

**LBRIS**

We know  
books

**ELISABETA IOSEFINA IORGA**

# **Conserve**

## **din legume și fructe**

**METEOR**  
**PRESS** 

# LBRIS

Redactare: *Viorica Horga*

Tehnoredactare: *Rodica Boacă*

Copertă: arh. *Daniel Munteanu*

We know  
books

© 2010, reeditare 2022.

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate  
Editurii METEOR PRESS.

Contact:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [editura@meteorpress.ro](mailto:editura@meteorpress.ro)

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [carte@meteorpress.ro](mailto:carte@meteorpress.ro)

[www.meteorpress.ro](http://www.meteorpress.ro)

ISBN 978-973-728-862-2

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României



## CUPRINS

Cuvântul autorului .....	7
<b>PARTEA I. CONSERVE DIN LEGUME .....</b>	<b>9</b>
Îndrumări generale .....	10
Capitolul I. Conservarea legumelor în apă cu sare .....	13
Capitolul II. Conservarea legumelor în suc de roșii .....	27
Capitolul III. Amestecuri de legume pentru ciorbe și mâncăruri .....	45
Capitolul IV. Sosuri din legume .....	55
Capitolul V. Rețete de zacuscă .....	67
Capitolul VI. Mâncăruri din legume, conservate .....	83
Capitolul VII. Salate de legume, conservate .....	95
Capitolul VIII. Legume conservate în oțet .....	105
Capitolul IX. Murături în saramură .....	117
Capitolul X. Conserve preparate în vase speciale .....	131
<b>PARTEA A II-A. CONSERVE DIN FRUCTE .....</b>	<b>145</b>
Îndrumări generale .....	146
Capitolul XI. Compoturi .....	149
Capitolul XII. Siropuri .....	157

Capitolul XIII. Gemuri, marmelade și peltea .....	165
Capitolul XIV. Dulcețuri .....	175
Capitolul XV. Alte preparate din fructe .....	185
Index .....	189



## CUVÂNTUL AUTORULUI

Țara noastră este situată într-o zonă de climă cu o succesiune de anotimpuri care nu permite cultivarea legumelor și fructelor pe scară largă, în tot timpul anului.

Acest lucru le-a determinat pe gospodine să găsească diverse soluții care să le permită păstrarea roadelor dintr-un anotimp în altul, în anumite condiții, bine stabilite în urma unei experiențe îndelungate.

Una dintre aceste soluții, larg extinsă în gospodăriile noastre, a fost prepararea de conserve din legume și fructe, într-o gamă și o diversitate foarte mare.

Din dorința asigurării unei alimentații cât mai sănătoase și cât mai echilibrate în orice anotimp, gospodinele (și nu numai) au recurs la prepararea conservelor în gospodăria lor, pentru a le putea „controla” și a le cunoaște bine toate componentele.

Anotimpul în care se consumă cu precădere preparate conservate este iarna, iar într-o măsură mai mică, primăvara și toamna. A putea să ai la îndemână, în camera ta, un suc de roșii, o zacuscă, o murătură (și multe altele, după dorință și disponibilitate) la orice oră reprezintă un ajutor și un beneficiu pentru orice gospodină. Asta înseamnă să nu alergi pe frig și zloată după cumpărături, asta înseamnă să economisești bani (vara și toamna, când pui conserve, legumele și fructele sunt ieftine), asta înseamnă să consumi întreaga familie un preparat făcut de tine, în care știi exact ce ai pus.

Ce este mai simplu, când vii acasă seara, târziu, pe întuneric, iarna, decât să scoți un borcan de ghiveci și să-l încălzești, alături de un grătar din carne?



## Capitolul I

# Conservarea legumelor în apă cu sare

## Conservarea conopidei în apă cu sare

### Ingrediente și cantități:      Mod de preparare:

- 1 conopidă (circa 1 kg)
  - 1 linguriță sare
- Se alege o conopidă fără pete, albă și îndesată. Se desface în buchețele mici, se taie cotoarele, dacă sunt prea lungi, și se spală în apă sărată (pentru a elimina din buchețele eventualele insecte sau viermișori).
  - Într-un vas se pun 2 litri de apă cu 1 linguriță de sare, se pune vasul pe foc și atunci când clocotește apa se introduc buchețelele de conopidă și se reduce focul. Conopida se opărește 5-6 minute în apa sărată, apoi se scoate cu spumiera.
  - Cu conopida opărită se umplu 2 borcane (de 800 ml). Peste conopida aranjată în borcane se toarnă apa în care a fiert, cât mai caldă, așa încât să acopere complet bucățelele și să fie cu circa 1,5 cm mai jos de marginea borcanului.

- Borcanele se închid cu capace, se învelesc în ziare sau șervete de bucătărie și se pun la sterilizat într-un vas mare cu apă. Sterilizarea se face 25-30 de minute în prima zi și 10-15 minute a doua zi.
- După ce borcanele s-au răcit, se scot, se șterg de apă, se etichetează și se pun în încăperi răcoroase și uscate.

### **Sugestii:**

- ♦ Peste conopida aranjată în borcane se pot pune 2-3 ramuri de mărar uscat sau o crenguță de frunze de țelină.
- ♦ Din conopida astfel conservată se pot prepara sufleuri, mâncare cu carne, conopidă cu unt, cu brânză sau cu pesmet.

## **Varză de Bruxelles conservată în apă cu sare**

### **Ingrediente**

#### **și cantități:**

- 1 kg varză de Bruxelles
- 1 linguriță sare

### **Mod de preparare:**

- Varza de Bruxelles se curăță de eventualele frunze galbene și se spală în mai multe ape.
- Se pune pe foc un vas cu 2 litri de apă și 1 linguriță de sare. Când apa clocotește, se pun verzele pregătite și se lasă pe foc mediu 15 minute.
- După acest interval se scot verzele cu spumiera și se aranjează în 2 sau 3 borcane, peste ele turnându-se apa în care au fiert, așa încât să le acopere, dar să fie cu circa 1,5 cm mai jos de gura borcanului.
- Se închid borcanele cu capace, se înfășoară în ziare sau șervete și se pun într-un vas cu apă, la sterilizare. În prima zi borcanele se sterilizează 30 de minute, iar în a doua zi încă 10 minute.
- După ce borcanele s-au răcit, se șterg, se etichetează și se depozitează în spații răcoroase.

### **Sugestii:**

- ♦ După ce s-a aranjat varza opărită în borcane, deasupra se poate pune câte o crenguță de cimbru verde.
- ♦ Varza de Bruxelles astfel conservată se poate folosi pentru a prepara o mâncare cu carne, budincă cu brânză sau smântână, sau ca garnitură lângă fripturi.

## Dovlecei conservați în apă cu sare

### Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 2 kg dovlecei mici
  - 2 lingurițe sare
- Pentru această conservă se aleg dovlecei foarte tineri, cât mai subțiri (așa încât să se aranjeze în două borcane de 1 kg, pe verticală). Dovleceii se spală și li se taie puțin din capete.
  - Se pune un vas încăpător pe foc cu 4 litri de apă și 2 lingurițe de sare. Când apa fierbe, se pun dovleceii și se lasă pe foc mediu 3-5 minute.
  - Dovleceii se scot cu grijă din apa fierbinte, cu o paletă, și după ce se răcesc puțin se aranjează în 2 borcane. Deasupra se toarnă apa în care au fiert, așa încât să fie acoperiți cu lichid și să rămână un spațiu de circa 2 cm până la marginea borcanului; borcanele se închid bine cu capace.
  - Borcanele se înfășoară în ziare sau în ștergare și se pun într-un vas cu apă. În prima zi se sterilizează 25 de minute, iar în a doua zi 10 minute. Este bine ca duratele de sterilizare indicate să nu fie depășite, deoarece legumele s-ar înmuia prea tare.
  - Borcanele sterilizate și răcite se șterg, se etichetează, apoi se depozitează în spații adecvate.

### Sugestii:

- ♦ Se recomandă ca între dovlecei să se adauge crenguțe de mărar verde, care se vor folosi ulterior în preparatele respective.
- ♦ Din dovleceii astfel conservați se pot prepara borșuri de legume, sufleuri și mâncăruri.

## Ardei pentru umplut, conservați în apă (I)

### Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 50 de ardei grași
  - 3 lingurițe sare
- Se aleg ardei grași, sănătoși, fără pete, potrivit de mari. Se taie un căpăcel în jurul cotorului, se curăță ardeii pe dinăuntru de semințe și vinișoare, apoi se spală.
  - Se pune pe foc un vas cu 5-6 litri de apă și cu 3 lingurițe de sare. Când apa clocotește, se opăresc 2-3 minute toți ardeii, apoi se scot din apă, se răcesc puțin și se așază în borcane, unul în altul, cu grijă pentru a nu se rupe.
  - Se umplu apoi borcanele cu apă sărată în care au fiert ardeii, se pun capacele și se sterilizează, în prima zi 30 de minute, iar în a doua zi 10 minute.

## Ardei pentru umplut, conservați în apă, cu hrean (II)

### Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 50 de ardei grași
- 3 lingurițe sare
- 5 rădăcini de hrean

- Se aleg ardei de umplut, potriviți ca mărime, și se pregătesc ca în rețeta de mai sus.
- Rădăcinile de hrean se spală, se curăță și se taie pe lung în patru, apoi se taie în bucăți de lungimea ardeilor.
- Se pune câte o bucată de hrean în fiecare ardei și ardeii se aranjează în borcane de 5 litri, cât mai compact, având grijă să nu îi spargem. Se poate pune hrean și între ardeii din borcan.
- Se pune un vas cu apă și sare pe foc, iar când apa clocotește se toarnă peste ardeii din borcan. Ardeii vor fi apăsați în apa din borcan cu câteva scândurele și o greutate.
- Borcanul se leagă imediat cu celofan sau se închide cu capac și se pune în pături să se răcească lent, apoi se păstrează într-un loc răcoros.

### Sugestie:

- ♦ Ardeii pregătiți ca în cele două rețete se pot folosi pentru a prepara ardei umpluți de post (cu orez) sau ardei umpluți cu carne.

## Fasole păstăi conservată în apă (I)

### Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg fasole (lată, verde sau țucără)
- 1 linguriță sare

- Se aleg păstăi tinere, fără ațe, cărora li se rup capetele. Se spală, se pun într-un vas cu apă clocotită cu sare și se lasă pe foc mediu 5 minute, până când apa începe să fiarbă. Fasolea verde subțire se lasă în apă fierbinte doar 3 minute (altfel se va înmuia prea tare).
- După opărire, fasolea se scurge de apă într-o strecurătoare. Păstăile scurse se aranjează într-un borcan mai mare sau în două mai mici. Peste păstăi se toarnă apa în care au fost opărite, dar așa încât lichidul să fie mai jos cu 3 cm de marginea borcanului, pentru a avea loc unde să fiarbă.
- Borcanele se leagă cu două rânduri de celofan sau li se pun capacele, apoi se sterilizează 30 de minute în prima zi și 10 minute în a doua zi (după ce începe apa să fiarbă în vasul de sterilizare).
- Borcanele răcite se șterg, se etichetează și se depozitează.

## Fasole păstăi, conservată cu sare (II)

### Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg fasole verde
  - 200 g sare
- Păstăile de fasole verde se curăță la capete, se spală și se pun într-un vas. Peste ele se presară toată sarea și se amestecă bine. Se lasă să stea așa două zile, amestecând din când în când, până când legumele lasă zeamă și se înmoaie.
  - După acest interval de timp, păstăile se pun în borcane și se presează bine, cu o lingură de lemn, ca să iasă zeama deasupra. În situația în care nu este suficientă zeamă, se prepară o soluție din 1 litru de apă cu 200 g sare și se completează cât este nevoie, așa încât păstăile să fie acoperite cu lichid.
  - Borcanele se închid cu capace, se etichetează și se păstrează în spații corespunzătoare.

### Sugestii:

- ♦ Când se folosește această fasole, se ia din borcan cantitatea dorită, se pune într-o strecurătoare și se imersează în apă pentru desărare.
- ♦ Fasolea păstăi, pregătită în ambele feluri, se poate folosi la prepararea ciorbelor sau a mâncărurilor cu carne afumată sau proaspătă.

## Frunze de viță-de-vie conservate în apă

### Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- frunze de viță-de-vie
  - 50 g sare/1 litru apă
- Se aleg frunze tinere, întregi, fără pete, și li se rup codițele, apoi se spală bine și se lasă să se scurgă.
  - Se prepară o soluție din 1 litru de apă cu 50 g de sare. Frunzele se pun într-un vas și se opăresc cu soluția preparată.
  - După 1 oră, frunzele înmuiate se aranjează într-un borcan. În soluția rămasă se pun 2 aspirine pisate, apoi soluția caldă se toarnă în borcane, peste frunze. Dacă lichidul nu este suficient, se mai prepară o soluție, în aceeași proporție de 50 g de sare la 1 litru de apă, și se completează în borcan. Se leagă imediat borcanul și se înfășoară în ștergare, pentru a avea o răcire mai lentă.
  - A doua zi se scot borcanele, se etichetează și se pun la păstrare în cămară.

### Sugestie:

- ♦ Înainte de folosire, frunzele se pun la desărare cel puțin 10 ore, în apă caldă.