

ELISABETA IOSEFINA IORGA

Conserve

din legume și fructe

Capitolul I. Conservarea legumelor în apă cu suc.....	13
Capitolul II. Conservarea legumelor în suc de roșii.....	27
Capitolul III. Amestecuri de legume pentru ciorbe și măcăruri.....	43
Capitolul IV. Sosuri din legume.....	55
Capitolul V. Rețete de zacuscă.....	67
Capitolul VI. Măcăruri din legume, conservate.....	83
Capitolul VII. Salate de legume, conservate.....	95
Capitolul VIII. Măcăruri din legume, conservate.....	117
Capitolul IX. Măcăruri în sosuri.....	131
Capitolul X. Conserve preparate în vase speciale.....	143
PARTEA A II-A. CONSERVE DIN FRUCTE.....	143
Indrumări generale.....	146
Capitolul XI. Compoziții.....	149
Capitolul XII. Sirupuri.....	157

Redactor: *Viorica Horga*
Tehnoredactor: *Rodica Boacă*
Copertă: arh. *Daniel Munteanu*

© 2010, reeditare 2017. Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii METEOR PRESS.

Contact:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: carte@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României.

ISBN 978-973-728-695-6



CUPRINS

Cuvântul autorului	7
PARTEA I. CONSERVE DIN LEGUME	9
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
PARTEA A II-A. CONSERVE DIN FRUCTE	145
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?

Sau ce plăcere ai atunci când servești o friptură bună cu castraveți sau gogoșari murați!

Trebuie subliniat că includerea legumelor în hrana de zi cu zi este foarte importantă. În afară de acest aspect, trebuie să fim conștienți că o alimentație fără legume ar fi extrem de săracă, atât ca aport de nutrienți (necesar unui organism sănătos), dar și ca gust, savoare și, nu în ultimul rând, ca mod de prezentare (neapetisant).

Am scris această carte având în minte cămara și pivnița casei mele părintești, din Făgăraș, și icoana sfântă a mamei mele, care, împreună cu cele două fete (sora mea Oni și cu mine), punea pentru iarnă zeci și zeci de borcane de conserve și murături (din grădina proprie). Parcă le simt și acum gustul minunat, aroma și le văd aspectul deosebit.

Cartea aceasta se vrea a fi un umil ajutor în gospodăria fiecăruia dintre noi care dorește să pună pe masă, pentru cei dragi, un produs sănătos, preparat în casă, din ingrediente alese special, după gustul și preferințele fiecăruia.

Ținând cont de multiplele avantaje ale preparării conservelor de legume și fructe în propria bucătărie, nu-mi rămâne decât să vă urez:

POFTĂ BUNĂ!

Elisabeta Iorga





ÎNDRUMĂRI GENERALE

Pentru reușita conservelor din legume și pentru păstrarea lor în timp, trebuie îndeplinite unele condiții de execuție:

1. Alegerea legumelor: întotdeauna se alege legume sănătoase, fără deteriorări, stricăciuni și neveștejite.
2. Spălarea legumelor (cu precădere a rădăcinoaselor: morcovi, țelină, pătrunjel): este obligatorie o spălare atentă, cu multă apă (eventual sub jet de apă), pentru a elimina orice particulă de murdărie.
3. Utilizarea unor vase și ustensile adecvate și foarte curate. Recomand folosirea, pe cât posibil, a unor vase din oțel inoxidabil, cu fundul dublu (pentru ghiveciuri, zacuscă, sosuri), a unor vase de fierț în aburi, strecurători adecvate, cuțite bine ascuțite etc.
4. Borcanele și capacele folosite trebuie bine igienizate.
5. Umplerea borcanelor, mai ales atunci când se face sterilizarea, trebuie făcută în așa fel încât să rămână liber un spațiu de minimum 2 cm până la buza borcanului.
Apa din vasul în care se introduc borcanele pentru sterilizare nu trebuie să ajungă la celofanul sau la capacul borcanelor.
Borcanele nu se scot din vasul de sterilizare înainte de a se răci.
6. Pentru a nu se sparge borcanele de sticlă atunci când se umplu cu compoziția fierbinte, trebuie puse fie pe un disc metalic, fie pe lama a două cuțite așezate în cruce.
7. La umplerea borcanelor, trebuie avut grijă să nu rămână goluri de aer în compoziția din interiorul lor sau, acolo unde este cazul,

- legumele să fie aranjate cât mai compact (de exemplu pentru murături). În acest scop, compoziția se apasă cu linguri de lemn sau, la borcanele mai mici, se bate cu palma pe fundul borcanului.
8. Fierberea sau sterilizarea se consideră începută atunci când apa începe să clocotească.
 9. Se recomandă ca la preparatele cu oțet să se folosească numai oțet din vin alb, de nouă grade. De asemenea, se recomandă să se folosească sare grunjoasă, neiodată. Sarea iodată înmoaie legumele.
 10. Majoritatea rețetelor au date cantitățile orientativ. Unele pot fi modificate, după preferințe. Ceea ce trebuie respectat neapărat este proporția ingredientelor pentru prepararea soluțiilor indicate (*exemplu*: la soluția de oțet pentru gogoșari, proporția este de 1 litru de oțet la 2 litri apă, cu adaos de 1 lingură zahăr și 1 lingură sare la fiecare litru de soluție).
 11. Păstrarea conservelor și murăturilor în bune condiții este un factor esențial. Pentru toate conservele se recomandă condiții speciale de depozitare: încăperi răcoroase, uscate, aerisite. Acestea sunt de obicei pivnițele sau cămările.

Pentru cei care nu au pivnițe sau cămări răcoroase (în speță cei care stau la bloc) se recomandă folosirea unui „conservant”. Eu personal nu agreez conservanții din comerț, ci prefer folosirea unor produse farmaceutice, cum ar fi aspirina.

De menționat că folosirea în cantități mai mari a plantelor aromate (frunze de țelină, cimbru, mărar uscat cu floare, tarhon etc.), precum și a ardeiului iute, a boabelor de muștar, a frunzelor de vișin și mai ales a rădăcinii de hrean conferă o conservare mai bună a preparatelor și, în același timp, dă un gust și o aromă deosebită.



Capitolul I

Conservarea legumelor în apă cu sare

Conservarea conopidei în apă cu sare

Ingrediente și cantități:

- 1 conopidă (circa 1 kg)
- 1 linguriță sare

Mod de preparare:

- 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 apa 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.