

RADY - PORADY

Konzervování ovoce
a zeleniny

Nastává léto. Čas, kdy dozrávají různé druhy ovoce a na trhu je velký výběr zeleniny.

Pro kvalitní konzervování ovoce a zeleniny musíme začít s nejvybranějšími ingrediencemi, vypěstovanými nebo koupenými v pro ně nejvhodnější době.

Ovoce a zeleninu dostaneme jednak v samoobsluze, kde se prodává většinou již hygienicky očištěná a přebalená, jednak ve specializovaných prodejnách a ve stáncích, které obsluhují odborně školení prodáváci.

Jakost ovoce a zeleniny je normalizována. Zbo-

ží se prodává podle jakostních tříd. **Výběrové ovoce a zelenina** - vše musí být pečlivě vytríděno podle odrůd, velikosti i jakosti. Nesmí mít žádné tržní vady.

I. jakostní třída - ovoce a zelenina s drobnými vzhledovými vadami, avšak dobře vyzrálé a chutné. Jsou to vybrané odrůdy dobrých smyslových vlastností. Hodí se pro krátkodobé (u trvanlivých druhů pro zimní) uskladnění v domácnosti. Koupíme je většinou pro denní spotřebu. Hodí se pro takové úpravy, kde se ovoce používá vcelku a záleží na jeho vzhledu.

II. jakost - levné ovoce a zelenina všech odrůd. Méně dobře vytríděné, různého stupně zralosti. Hodí se sice také k jídlu v čerstvém stavu, ovšem musíme si je sami vytrdit. Použijeme ke zpracování na moučníky, pomazánky, marmelády apod. Nehodí se pro dlouhé skladování.

Konzervovat ovoce a zeleninu můžeme sterilací, sušením, kandováním, mražením, nakládáním do soli či octu.

Sterilizace je snad nejčastěji používaný způsob konzervování v domácnostech. Ovoce a zeleninu ukládáme do sklenic rovnoměrně. Zalijeme roztokem cukru, soli nebo octu a neprodyšně uzavřeme. Pak dáme sklenice na určitou dobu do vodní či parní lázně. Parní lázeň se hodí pro choulostivější druhy ovoce (např. jahody).

Zavařování mimo obal je předešlávání ovoce v nálevu nebo jen ve vodě v kastrolu. Předvařené ovoce za horka naplníme do vyvařených sklenic, zalijeme horkým nálevem a hned uzavíráme víčkem a sponou. Podle druhu ovoce nebo zeleniny volíme způsob sterilace. Dbáme především na to, aby se uchovaly potřebné vitamíny. Výše teploty, která ničí mikroorganismy, a délka působení jsou ve vzájemném poměru. Je proto velmi důležité stanovit pro jednotlivé druhy ovoce nebo zeleniny vždy oba činitele.

Zahušťování tekutých a polotekutých hmot - ze zeleninového nebo ovocného protlaku odnámáme přebytečnou tekutinu tak, že za stálého míchání hmotu prohříváme a odpařujeme vodu. Teplotou se protlak steriluje a zabraňuje mikroorganismům v jejich další činnosti. Zároveň tím ničíme enzymy, které ohrožují citlivé vitamíny. Takovým způsobem zpracováváme i podradnější „materiál“.

Sušení - patří mezi nejstarší, nejlevnější a nejjednodušší způsob konzervování ovoce a zeleniny. Sušit můžeme buď přirozeným teplem, což je na slunci za suchého a teplého počasí, nebo teplem umělým. V zahříváních sušárnách či doma v teplé troubě. Ovoce a zeleninu rovněž před sušením řádně očištíme. Usušený materiál uskladňujeme ve vzdušných krabicích nebo v látkových sáčkích. Takto připravené ovoce a zeleninu chráníme před světlem a různými škůdci.

Konzervování s přídavkem cukru, soli, octu a dalších přísad - cukr je velice dobrým konzervačním prostředkem, jelikož v potravině prosycené cukrem se nemohou rozvíjet mikroorganismy. To platí pro povidla, ovocné sirupy, protlaky a džemy. U kompotů, kam nedáváme příliš velké množství cukru, musíme mikroby zničit sterilací.

Sůl je rovněž často používanou konzervační látkou. Prosolujeme nakrouhanou zeleninu, do soli nakládáme třeba i houby a česnek. Sůl musí být čistá, bílá, suchá a hlavně bez zápachu.

Ocet je rovněž nejběžnějším a nejznámějším konzervačním prostředkem. Při použití octu jako jediného prostředku, i když ho používáme jen zřídka, jsou konzervy nestálé a vydrží jen nějakou dobu.

Marcela Sklenská, UOV



ZNOJEMSKÝ

28/2016

Pondělí 11. července

15 Kč

Orli získali nového hlavního partnera - Nevogu

Čtěte na straně 14

www.znoj-tyden.cz

