

DOMOWE PRZETWORY TO NAJLEPSZY SPOSÓB NA ZATRZYMANIE SMAKÓW I ZAPACHÓW LATA. DŻEMY, KONFITURY, GALARETKI, SOKI, SYROPY, KOMPOTY – TO NAJPYSZNIJSZE WSPOMNIENIE LATA.

# Lato, marsz do słoika!

Lato mamy w pełni, już od miesiąca powinniśmy pakować owoce i warzywa do słoików, by letnich aromatów nie zabrakło nam w czasie dżdżystej, długiej polskiej jesieni i srogiej zimy... I nic nie sprawi większej satysfakcji, niż samodzielnie przygotowany, owocowy lub warzywny - specjal!

**Domowe przetwory wracają do łask, i to nie z powodu oszczędności, a bardziej dlatego, że nie zawierają konserwantów, polepszaczy, zbyt wiele cukru czy wody - są więc „eko” – i zdrowsze, i smaczniejsze.**

Robiąc własnoręcznie słoiczek z owocową czy warzywną zawartością – sami decydujemy o smaku. Warto pamiętać, że wszystkie owoce i warzywa są doskonałym źródłem błonnika, który daje uczucie sytości, pobudza perystaltykę jelit, sprzyja zachowaniu prawidłowej wagi ciała i zapobiega nowotworom przewodu pokarmowego. Sezon letni jest bogaty w rodzime warzywa i owoce, z których warto korzystać przy produkcji domowych przetworów. Krajowe warzywa oraz owoce mają wiele wartości odżywczych. Nie przebywają długiej drogi w chłodniach, nie zalegają w magazynach, a więc nie są narażone na utratę swoich właściwości



odżywczych. Dotyczy to szczególnie malin, brzoskwiń, moreli, jagód oraz młodych warzyw. Nasza fantazja może też ubarwić najwyklesze nawet warzywo... Ale w tym przetwórczym szaleństwie nie musimy się wcale ograniczać do krajowych owoców. Im dziwniej, tym lepiej, w necie jest mnóstwo przepisów, niektóre są bardzo wyrafinowane... To czasem może stać się nawet niezłą zabawą dla dwojga albo sposobem na ciekawe, rodzinne popołudnie z dziećmi! Wystarczy mieć dużo wolnego czasu oraz przestrzegać kilku nieskomplikowanych zasad (dobór najlepszych produktów, metoda oraz czystość), by własnoręcznie przygotować domowe przetwory. Do „przetwarzania” musimy wybierać owoce czy warzywa najlepszej jakości - świeże, zdrowe i dojrzałe. Owoce i warzywa przeznaczonych na przetwory nie przechowujemy – wskazane jest, by je przetworzyć w tym samym dniu, w którym zostały kupione.

Wszystkie naczynia używane do przetworów muszą być czyste, najlepiej wysterylizowane (wyparzone lub wygotowane). Tak samo należy wyczyścić zakrętki i sprawdzić czy nie są wyszczerbione, zardzewiałe, pokrzywione, a ich wewnętrzna strona się nie kruszy.

### ZAPOMNIANE

Są owoce, które odeszły w zapomnienie, tymczasem nadają się na wspaniałe przetwory. Do nich należy m.in. jarzębina. Świeże owoce są wprawdzie gorzkie, niesmaczne, ale po zblanszowaniu lub przemrożeniu można z nich robić przetwory, w tym - jarzębinę do mięs. A taki mało popularny agrest nadaje się na rewelacyjną marynatę z kardamonem! Będzie smakowitym dodatkiem do mięs.

### TYLKO DLA DOROSŁYCH!

By zaskoczyć smakiem, wcale nie trzeba szukać egzotycznych owoców – większy wpływ na efekt końcowy ma użycie niecodzien-

nego dodatku np. wspomnianego już kardamonu do agrestu czy alkoholu. „Zwykły” dżem z czarnej porzeczki zmieni się dodatkiem ginu czy też powidła śliwkowe dzięki porto, albo konfitura truskawkowa (ewentualnie maliny, wiśnie) z rumem, jagody z żubrówką... Oczywiście jest, że takie przetwory nie nadają się do podawania dzieciom! Są kulinarną przygodą dla koneserów.

### DZIWAZNE

Najwięcej chyba osobliwych przepisów dotyczy przetworów warzywnych i kwiatowych, np.: kiszzone czerwone pomidory, marmolada paprykowa, ogórki z musztardą, konfitura z zielonych orzechów włoskich, konfitura z cebuli na winie, dżem z cukinii z dodatkiem limonki, keczup z cukinii.

W polskiej tradycji kulinarnej jest wiele receptur, przekazywanych jak relikwie z pokolenia na pokolenie, które zachwycają swoją niezwykłością i wysublimowaniem: fiołkowy ocet, berberys marynowany, konfitura z płatków róż, marynowane pączki pierwiosnków. Warto spróbować!

### TURYSTYCZNE

Wiele owocowo-warzywnych smaków przywozimy z zagranicznych wojaży, bo każdy odwiedzany kraj ma swoje regionalne produkty,

które czasem urzekną nas swoją smakowitością. Po powrocie, chcąc przywołać wspomnienia – sentymentalnie próbujemy zrobić coś podobnego, np. brzoskwinie z wanilią, morele z płatkami migdałowymi albo konfiturę migdałową z pomarańczami.

Cytrusy – specjalność krajów południowych też nadają się na przetwory: galaretki, w których smakowicie wyglądają cieniutko pokrojone plasterki tych owoców. Ich smak, balansujący na granicy słodkiego i gorzkiego (dzięki goryczy skórki i albedo i słodocy cukru) jest niezwykle doznaniem dla łasuchów. Cytrusy można też łączyć z kandyzowanym imbirem, odrobiną whisky. Można robić też przetwory z owoców pozornie nienadających się, np. dżem z bananów.

### STAROPOLSKIE SMAKI

Są owoce i przetwory z nich, które należą do polskich tradycji kulinarnych – np. powidła śliwkowe (do naleśników), śliwki w occie, gruszki w occie, jabłka prażone (na jabłecznik, mniem, mniem!), borówka do mięs, konfitura z aronii i mnóstwo innych. Wielu z nas pamięta z dzieciństwa stojące na słonecznych parapetach słoje, w których zasypane cukrem pod kołderką z gazy przetwarzały się na sok i konfiturki: maliny,

jagody, wiśnie... Ich niezwykle aromat osładzał dziecięce wakaacje, później był smakiem, którego szukało się w dorosłym życiu... Słodkie przetwory staropolskie są wspaniałym dodatkiem do ciast i tortów, przypominają nam lato, gdy na zewnątrz robi się jesień... Przetwory wytrawne i pikantne będą smakowitym dodatkiem do mięs, wędlin, pieczeni, czy kanapek. Teraz jest czas na to, by wykorzystać bogactwo smaku z sadów, pól, lasów i zamknąć je w słoikach

### ZUPY OWOCOWE

Możemy je robić do słoików z dowolnych owoców. Robimy jakby sam ekstrakt zupy, którą później rozcieńczymy troszkę wodą i dodamy np. zabielającej śmietany, lub zdrowiej – jogurtu czy mleka. Polska tradycyjna zupa owocowa to np. truskawkowa czy wiśniowa, ale żaden problem zrobić też: malinową, jabłkową (najtańsza!), jagodową, śliwkową, morelową. Robimy po prostu kompot z danego owoca do słoika, z którego jesienią czy zimą wyczarujemy świeżutką „owocówkę”!

### DOMOWY SYROPEK

Sporządzenie zagęszczonych soków z owoców (wymaga to jednak użycia specjalnego urządzenia – sokownika) pozwoli nam później przygotowywać smaczne

napoje (wystarczy je rozcieńczyć wodą) albo okraszać syropami desery mleczne. Soki owocowe i warzywno zachowują większość witamin, zawartych w świeżych owocach i warzywach. To ich niewątpliwa zaleta. Możemy też robić musy owocowe, galaretki z owocami, przeciery – pakować je do słoików.

### POWAŻNE KWESTIE

Przetwory domowe nie muszą być wyłącznie owocowo-słodkie. Wspaniale przetwarzają się przeciery warzywa i to pojedynczo lub grupowo, pod postacią sałatek itp. kompozycji, marynat. Albo wyciągów na zupę – np. sok buraczany na barszczyk, pomidory na pomidorową, pieczarki na pieczarkową, grzyby leśne na grzybową, brokuły – na brokułową itd.

Co tu dużo mówić, domowe przetwory mają same zalety: są zawsze pod ręką - wystarczy tylko sięgnąć i mamy znów lato, choćby w środku zimy! Dobrze jest zamknąć kawałek lata w słoiku, opisanym krzywo przyklejoną karteczką, albo w doskonalszym - z kolorową pokrywką, przewiązaną rafią. To nic, że czasem coś za słodkie, za mało słodkie albo jakieś „skapcianię”. Lato własnoręcznie uwięzione w słoiku zawsze jest magiczne i smakuje jak niebo.

reklama

**VITABOX**  
BIOGARDEN



Suplement diety zawiera zestaw witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odpowiedni poziom substancji w składzie pomaga zachować zdrowie i naturalną odporność oraz poprawia witalność. Celem kuracji preparatem jest uzupełnienie codziennej diety w witaminy i minerały. VitaBox polecany jest dla osób prowadzących stresujący tryb życia, spożywających zbyt małe ilości witamin i minerałów (np. warzyw i owoców), także dla osób przeciążonych pracą lub dużym wysiłkiem fizycznym, dla osób o obniżonej odporności lub odczuwających ciągłe zmęczenie i znużenie, a także dla osób w okresie rekonwalescencji. Wystarczy 1 tabletkę dziennie!

promocja

## Pyszne żelki firmy Reutter prosto z apteki

Witaminy w formie żelków bez syntetycznych barwników i konserwantów !!!

Lubisz naturalne produkty, bez syntetycznych barwników i konserwantów? Sięgnij po wysmienite produkty firmy Reutter. Zarówno b.db. Żelki o smaku malinowo-jeżynowym z witaminą C, jak i ParaMisie z miodem i witaminami świetnie wzmacniają siły obronne organizmu, chroniąc go przed przeziębieniem.

### Co dobrego dla zdrowia

Dzięki zawartości naturalnych ekstraktów z malin i jeżyn b.db. Żelki wzmacniają tkanki przyzębia, a tym samym zapobiegają

zapaleniom dziąseł i szkorbutowi. Intensywnie owocowy smak zapewnia świeży oddech.

### O miodzie słów kilka

Lecnicze właściwości miodu coraz częściej wykorzystywane są we współczesnej medycynie. Nie bez powodu, wszak miód posiada ich całe mnóstwo. Zawarte w nim cukry są łatwo przyswajalne dla organizmu człowieka. Ponieważ działa łagodząco i wykrztuśnie, często stosowany jest przy kaszlu. Wspomaga również regenerację osłabionego organizmu. Warto wprowadzić

go do diety - także tych najmłodszych. To właśnie z myślą o nich firma Reutter przygotowała miodowe żelki ParaMisie. Zawarty w produkcie zestaw 10 witamin dodatkowo wspomaga kondycję i system odpornościowy.

### Dla dużych i małych

b.db. Żelki i ParaMisie dedykowane są zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Kupisz je wyłącznie w aptekach lub sklepach zielarskich. Paczka kosztuje ok. 9.95zł. Wysoka jakość obu produktów wynika ze strzeżonego procesu produkcji.



Niezbędne witaminy znajdziesz teraz w formie pysznych żelków.