarde, trwa to ok. godziny. Połówki gruszek układać w wyparzonych słoikach. Zalać je gorącym syropem, zakręcić. Postawić słoiki do góry dnem. Odwrócić, gdy gruszki wystygną.

Sosy i dodatki do mięs

Te przyrządzone w domu to najlepsza i najzdrowsza alternatywa dla gotowych, zawierających konserwanty produktów ze sklepu.

Włoski sos pomidorowy




przygotowanie
60 min



łatwe

- 1 kg świeżych dojrzałych pomidorów
- 2 cebule • ząbek czosnku • garść liści bazylii
- 4 łyżki oliwy • sól
- pieprz • ew. soda i cukier

Pomidory sparzyć, obrać, włożyć do garnka i lekko rozgnieść, dodając posiekane cebule, czosnek i bazylię. Gotować 45 min, przetrzeć przez sito (albo zmiksować) i znowu zagotować, aby sos zgęstniał. Dodać sól, pieprz, oliwę. Jeżeli sos jest zbyt kwaśny, dodać szczyptę sody i szczyptę cukru. Gorący przelać do wyparzonych słoików, pasteryzować 20 min.



przygotowanie
60 min

łatwe

Chutney pomidorowo-owocowy

- 2 kg pomidorów
- 50 dag cebuli • 50 dag kwaśnych jabłek
- 50 dag śliwek węgierek
- 1/2 szklanki octu winnego • po kilka ziaren ziela angielskiego i pieprzu • listek laurowy
- płaska łyżeczka soli
- ew. 3-4 łyżki cukru

Zagotować ocet z przyprawami, przykryć i odstawić. Umyte i pokrojone w ćwiartki jabłka i pomidory, wydrylowane śliwki oraz plastry cebuli włożyć do rondla, wlać odrobinę wody i gotować pod przykryciem do chwili, aż cebula będzie miękka. Rozgotowane owoce i warzywa przetrzeć przez sito, wlać przecedzony ocet i gotować na małym ogniu, aż objętość sosu zmniejszy się o 1/3. Gdyby sos był za mało słodki, dodać 1-2 łyżki cukru i chwilę razem gotować. Gorący sos przełożyć do wyparzonych słoiczków typu twist (najlepiej o pojemności 0,2 litra), wypełniając je po brzegi i zakręcić. Odwrócić do góry dnem i pozostawić do wystygnięcia.

Kecup żurawinowy



przygotowanie
60 min



łatwe

• 1 kg żurawin • szklanka posiekanej cebuli • łyżeczka nasion selera • łyżeczka nasion gorczycy • łyżeczka ziela angielskiego • kawałek cynamonu • 1/2 łyżeczki ziaren pieprzu • 2 listki laurowe • łyżka soli • szklanka białego octu winnego • 2 szklanki cukru

Wymieszać żurawiny ze szklanką cukru, cebulą i szklanką wody w dużym garnku emaliowanym lub stalowym. Przykryć, gotować 20–30 min, mieszając, aż żurawiny się rozgotują. Zmiksować porcjami w blenderze, przetrzeć przez sito. Przełożyć do czystego garnka i gotować na małym ogniu, aż potowa

sosu odparuje. W tym czasie wyparzyć 2 półlitrowe słoiki, ustawić je na blasze i wsunąć do piekarnika nagrzanego do 120°C. Wszystkie przyprawy wraz z listkami laurowymi ułożyć na kawałku gazy, który związać w woreczek. Dodać do garnka z żurawinami, wsypać sól, gotować pół godziny. Wyjąć wo-



reczek z przyprawami, dodać ocet i szklankę cukru, gotować na małym ogniu bez pokrywki, często mieszając, aż powstanie bardzo gęsta masa. Gotowy keczup przełożyć do ciepłych słoików, szczelnie zakręcić i zapasteryzować.

Przecier z pigwy z dynią



przygotowanie
80 min



łatwe

• 1 kg dyni • 1 kg pigwy (sam miąższ pokrojony w kostkę) • 2 szklanki cukru

Dynię i pigwę włożyć do garnka, wymieszać z cukrem, zalać niedużą ilością wody. Gotować, aż pigwa będzie zupełnie miękka (co najmniej 30 min). Przetrzeć przez gęste sitko, gorącym przecierem napełnić umyte i wyparzone słoiki, zakręcić i pasteryzować około 30 min. Mocno dokręcić pokrywki, a gdy słoiki wystygną, wstawić je do spiżarni. Stosować jako dodatek do innych dań, np. pieczonych mięs.

Chutney warzywny

- 2 dojrzałe mięsiste pomidory
- strąk czerwonej papryki
- spora cebula
- biała część pora
- marchewka
- 1/2 niedużego kalafiora
- 1/2 brokoła
- mała cukinia
- garść fasolki szparagowej
- 2/3 szklanki cukru
- 5 łyżek oliwy
- 10 łyżek czerwonego octu winnego
- po pół łyżeczki mielonego imbiru, pieprzu i gałki muszkatołowej
- sól



Warzywa umyć. Pomidory zsparzyć, usunąć skórę i pestki. Cebulę, marchewkę i por obrać. Z papryki usunąć gniazdo nasienne. Wszystkie warzywa pokroić na małe kawałki, wrzucić do rondła z rozgrzaną oliwą i krótko smażyć, mieszając (nie rumienić!). Następnie wlać pół szklanki wrzącej wody, lekko posolić, wsypać połowę cukru i pozostałych przypraw.

Dusić na małym ogniu, często mieszając. Gdy warzywa się rozgotują, starannie je zmiksować, doprawić pozostałymi przyprawami i cukrem, wlać ocet i zagotować, mieszając. Gorący sos przelżyć do wyparzonych słoiczeków typu twist, szczelnie je zamknąć, odwrócić do góry dnem i ewentualnie przykryć kocykiem. Gdy wystygną, wstawić do lodówki.



 przygotowanie
40 min
 łatwe



 przygotowanie
30 min
 bardzo
łatwe

Konfitura z cebuli

- 65 dag czerwonej cebuli
- 2-3 łyżki oliwy
- szklanka czerwonego wina
- szklanka soku z czarnej porzeczki
- 1/2 cytryny
- łyżka cukru
- łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki startej gałki muszkatołowej
- 5 goździków
- sól

Cebulę pokroić, zeszklić na oliwie. Następnie podlać czerwonym winem i sokiem z czarnej porzeczki. Dodać cukier, goździki, cynamon, gałkę muszkatołową i odrobinę soli. Całość wymieszać i dusić bez przykrycia, aż płyn odparuje. Następnie wlać sok wyciśnięty z połowy cytryny, wszystko ponownie wymieszać i, jeśli trzeba, posolić do smaku. Podawać do pieczonych mięs, wędlin i pasztetu.

Ćwikła z chrzanem



przygotowanie

60 min



łatwe

- 1-1,5 kg buraków • 10 dag świeżo startego chrzanu • 1/2 łyżeczki kminku
- sól • cukier • ocet winny (3-proc.)

Buraki umyć ostrą szczoteczką – nie obierać! Ułożone na blasze wstawić do piekarnika nagrzanego do 150°C, piec, aż będą miękkie (sprawdzamy to, nakłuwając je widelcem). Upieczone obrać i zetrzeć na tarce do warzyw. Chrzan połączyć z octem, dodać do buraków, wymieszać z kminkiem. Posolić do smaku, dodać cukier, wlać pół szklanki przegotowanej, ostudzonej wody. Gotową ćwikłę przełożyć do słoja lub słoików, mocno ubić, tak aby cały sok znalazł się na wierzchu, bo buraki muszą być pokryte płynem, szczelnie zamknąć. Do czasu podania przechowywać w lodówce lub w piwnicy.

Cukinia w syropie z imbirem



przygotowanie

40 min



łatwe

- 1,5 kg niedużych cukinii.
- Syrup:** 1 kg cukru żelującego
- 2 szklanki wody • sok z cytryny
- kawałek świeżego korzenia imbiru
- 3-4 paski skórki cytrynowej

Cukinię umyć, cienko obrać i po usunięciu nasion pokroić w kostkę o boku 3-4 cm. Wrzucić do dużego garnka i wlać tyle zimnej wody, aby kostki były przykryte. Zagotować, zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 10-15 min. Potem wywar odlać, a cukinię starannie osączyć. Do osobnego garnka włożyć pokrojony na zapałkę imbir i pozostałe składniki syropu. Mieszając, zagotować, zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 5-8 min. Włożyć pokrojone cukinie i gotować, aż cukinia będzie szklista. tyżką cedzakową wyjąć cukinię z syropu i rozłożyć do gorących, wyparzonych słoików. Pozostały syrop gotować na dużym ogniu 5-7 min. Gorącym zalać cukinię i szczelnie zamknąć słoiki. Cukinia będzie smaczniejsza, gdy trochę postoi. Świetna do zimnych mięs, kanapek i sałatek.



Kupić, nie kupić

SOK POMIDOROWY dla twojego serca

Sok pomidorowy Siła Serca – nowy produkt Dawtony – to jedyny na rynku sok pomidorowy w puszcze. Powstał we współpracy z Fundacją Rozwoju Kardiologii w Zabrze. Zmniejszona zawartość sodu, dodatek potasu i magnezu oraz wysoka zawartość minerałów, witamin i antyutlenia-czy mają dobroczynny wpływ na ludzki organizm. Sok został wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiologii jako spełniający najwyższe standardy jakości i jest polecany jako element programu profilaktyki zdrowotnej. Dawtona, **1,99 zł/250 ml**.



Ryby mają GŁOS!

Ryby Abramczyk – dzwonka z łososia pacyficznego oraz filet z miruny – to nie byle jakie przysmaki. Żyjący w naturze łosoś jest pyszny i ma naturalny kolor. Miruna, poławiana w najczystszych oceanach ma chude i delikatne mięso. Abramczyk, Dzikie łososi dzwonka **12,99 zł/500 g**; Miruna filet, **17,69 zł/1000 g**.

Miły, herbaciany AKCENT

W japońskich restauracjach pod koniec posiłku serwowana jest zwykle genmaicha – zielona herbata z prażonym ryżem. Teraz można już kupić ją w Polsce i zaparzyć w wygodnych saszetkach. Roasted Rice Green wprowadziła na rynek firma Irving. Polecamy też inne, dobrze znane specjalty tej marki: herbatę białą (Pure white) i mięto-wą (Mint green). Irving, **6 zł/opakowanie 20 saszetek**.



Parówki godne POLECENIA

Z czego produkuje się parówki i serdelki? Czy można je podawać dzieciom? Można, pod warunkiem że są zrobione z dobrego mięsa i niezbyt tłuste. A takie są serdelki Kresowiak otrzymane z mięsa indyka, bez konserwantów i polepszaczy. Wyrób został wzbogacony w kwasy omega-3. Lech-Garmażeria Staropolska, **3,80 zł/100 g.**



Chrupanie pełne WITAMIN

Beskidzkie Juniororki z Witaminami w trzech smakach – z kokosem, z cytrynowym i z orzechami – są chrupiące i wyjątkowo smaczne. Zawierają m.in. witaminy C, PP i z grupy B. Oczywiście mogą posmakować ich także dorośli, którzy po pierwszym chrupnięciu nie oprą się ich smakowi oraz aromatowi i z pewnością poczują atmosferę słodkiego, bezstroskiego dzieciństwa. Produkt dostępny jest w sklepach Auchan, Żabka, Real na terenie całego kraju. Aksum, **2,49 zł/150 g; 1,09 zł/60 g.**



Zdjęcia: M. Klaban, Sewisy, producentów

Adres redakcji:
ul. Czerna 8/10, 00-732 Warszawa,
tel. (0²²) 555 66 06,
faks: (0²²) 555 66 68,
e-mail: lubiegotowac@agora.pl,
strona w internecie:
www.lubiegotowac.pl

Redaktor naczelna: Dorota Zabrodzka

Redaktor prowadzący:
Daria Dziewięcka

Kierownictwo graficzne:
Andrzej Przygoździ

Opracowanie graficzne:
Halina Barańska

Fotoedytor: Agnieszka Żelazko

Okladka: zdjęcie – A. Ścichocki

Wydawnictwo

AGORA

ul. Czerna 8/10, 00-732
Warszawa

tel.: (0²²) 555 40, (0²²) 555 40 01

Wydawca: Ilona Szajkowska

Biurowisko reklam: tel. (0²²) 555 68 00

e-mail: reklamaczasospisma@agora.pl

Dyrektor biura reklamy:
Agnieszka Staręga

Szef grupy: Beata Remjasz
tel. (0²²) 555 68 02,
e-mail: beata.remjasz@agora.pl

Dział promocji biura reklamy:
kierownik działu: Anna Piwko
tel. (0²²) 555 60 09,
e-mail: anna.piwko@agora.pl
e-mail: promocjaczasospisma@agora.pl

Dział marketingu: tel. (0²²) 555 67 70,

Dyrektor marketingu grupy:
Anna Wieczorek

Product manager:
Jowita Purzycka, tel. (0²²) 555 67 79,
faks (0²²) 555 66 64
e-mail:

Jowita.Purzycka@agora.pl

Dział produkcji:
szef działu Monika Makowska
tel. (0²²) 555 66 39,

e-mail: monika.makowska@agora.pl
Koordynator produkcji: Anna Ziemak

Specjaliści przestrzeni barwnej:
Ilona Gibała, Przemek Piętnak

Technolog: Wiesława Chmielewska

Dział kolportażu: tel. (0²²) 555 53 33

Dyrektor kolportażu prasy:

Wojciech Błoch

Z-ca dyrektora kolportażu prasy:

Adam Popielski

Druk: Quad/Winkowski Sp. z o.o.

ul. Okrzei 5, 64-920 Piła

INDEKS 341312 ISSN 1429-2866

Copyright © Agora SA 2004

Wszelkie prawa zastrzeżone

Exemplarze archiwalne można zamówić
w dziale prenumeraty, tel. 0801 130 000,
e-mail: prenumerataczasospisma@agora.pl



Wydawca miesięcznika „Lubię gotować”
ostrzega P. T. Sprzedawców, że sprzedają aktu-
alnych i archiwalnych numerów czasopisma
po innej cenie niż wydrukowana na okładce
jest działaniem na szkodę wydawcy i skutkuje
odpowiedzialnością sądową.

Reklamy: 2 i 3 strona okładki

WE WRZEŚNIU

**CIASTA
ZE ŚLIWKAMI
I GRUSZKAMI**



Numer
9/2010
w sprzedaży
już na początku
września