

Mircea Georgescu
Conservarea alimentelor



Editura Andreas

Mircea Georgescu

Conservarea alimentelor

EDIȚIA A DOUA REVIZUITĂ ȘI ADĂUGITĂ



Editura Andreas

**Descrierea CIP a Bibliotecii
Naționale a României
GEORGESCU MIRCEA
Conservarea alimentelor / Mircea Georgescu.**
- București: Andreas Print, 2014

ISBN 978-973-8958-84-5



**DIFUZOR EXCLUSIV:
AGENȚIA DE DIFUZARE
DE CARTE IVO PRINT**
*Petru Maior nr. 32,
sector 1, București
Tel./Fax: 021.222.07.67
E-mail: ivo_print@yahoo.com
Site: www.editura-andreas.ro*



© Editura **ANDREAS PRINT**, București, 2014

Toate drepturile sunt rezervate. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă, stocată și retransmisă sub formă: tipărită, electronică, mecanică, fotocopiată, audio sau sub orice altă variantă fără permisiunea scrisă a **Editurii Andreas Print**.

TEL./Fax: 021.222.07.67

Redactare: Laura-Ivona DUMITRU

Bun de tipar: 01.07.2014; Coli de tipar: 14; Format: 16/54x84 cm

Cuprins



<i>Măsuri și greutateți aproximative</i>	7
<i>Aportul energetic al diverselor alimente</i>	8
<i>Conținutul în vitamine al principalelor alimente</i>	15
<i>Metode de păstrare și conservare a legumelor</i>	17
<i>Rețete</i>	28
<i>Conservarea unor specialități de pește</i>	109
<i>Tăierea porcului la români</i>	116
<i>Specialități din carne</i>	124
<i>Metode de păstrare și conservare a fructelor</i>	156
<i>Fructe uscate și fructe confiate</i>	158
<i>Dulcețuri, gemuri, marmelade</i>	162
<i>Compoturi</i>	175
<i>Băuturi răcoritoare</i>	184
<i>Must și vin de casă</i>	196
<i>Băuturi alcoolice</i>	204
<i>Index</i>	210





Măsuri și greutateți aproximative

1 lingură de apă sau oțet	circa 15 ml
1 lingură rasă de sare	circa 20 g
1 lingură cu vârf de sare	circa 25 g
1 lingură rasă de zahăr	circa 15 g
1 lingură cu vârf de zahăr	circa 20 g
1 linguriță conține 1/3 din cantitățile date pentru o lingură	
1 pahar obișnuit de apă conține:	
apă	230 ml
sare	270 g
zahăr	210 g
1 farfurie adâncă, plină, conține circa 1/4 l lichid.	

Red.



Aportul energetic al diverselor alimente*

(pe 100 g de produs)

CARNE

- Carnea de vacă slabă	- 118 calorii
- Carnea de vacă semigrasă	- 158 calorii
- Carne de vacă grasă	- 228 calorii
- Carne de vițel slabă	- 118 calorii
- Carne de vițel semigrasă	- 149 calorii
- Carne de porc slabă	- 143 calorii
- Carne de porc semigrasă	- 268 calorii
- Carne de porc grasă	- 388 calorii
- Carne de oaie slabă	- 144 calorii
- Carne de oaie semigrasă	- 331 calorii
- Carne de miel	- 260 calorii
- Carne de găină slabă	- 128 calorii
- Carne de găină grasă	- 167 calorii
- Carne de rață	- 136 calorii
- Creier de bovină	- 125 calorii
- Ficat de bovină	- 146 calorii
- Ficat de porc	- 146 calorii
- Salam de iarnă, Sibiu	- 510 calorii
- Salam rusesc, Poiana	- 402 calorii
- Salam italian, București	- 316 calorii

* Acest material a fost inclus de editură tocmai pentru ca cititorul să poată alege alimentul potrivit vârstei, sănătății și gusturilor sale (preluat din cartea: „Casa și familia - Enciclopedia familiei tale“, autor Victor Duță, Editura Andreas, 2010).

- Debrețin	- 149 calorii
- Șuncă presată	- 324 calorii
- Lebărvurști	- 302 calorii
- Parizer, crenvurști	- 289 calorii
- Conserve de porc în suc propriu	- 327 calorii
- Conserve de vită în suc propriu	- 156 calorii
- Pateu de ficat	- 295 calorii

PEȘTE

- Crap	- 104 calorii
- Heringi slabi	- 139 calorii
- Heringi grași	- 245 calorii
- Heringi slabi, sărați	- 135 calorii
- Heringi grași, sărați	- 254 calorii
- Morun	- 115 calorii
- Nisetru	- 238 calorii
- Scrumbii de Dunăre	- 299 calorii
- Somn-pană	- 244 calorii
- Știucă	- 82 calorii
- Crap sărat	- 141 calorii
- Ton	- 188 calorii
- Somn afumat	- 146 calorii
- Conserve de stavrizi în ulei	- 207 calorii
- Conserve de crap în sos tomat	- 162 calorii
- Icre de crap	- 130 calorii
- Caviar	- 246 calorii
- Icre de Manciuuria	- 255 calorii

LACTATE

- Laptele de vacă	- 67-69 calorii
- Laptele de vacă smântânit	- 38 calorii

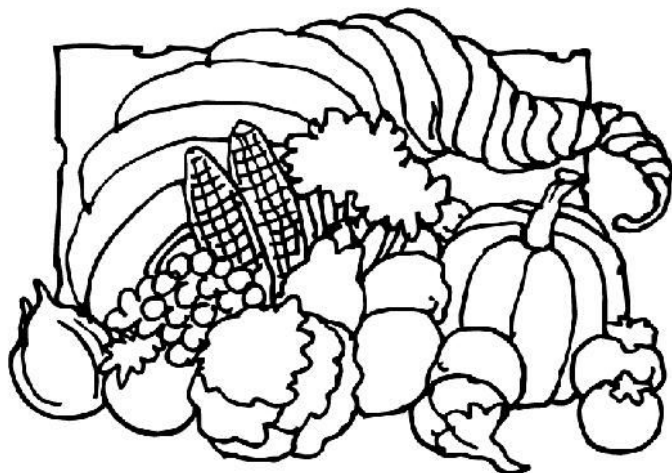
- Laptele de bivoliță	- 104 calorii
- Laptele de vacă, bătut, integral	- 64 calorii
- Laptele de vacă, bătut, smântânit	- 31 calorii
- Iaurt extra	- 67 calorii
- Iaurt gras	- 55 calorii
- Iaurt slab	- 30 calorii
- Lapte praf nominalizat	- 498 calorii
- Brânză grasă de vacă	- 156-234 calorii
- Brânză slabă de vacă	- 97 calorii
- Urdă	- 136 calorii
- Brânză de burduf	- 377 calorii
- Telemea de oaie	- 270 calorii
- Telemea de vacă	- 243 calorii
- Cașcaval de Dobrogea	- 334 calorii
- Cașcaval de Penteleu	- 283 calorii
- Unt proaspăt	- 806 calorii

LEGUME

- Cartofi noi	- 80 calorii
- Cartofi vechi	- 89 calorii
- Castraveți	- 19 calorii
- Ceapă verde	- 20 calorii
- Ceapă uscată	- 51 calorii
- Ciuperci	- 35 calorii
- Conopidă	- 30 calorii
- Dovlecei	- 18 calorii
- Fasole verde	- 33 calorii
- Lobodă	- 81 calorii
- Mazăre verde, boabe	- 96 calorii
- Mărar, frunze	- 30 calorii
- Morcov	- 45 calorii

Metode de păstrare și conservare a legumelor

(generalități și rețete)



Rădăcinoasele, morcovul, pătrunjelul, păstârnacul, țelina, ridichile și sfecla se pot păstra proaspete peste iarnă doar respectând câteva reguli simple, locul cel mai bun de depozitare fiind într-o pivniță, obligatoriu uscată și bine aerisită.

Acestea se vor curăța mai întâi bine de pământ, fără însă a se spăla și se vor lăsa atât timp la soare, până vor elimina toată umezeala.

Se înlătură rădăcinile vătămate și se așază în nisip curat, uscat, culcate vârf la vârf, în straturi suprapuse, în așa fel încât să nu se atingă între ele, așezarea în poziția în care ele cresc în pământ favorizând creșterea frunzelor.

Legumele pentru conservat, pregătite după un timp considerat ideal a fi la maximum 24 ore de la recoltare, se

Rețete

1. **Á la grec** (pentru ciorbe și tocănițe)

Ingrediente: 5 kg roșii decojite, ½ kg ardei gras, frunze de țelină, ¼ litru ulei, sare, 10 aspirine.

Mod de preparare: Se pun roșiile la fiert (după ce au fost decojite și tăiate bucăți) și se lasă până dispăre spuma. Se adaugă ardeiul tăiat, se lasă să fiarbă până se înmoaie acesta. Se adaugă uleiul și sarea, după gust, și se continuă fierberea până se ridică uleiul deasupra. Se pun frunze de țelină, tăiate mărunt. Se ia o parte de suc din compoziție și se dizolvă aspirinele în el. Se adaugă compoziției și se mai lasă un clocot la fiert. Se pune fierbinte în borcane și, după ce se răcește, se leagă la gură cu un celofan (sau se înfiletează capacul).

Se păstrează la rece.

2. **Ardei capia pentru tocăniță**

Ingrediente: 2 kg ardei capia mari, 1-2 morcovi mijlocii, conservant, sare.

Mod de preparare: Se curăță și se spală ardeii și morcovii. Se rade morcovul pe răzătoarea cu găuri mici. Se taie ardeiul capia felii subțiri. Se sarează, se pune conservant și se amestecă bine. Se așază în borcane, fără a se apăsa. Se bat borcanele de palmă, se mai adaugă puțin amestec de ardei și morcov și se bate din nou cu palma în borcan. Se completează cu apă sărată, caldută și se lasă la fiert în bain-

Index

A

- À la grec (pentru ciorbe și tocănițe) / Rețeta 1 / Pag. 28*
Afinată / Rețeta 354 / Pag. 204
Afumarea cărnii și a șuncii / Rețeta 190 / Pag. 122
Ardei capia pentru tocăniță / Rețeta 2 / Pag. 28
Ardei conservați în sare / Rețeta 3 / Pag. 29
Ardei copti, la borcan / Rețeta 4 / Pag. 29
*Ardei gras, pentru umplut, conservat prin sterilizare / Rețeta 5 /
Pag. 30*
Ardei gras, întreg / Rețeta 6 / Pag. 30
Ardei gras, umplut cu varză 1 / Rețeta 7 / Pag. 30
Ardei gras, umplut cu varză 2 / Rețeta 8 / Pag. 31
Ardei grași umpluți cu varză în saramură / Rețeta 9 / Pag. 32
Ardei grași umpluți cu varză roșie / Rețeta 10 / Pag. 32
Ardei grași, uscați / Rețeta 11 / Pag. 33
Ardei iuți, uscați / Rețeta 12 / Pag. 33
Ardei iuți în oțet 1 / Rețeta 13 / Pag. 33
Ardei iuți, în oțet 2 / Rețeta 14 / Pag. 34
Ardei iuți, în oțet 3 / Rețeta 15 / Pag. 34
Ardei umpluți cu varză roșie (sau albă) / Rețeta 16 / Pag. 34
Ardei umpluți cu zarzavat în oțet / Rețeta 17 / Pag. 35

B

- Babic / Rețeta 191 / Pag. 124*
Bacon / Rețeta 192 / Pag. 126
Batog de crap / Rețeta 175 / Pag. 109
Boabe de porumb murate 1 / Rețeta 18 / Pag. 36