

Libris

Jennifer MacKenzie

Respect pentru oameni și cărți

MURĂȚURI, SOSURI ȘI CHUTNEY DIN FRUCTE ȘI LEGUME

M.A.S.T., 2018

Tehnici de conservare:

Prepararea conservelor de casă explicată pas cu pas	7
Echipamente	14
Murături din fructe – elemente de bază	19
Conserve de pepene galben cu aromă de ghimbir	24
Cireșe dulci, murate	26
Vișine murate, ușor condimentate	27
Marsala și smochine murate în oțet balsamic.....	29
Mere acre murate și condimentate clasice.....	31
Struguri murați dulci și picanți.....	33
Struguri murați condimentați.....	34
Piersici murate dulci tradiționale	36
Piersici murate condimentate	38
Pere murate dulci și picante	40
Pere poșate în pinot cu rozmarin și vanilie.....	42
Pere murate cu cinci mirodenii	44
Fâșii de ananas murate.....	46
Ananas murat dulce-picant.....	48
Prune murate cu ghimbir	50
Prune murate condimentate	51
Căpșune murate cu mirodenii dulci	53
Căpșune murate cu piper și oțet balsamic alb	55
Murături dulci clasice din coajă de pepene verde	56
Coajă de pepene verde murată condimentată	58
Pepene murat picant cu busuioc.....	61
Gutui murate.....	63
Considerații de bază cu privire la sosuri.....	65
Recomandări cu privire la prepararea sosurilor	66
Sosul de chili al familiei.....	68
Sosul de chili cu piper al lui Jen.....	69
Sos de chili cu piersici și ardei copt.....	71
Sos de chili cu fructe moi	73

Sos de chili cu ardei afumat	75
Sosul chili Gilly Macrae.....	77
Salsa de roșii clasică dulce	78
Salsa de ardei iute	80
Salsa de roșii cu ardei Poblano copti.....	81
Salsa de roșii și ardei Chipotle	83
Salsa dulce de roșii și ardei gras.....	84
Salsa de roșii iute, iute, iute	86
Salsa de porumb copt și roșii	88
Salsa de roșii și ardei New Mexico	90
Salsa de fasole neagră și roșii	91
Salsa de roșii cu ananas și lămâie	93
Salsa de roșii, portocale și ardei iute	95
Salsa de fructe de toamnă.....	97
Salsa de mango și coriandru	98
Salsa de piersici, jalapeno și mentă	100
Salsa de căpșune cu ardei	101
Salsa de roșii tomatillo coapte și ardei jalapeño	103
Salsa verde de roșii tomatillo și lime	105
Salsa de roșii verzi a lui Eric.....	107
Sos de roșii clasic	108
Sos de roșii iute	110
Sos de roșii cu măsline și ierburi	112
Sos de roșii cu usturoi copt	114
Sos de roșii cu vodcă și rosmarin.....	116
Sos clasic barbecue.....	118
Sos barbecue cu zahăr brun	120
Sos barbecue cu chili dres cu cafea	121
Sos barbecue afumat cu zmeură.....	123
Sos barbecue cu ardei iute și caise.....	125
Ketchup de casă	127
Ketchup de casă iute	129
Sos Taco	131
Caponata de vinete și roșii	132
Antipasto de peperoncini iute	135
Antipasto de roșii și măsline	136

Chutney-uri	
Cunoștințe elementare despre chutney-uri	139
Recomandări la prepararea chutney-urilor	140
Chutney de mere și prune	141
Chutney de mere și stafide	143
Chutney de mere, ceapă și salvie	144
Chutney de mere și pere	146
Chutney de mere și castane	147
Chutney de caise și ghimbir	149
Chutney de caise, curmale și stafide	150
Chutney de sfeclă și portocale	152
Chutney de coacăze negre și mere	153
Chutney de afine și piersici	155
Chutney de afine, mere acre și ceapă	157
Chutney de vișine	158
Chutney de cireșe și ceapă	160
Chutney de coacăz roșu, mere și salvie	161
Chutney de lămâie, lime și grapefruit	163
Chutney sangria de citrice	165
Chutney de clementine și pere	167
Chutney picant de merișoare și mere	169
Chutney clasic de merișoare	170
Chutney de merișoare și pere	171
Chutney de merișoare cu condimente moderate	173
Chutney de smochine, curmale și lămâie	174
Chutney dulce de mango	176
Chutney-ul de mango al maiorului Grey	177
Chutney de mango și banane	179
Chutney de mango, papaya și ghimbir cu lime	180
Chutney de portocale, curmale și ceapă	182
Chutney de ceapă roșie și stafide	183
Chutney clasic de piersici	185
Chutney de piersici și ardei gras	187
Chutney de piersici cu curry	188
Chutney-ul de pere al maiorului Grey	190
Chutney de pere cu cinci mirodenii	192
Chutney de pere cu mentă	193
Chutney de pere și ceapă dulce	195

Chutney de pere și smochine.....	196
Chutney de ananas și nucă de cocos.....	198
Chutney de ananas și ghimbir.....	200
Chutney de ananas și mentă.....	201
Chutney de prune, pere și ghimbir.....	202
Chutney de prune și portocale.....	204
Chutney-ul de rubarbă al mamei.....	205
Chutney de rubarbă, cimbru și căpșuni.....	207
Chutney de roșii cu condimente indiene.....	209
Chutney de roșii dulcele și condimentat.....	210
Chutney de roșii și papaya.....	212
Chutney-ul de legume al plugarului.....	213
Chutney de roșii verzi dulce-acrișor.....	215
Chutney din recolta de toamnă.....	216
Chutney din congelator.....	218

Murături din fructe – elemente de bază

Respect pentru oameni și căni

Avantajul prelucrării fructelor prin murare este că puteți beneficia de fructele de sezon altfel decât transformându-le în gemuri și peltele. Fructele murate sunt în general ușor și rapid de preparat, arată bine în borcane și pot înviora mesele pe tot parcursul iernii, sub formă de condimente savuroase pentru aperitive și feluri principale. Unele pot chiar să servească un scop dublu, putând fi folosite și la deserturi.

Unele rețete tradiționale au fost la început elaborate pentru a avea siguranța că tot ce se produce este conservat și asigură hrana pe toată durata unor ierni îndelungate. Rețetele de coajă de pepene verde murată dulce clasică (pagina 58) și merele mici și acre picante clasice (pagina 31) folosesc fructe sau părți din fructe care nu se consumă crude, dar care sunt bunătați delicioase sub formă de murături. Alte rețete clasice valorifică fructe care se alterează repede și sunt disponibile doar o perioadă scurtă de timp, ca piersicile și gutuile. În vremurile moderne s-au inventat rețete de murături care au scopul de a conserva fructele cultivate pe plan local sau importate, cum sunt căpșunile, perele și ananasul, atunci când este sezonul lor.

Fructele ajunse la maturitate sunt cele mai bune pentru murat, căci textura lor este mult superioară fructelor coapte excesiv și moi. De asemenea, fructele prea coapte pot avea pete nedetectabile de putrefacție care pot compromite un întreg lot de murături. Dacă fructul este insuficient copt, lăsați-l să se coacă la temperatura camerei, de preferință într-un singur strat, pe o tavă, verificând zilnic stadiul de maturare. Căutați să pregătiți murăturile de îndată ce fructele capătă aromă și încep să se coacă. Excepție fac fructele de pădure, cireșele și strugurii; acestea nu vor continua să se coacă după ce sunt culese și trebuie murate cât mai curând cu putință după recoltare.

Majoritatea fructelor murate se așează în borcane folosindu-se metoda de conservare la cald. Fructele se adaugă în oala cu lichid de murat atunci când acesta dă în clocot și fie se țin pe foc până când lichidul începe să fiarbă din nou, fie se clocotesc sau se fierb la foc mic până când se înmoaie fructele și lichidul se infuzează în ele. Apoi, fructele se așează în borcane și se toarnă lichidul fierbinte

peste ele. Acest tip de murături se poate prepara și în maniera „linie de producție”. Folosiți o lingură cu găuri pentru a scoate fructele din lichid, repartizându-le egal în mai multe borcane, după care turnați lichidul peste ele cu un polonic sau o cană de măsurat termorezistentă. Prin această metodă, este mai ușor să evitați să rămâneți cu un borcan parțial umplut. Dar trebuie să lucrați repede pentru ca borcanele sau conținutul să nu apuce să se răcească.

Uneori se folosește metoda conservării în stare crudă. Fructele reci se așează în borcane fierbinți, după care se adaugă imediat lichidul de murare fierbinte. Se recomandă ca aceste borcane să se umple unul câte unul pentru ca bucățile de fructe reci să nu răcească borcanele prea mult înainte să se adauge lichidul. Conservele de fructe în stare crudă trebuie să se sterilizeze mai mult timp decât cele fierte pentru a fi sigur că conținutul se încălzește la o temperatură suficient de înaltă pentru a se distruge toate microorganismele.

Puteți dubla cantitățile prescrise în rețetele de conserve de fructe în stare crudă, cu condiția ca borcanele umplute să încapă toate odată în vasul de sterilizare. În cazul rețetelor de conserve de fructe cu fierbere, dublarea cantităților este mai problematică, deoarece conținutul se poate încălzi mai greu dacă în vasul de sterilizare sunt prea multe borcane sau borcanele sunt prea mari (bucățile de fructe din partea de jos se terciuiesc înainte ca cele din partea de sus să ajungă la temperatura corespunzătoare). Dacă vreți totuși să preparați o cantitate dublă de conserve cu fructe fierte, pregătiți simultan două loturi în două vase de sterilizare, dar numai dacă puteți așeza toate borcanele în vase în același timp. Dacă aveți prea multe borcane, preparați al doilea lot cu 10 minute mai târziu decât timpul de procesare menționat în rețetă pentru a avea timp să vă ocupați de primul lot.

Fructele au tendința să plutească în borcan pentru că pulpa lor moale are goluri de aer minuscule. Fierberea fructelor reduce această tendință, dar nu o anulează complet. Și umplerea completă a borcanelor cu fructe reduce plutirea acestora, dar aveți grijă să nu le umpleți până la refuz – fructele trebuie să fie acoperite cu lichidul de conservare. Împingeți ușor fructele cu o spatulă în timp ce umpleți borcanul cu lichid pentru a vă asigura că fructele vor fi acoperite. Păstrarea unui spațiu corect în partea de sus este importantă, pentru

că trebuie lăsat suficient spațiu ca să se poată realiza etanșarea prin vid. Folosiți o spumieră sau o spatulă pentru a îndepărta golurile de aer formate între fructe și a reduce plutirea.

Fructele care se ridică pot duce la sifonare, respectiv scurgerea lichidului din borcane după procesare. Este normal să se producă puțină sifonare imediat după scoaterea borcanelor din vasul de sterilizare și în momentul în care capacul se etanșează la răcire. Dacă spațiul lăsat în partea de sus a borcanului se reduce prea mult din cauza scurgerii lichidului, considerați că acel borcan nu este etanșat și puneți-l în frigider după ce se răcește. Consumați conținutul în decurs de 3 săptămâni.

La aplicarea unor rețete de conserve de fructe poate rămâne lichid după umplerea borcanelor, dar nu fiți tentat să folosiți mai puțin lichid. Lichidul rămas este necesar pentru a acoperi fructele după ce se fierb; în plus, prin fierbere, din fructe iese sucul și mărește volumul de lichid, dar nu trebuie neapărat să umpleți borcanele. Suplimentul de lichid poate fi amestecat cu alte fructe sau se poate folosi la sosurile de salate. El nu trebuie refolosit la prepararea altor conserve dacă în el au fost înglobate fructe.

Recomandări la prepararea conservelor de fructe

- Nu modificați cantitățile de oțet, apă, sare și zahăr. Echilibrul dintre aceste ingrediente esențiale este foarte important pentru conservare. Rețetele din această carte au fost create cu mare atenție, acordându-se importanță și echilibrării savorilor.
- Tipul de oțet folosit poate fi schimbat după gust, atâta timp cât tăria acidului acetic este aceeași. Oțetul alb, oțetul din cidru și oțetul roșu din vin de 5 la sută pot fi folosite în egală măsură.
- Condimentele și aromele (cu excepția sării și zahărului) pot fi adăugate după gust. Nu ezitați să fiți creativ, dar țineți cont de faptul că aromele vor fi mai puternice după ce conservele se învechesc puțin. Dacă preferați conservele cu o aromă mai blândă, renunțați la mirodeniile nemăcinate înainte de a închide borcanele.

- Când lucrați cu fructe fierte, care sunt foarte moi, folosiți o spumieră cu margine rotunjită pentru scoaterea fructelor din lichid pentru a nu le tăia sau zdrobi.
- Păstrați un fund special pentru fructe pentru ca aromele puternice ale unor legume ca ceapa să nu se transfere la fructe.
- Dacă lucrați cu fructe a căror pulpă se înnegrește când este expusă la aer, cufundați-le în apă cu suc de lămâie imediat după ce le curățați de coajă. Dacă preferați, puteți folosi un protector de fructe pe bază de acid ascorbic din comerț, diluat în conformitate cu instrucțiunile de pe ambalaj.
- Folosiți produsele cele mai proaspete cu puțință, renunțând la cele care dau semne de stricăciune.
- Când rețetele specifică să acoperiți un bol sau container, puteți folosi un capac sau o folie de plastic. Dacă se specifică să se folosească un prosop fără scame, asigurați-vă că acesta este din fibre naturale, de exemplu bumbac sau in, sau folosiți mai multe straturi de tifon, ca să se evite pătrunderea contaminanților în container, dar să se permită și circulația aerului.
- Alegeți acele dimensiuni de borcane care se potrivesc nevoilor dumneavoastră, ținând seama că va trebui să consumați murăturile în decurs de o lună după deschiderea borcanului.
- Cea mai ușoară metodă de a pune fructele reci în borcane fierbinți este să țineți borcanul cu o mână, cu mânușă de silicon pentru scos vase fierbinți din cuptor, sau cu un prosop uscat, și să turnați fructele în borcan cu cealaltă mână. Umpleți borcanele în mod organizat pentru a maximiza numărul lor.
- Când turnați fructe fierbinți în borcane, așezați o pâlnie pe gura borcanului, scoateți fructele din vasul în care au fiert cu o spumieră și turnați-le în borcan prin pâlnie. Înclinați și scuturați ușor borcanul (nu-l ciocniți de nimic) pentru ca fructele să-și găsească locul. După ce umpleți toate borcanele, veți observa că în primele borcane umplute fructele s-au așezat mai bine și s-ar putea să fie nevoie să adăugați lichid ca să le acopere. Dacă credeți că fructele nu s-au așezat suficient, puteți folosi o spatulă

de cauciuc sau plastic pentru a le ține ușor, având grijă să nu le tăiați sau să le zdrobiți.

- Dacă folosiți borcane de mărimi diferite care au nevoie de perioade de procesare diferite, umpleți mai întâi borcanele mai mari și așezați-le în vasul de sterilizare, păstrând borcanele mai mici și conținutul lor fierbinte, apoi umpleți borcanele mai mici și așezați-le în vasul de sterilizare mai târziu, calculând durata procesului astfel încât sterilizarea borcanelor de ambele mărimi să se încheie în același timp.
- Majoritatea conservelor murate sunt mai bune după ce stau cel puțin o săptămână pentru a permite amestecarea aromelor și gusturilor.
- Pentru a obține cea mai bună textură, răciți conservele în frigider înainte de a le consuma.

Murături de pepene galben cu aromă de ghimbir

Ghimbirul și pepenele galben (cantalupul) copt reprezintă o combinație delicioasă. Aceste conserve fine și aromate sunt un adaos natural la mâncărurile asiatice condimentate sau la salate.

Cantități pentru circa șase borcane de 250 ml sau trei de 500 ml

Recomandare

Folosiți un pepene copt, dar nu moale pentru cea mai bună textură. Pepenele trebuie să aibă o aromă dulce la baza codiței și coaja de sub stratul aspru de la suprafață să fi trecut de la verde la bej.

Ziua 1

2	pepeni galbeni copti și cu coaja tare (aprox. 2,5 kg)	2
1 lingură	sare pentru murături	15 ml
4 căni	cuburi de gheață	1 l
6	felii subțiri de rădăcină de ghimbir	6
2 căni	zahăr granulat	500 ml
1 cană	oțet alb	250 ml
½ cană	oțet de orez	125 ml
½ cană	apă	125 ml

Ziua 1

1. Cu un cuțit cu lama zimțată îndepărtați coaja pepenilor. Tăiați-i în două pe lungime și scoateți semințele. Tăiați fiecare jumătate pe lungime în câte trei felii egale. Tăiați fiecare felie rezultată în bucăți de 1 cm grosime. Trebuie să rezulte circa 9 căni (2,25 l).
2. Într-un bol mare dintr-un material care nu oxidează, așezați straturi de pepene, apoi sare și apoi cuburi de gheață. Lăsați bolul o oră într-o încăpere răcoroasă sau până când se topește gheața. Scurgeți lichidul format și lăsați bucățile de pepene în bol.

3. Între timp, amestecați într-o cratiță ghimbirul, zahărul, oțetul de orez și apa. Dați în clocot la foc mediu, amestecând încontinuu până când se dizolvă zahărul. Fierbeți 1 minut. Turnați peste pepene și lăsați să se răcească. Așezați o farfurie deasupra ca să preseze pepenele. Acoperiți și lăsați la o temperatură scăzută cel puțin 8 ore și cel mult 18 ore.

Ziua 2

1. Așezați o strecurătoare peste o cratiță și scurgeți lichidul din vasul cu pepenele în cratiță. Puneți pepenele deoparte. Dați în clocot lichidul la foc mediu. Fierbeți 5 minute. Adăugați pepenele încet, scădeți flacăra și fierbeți la foc mic, scuturând cratița din când în când, timp de 45 de minute sau până când pepenele devine transparent și are un aspect sticlos. Îndepărtați de pe foc.
2. Între timp, pregătiți vasul de sterilizare, borcanele și capacele așa cum se arată la pagina 7 până la 8.
3. Repartizați feliile de ghimbir în mod egal în toate borcanele fierbinți. Folosindu-vă de o spumieră, introduceți cu grijă bucățile de pepene galben în borcane, lăsând loc pentru lichid și 2,5 cm până la capac. Adăugați lichidul de conservare fierbinte, lăsând 1 cm până la capac. Evacuați bulele de aer și ajustați spațiul de deasupra lichidului după cum este nevoie adăugând lichid fierbinte. Ștergeți buza borcanului și așezați capacul peste borcan. Înșurubați capacul până când nu se mai rotește cu mâna.
4. Așezați borcanele în vasul de sterilizare și dați în clocot. Lăsați să fiarbă timp de 10 minute. Stingeti focul, îndepărtați capacul vasului de sterilizare și lăsați borcanele în apă 5 minute. Transferați borcanele pe o suprafață acoperită cu un prosop și lăsați-le acolo 24 de ore. Verificați capacele și puneți în frigider toate borcanele care nu sunt închise etanș.

Sugestii de servire

Serviți ca salată cu pui condimentat, creveți sau satay de porc. Înșirați bucăți de pepene pe bețe pentru frigărui, alternându-le cu felii subțiri de prosciutto, porc chinezesc la grătar sau rață afumată și serviți ca aperitive elegante.

Cireșe dulci murate

Această rețetă modestă și ușoară lasă să se manifeste din plin savoarea naturală a cireșelor.

Cantitățile sunt pentru șase până la șapte borcane de 250 ml.

Recomandări

Acesta este un produs cu gust picant caracteristic, dar puteți adăuga zahăr peste cireșe chiar înainte de a le servi dacă vreți să le folosiți drept desert.

Dacă nu aveți un dispozitiv de scos sămburi, folosiți un pai din plastic tare sau un băț pentru mâncare chinezească și scoateți sămburele apăsând prin cireașă dinspre codiță spre capătul opus.

Sugestii de servire

Serviți cu friptură de porc sau de pasăre.

Serviți cireșele scurse pe o salată cu brânză cu mușcăi sfărâmată și pecan prăjit.

• Aparat de scos sămburii la fructe (vezi recomandarea de deasupra)

1,75 l	cireșe dulci (aproximativ 7 căni)	1,5 kg
1/3 cană	zahăr granulat	75 ml
1 lingură	sare de murături	10 ml
2 căni	oțet din cidru	500 ml
2 căni	apă	500 ml

1. Pregătiți vasul de sterilizare, borcanele și capacele (vezi paginile 7-8)
2. Scoateți sămburii cu aparatul special. Înțepați de câteva ori coaja cireșelor cu o scobitoare.
3. Într-o cratiță mare, combinați zahărul, sarea, oțetul și apa. Dați în clocot la foc mediu amestecând des până când se dizolvă sarea și zahărul. Măriți intensitatea focului, adăugați cireșele

și lăsați pe foc până când amestecul dă în clocot și se pătrund cireșele. Apoi îndepărtați de pe foc.

4. Cu o spumieră, așezați cireșele în borcanele fierbinți, lăsând un spațiu de 2,5 cm până la buza borcanului. Evacuați bulele de aer și ajustați spațiul din partea superioară a borcanului după necesitate adăugând lichid de conservare fierbinte. Ștergeți marginea borcanului și puneți discul fierbinte al capacului pe borcan. Înșurubați manual capacul până când nu se mai poate roti.
5. Așezați borcanele în vasul de sterilizare și fierbeți timp de 15 minute. Stingeți focul, îndepărtați capacul vasului de sterilizare și lăsați borcanele să stea în apă timp de 5 minute. Transferați borcanele pe o suprafață acoperită cu un prosop și lăsați-le acolo 24 de ore. Verificați capacele și puneți în frigider borcanele care nu s-au etanșat.

Vișine murate, ușor condimentate

Condimentele ușoare și zahărul brun dulce transformă vișinele în ceva special.

Cantitățile sunt pentru șase până la șapte borcane de 250 grame.

Recomandări

Vișinele se pot găsi și sub eticheta „vișine de tartă” sau „vișine de plăcintă”. Există mai multe varietăți, cele mai cunoscute fiind vișinele Montmorency, care sunt deseori folosite la prepararea vișinelor deshidratate. Căutați-le în piețele fermierilor și la standurile de fructe și cumpărați-le imediat. Sezonul lor este foarte scurt.

Vișinele de plăcintă se vând uneori fără sămburi, în găletușe și amestecate cu o mică cantitate de zahăr. Acestea pot fi folosite la murături, dar vor avea o textură mai moale decât cele proaspete din care scoateți dumneavoastră sămburii. Scurgeți-le bine înainte de a le cântări.