

Naravno konzerviranje hrane

Najboljši recepti biovrtnarik in biovrtnarjev



Vsebina

<i>Kako je nastala ta knjiga</i>	7
<i>Je pri konzerviranju mogoče ohraniti izvirni okus</i>	9
<i>Shranjevanje v zemlji, silosu, kleti in na podstrešju</i>	13
<i>Sušenje</i>	35
<i>Mlečno-kislinska fermentacija (kisanje)</i>	64
<i>Konzerviranje s toplotno obdelavo: kratko vrenje in pasterizacija</i>	88
<i>Vlaganje v olje</i>	103
<i>Vlaganje v kis</i>	112
<i>Soljenje</i>	126
<i>Marmelade in drugi sladki shranki</i>	132
<i>Sladko-kisli shranki</i>	154
<i>Vlaganje v vino in žganje</i>	166
<i>Stvarno kazalo</i>	172

Kako je nastala ta knjiga

Ko smo bralce revije *Štirje letni časi na biovrtu (Les Quatre Saisons du jardin bio)* prosili, naj nam zaupajo svoje recepte za konzerviranje sadja in zelenjave, smo bili malce skeptični. Mislili smo, da smo vse dobre recepte že prebrali v knjigah. Zato nas je zelo presenetilo, ko smo dobili več kot 500 receptov. Med njimi je bilo seveda precej klasičnih, številni pa so bili še neznani. Nekateri so si avtorji izmislili ali so jih prilagodili po svoje, drugi pa še nikjer niso bili objavljeni, ker so del ljudskega izročila in še nihče ni pomislil, da bi jih bilo koristno zapisati. Med njimi so: zeljni kompot, stebła blitve v steklenicah, kisana sladka koruza, kisane zeljnate glave, med iz rožičev, jabolčna kaša v lističih in marmelade brez dodanega sladkorja.

V tej knjigi smo namenoma izpustili danes najbolj razširjena načina konzerviranja, globoko zamrzovanje in počasno sterilizacijo, saj so jima v številnih drugih knjigah namenjena obširna poglavja, poleg tega pa mislimo, da so tukaj predlagani načini v vseh pogledih boljši. Večinoma bolje ohranijo izviren okus živila in vitamine, cenejši so in zanje porabimo manj energije. To knjigo je ustvarilo približno 150 avtorjev, in ker spoštujemo njihov slog, so nekateri recepti napisani v prvi osebi, kot so jih napisali avtorji, ohranili pa smo tudi številne njihove pripombe. Knjiga je zato živahnejša, toda kljub temu enovita, saj vsi recepti ustrezajo poenotenim merilom:

- 1) čim bolj naravno konzerviranje brez zamrzovalnika in čim krajša toplotna obdelava;
- 2) čim boljša ohranitev izvirnega okusa in hranilne vrednosti;
- 3) preverjen in preprost način za uporabo v gospodinjstvu;
- 4) uporaba nerafiniranih sestavin lokalnega izvora (razen nekaterih izjem);
- 5) minimalna uporaba sladkorja (za marmelade, želeje, ...).

Izbrali smo približno 250 receptov, izmed katerih številni še niso bili objavljeni, in deset načinov konzerviranja, s katerimi boste vsa živila lahko shranili v najboljših razmerah.

Ker je ljudsko izročilo neizčrpno, ta knjiga ne more zaobjeti vsega.

Uredniki Terre Vivante



Je pri konzerviranju mogoče ohraniti izvirni okus

Konzervirana in globoko zamrznjena živila so z redkimi izjemami edina izbira, ki jo imamo, če hočemo uživati pripravljeno nesezonsko sadje in zelenjavo. V vsakdanjem pogovoru ob besedi *konzerva* najprej pomislimo na sterilizirana živila v pločevinkah, redkeje v steklenicah, čeprav je izvirni pomen glagola konzervirati veliko širši in zaobjema vse postopke za dolgoročno shranjevanje živil.

V zadnjem času klasične »konzerve« izrinja globoko zamrzovanje, saj mraz živilu manj spremeni okus kot toplota. Vendar tudi globoko zamrzovanje ni idealno: postopek je drag in energijsko potraten ter uniči velik del vitaminov. V gospodinjstvih opažamo enake trende kot v industriji. Do šestdesetih let prejšnjega stoletja, ko so imeli na podeželju skoraj pri vsaki hiši sterilizator in so vkuhivali stročji fižol, grah in paradižnike, je bila sterilizacija zelo priljubljena, nato pa jo je nadomestilo globoko zamrzovanje. Sodobna postopka – sterilizacija se je pojavila v 19., globoko zamrzovanje pa v 20. stoletju – sta v pozabo potisnila tradicionalne metode konzerviranja. Nekatero smo povsem opustili, uporaba drugih pa se je drastično zmanjšala. Med temi je najznačilnejša mlečnokislinska fermentacija, s katero so včasih konzervirali vse vrste zelenjave, zdaj pa tako konzerviramo le zelje in repo, in še to ne zaradi samega postopka, temveč iz gastronomskih razlogov. K sreči so se tradicionalni načini konzerviranja, ki sicer izginjajo, ponekod na podeželju ohranili. Ti kraji so zakladnica znanja, ki ga je treba popisati, preden bo dokončno potonilo v pozabo. To je tudi eden od namenov te knjige, čeprav ni etnološka študija o konzerviranju hrane. Knjiga je priročnik in vsi recepti, ki so v njej zbrani, se še uporabljajo; nekateri so doživeli tudi velik tehnološki napredek, na primer razvoj funkcionalnih in učinkovitih sušilnikov na sončno energijo ali posod za kisanje z vodnim žlebom.

Ustavimo mikrobe

Če živil ne konzerviramo, jih večina hitro postane neužitna. Pod vplivom encimov se biokemično spremenijo in postanejo gojišče za številne mikroorganizme, predvsem bakterije, in treba jim je preprečiti, da bi se razmnoževali. To najtemeljiteje storimo tako, da jih pobijemo. Živila hermetično zapremo v posodo in jih dovolj dolgo izpostavimo temperaturi, višji od 100° C. Ta metoda, ki jo je na začetku prejšnjega stoletja odkril Nicolas Appert, je omogočila razvoj obsežne in cvetoče industrije konzerv.

Druge metode konzerviranja mikroorganizmom preprečijo razvoj, vendar jih ne pobijejo. Pri prenizki temperaturi, preveliki kislosti, premajhni vsebnosti vode ali previsokem deležu soli se mikrobi ne morejo razmnoževati. Ker je preprečevanje razmnoževanja mikrobov prav tako učinkovito kot njihovo uničevanje, je najboljši način konzerviranja tisti, pri katerem se najbolje ohranijo videz, okus in hranilna vrednost živila in pri katerem dodamo najmanj neželenih snovi. Seveda noben način ni idealen, saj konzervirano živilo vsi bolj ali manj spremenijo. In tudi noben ne izstopa kot očitno najboljši v vseh primerih. Pri vseh živilih lahko izbiramo med različnimi metodami, ki imajo svoje prednosti in slabosti.

Izberimo način konzerviranja

Pred začetkom industrijske dobe so pri konzerviranju živil krepko prevladovali trije načini: nekatere vrste zimskega sadja in zelenjave smo shranjevali sveže, sadje smo

pretežno sušili, zelenjavo pa konzervirali z mlečnokislinsko fermentacijo.

Sveža shranjujemo vsa tista živila, ki to dopuščajo. Jabolka sicer tudi sušimo in korenje tudi kisamo, vendar večino jabolk za ozimnico uskladiščimo svežo, korenje pa shranimo v prsti, kleti ali silosu.

Tudi odločitev za sušenje ali mlečnokislinsko fermentacijo ni naključna. Izkušnje so pokazale, da pri sušenju sadje zaradi svoje naravne kislosti bolje ohrani okus in vitamine kot zelenjava. Zato je razumljivo, da je ena redkih vrst zelenjave, ki so jo ljudje tradicionalno sušili, kiselkasti plod paradižnika. Pri mlečnokislinski fermentaciji pa so kmalu opazili, da sadja tako ne morejo konzervirati, saj vemo, da pri fermentaciji sadežev nastane alkoholna pijača. Drugi načini shranjevanja, ki jih opisujemo v knjigi – konzerviranje pri nižji temperaturi, konzerviranje s sladkorjem, soljenje in vlaganje v olje, kis, vino

in žganje – niso tako široko uporabni, vendar to še zdaleč ne pomeni, da niso zanimivi. Nič ne more zamenjati pasterizacije pri konzerviranju sadnih sokov, počasnega izhlapevanja pri marmeladah brez sladkorja, vlaganja v olje ali kis pri nekaterih dišavnicah, soljenja pri trskah itd.

V praksi je izbira načina konzerviranja odvisna od živila, ki ga nameravamo konzervirati, in od njegove poznejše uporabe v kuhinji.

Siromašenje ali plemenitenje okusa

Pri številnih tradicionalnih postopkih opazimo, da neizogibna sprememba okusa živil ne pomeni vedno siromašenja okusa oziroma zmanjševanja hranilne vrednosti

živila, kot je to pogosto pri sterilizaciji in globokem zamrzovanju. Mlečnokislinska fermentacija živilo obogati, da postane lažje prebavljivo ter bogatejše z encimi in včasih tudi z vitamini, ki jih nefermentirano živilo ne vsebuje. Pri drugih postopkih pa bolj kot prehranske plemenitimo gastronomske lastnosti živil. Shranjevanje grozdja v kisu se morda zdi absurdno, saj lahko plovce grozdja odlično shranimo posušene, vendar bodo gastronomi povedali, da se grozdje, shranjeno v kisu, odlično poda k divjačini in perutnini.

Dragoceno dišavnico baziliko vlagamo v olje ali kis, da jo konzerviramo, hkrati pa njen okus tako preide na sestavini, ki ju v kuhinji uporabljamo vsak dan. Sadje s sušenjem konzerviramo in hkrati povečamo količino sladkorja v njem, zato ga lahko uporabljamo za sladkanje sladic in nekaterih pijač – v severni Afriki so včasih sladkali čaj z rozinami ali suhimi datlji – pa tudi kot naravno energijsko bogato živilo za športnike.

Hipokrat je že pred 2500 leti opisal vplive raznih načinov konzerviranja na kakovost in lastnosti mesa: »Meso, shranjeno v vinu, izsušuje in hrani; izsušuje zaradi vina in hrani zaradi mesa. Če je shranjeno v kisu, zaradi kisa manj greje in dobro hrani. Meso, shranjeno v soli, ni tako hranljivo, ker mu sol odvzame vlago, vendar učinkuje shujševalno, izsušuje in tudi sicer učinkuje precej odvajalno.«

Umetnost shranjevanja, ki jo moramo deloma še spoznati, pravi: za vsako živilo uporabimo postopek, pri katerem se najbolje ohrani hranilna vrednost živila, hkrati pa dobi živilo, glede na namen uporabe, še nove gastronomske značilnosti in včasih tudi zdravilne učinke.

Stebła blitve v steklenicah

Tako kot gospod Jourdain v Molièrovem Žlahtnem meščanu nevede kuje prozo, v nekaterih regijah za konzerviranje hrane nevede uporabljajo mlečnokislinsko fermentacijo. Dokaz za to je presenetljiv recept za shranjevanje stebel blitve v steklenicah, pri katerem skoraj ne uporabimo soli.

To je tradicionalen recept iz naše regije (pogorje Forez). Pri nas ga poznajo prav vsi, čeprav ga vse redkeje uporabljajo (zaradi zamrzovalnikov in manjše samookrbe). Kdor ga ne pozna, je sprva skeptičen in poln dvomov. Nihče nam nikoli ni rekel, da je to enak proces kot pri kisanju zelja (mlečnokislinska fermentacija), vendar se nam zdi, da je tako. Sicer pa je postopek preprost in praktičen, rezultat pa zelo okusen.

Zakaj vlagamo v steklenice? Samo zato, ker jih imamo pri roki, ali imajo še kakšne druge prednosti? Tega ne vemo. Uporabimo lahko steklenice sadnih sokov s širokim vratom, kar je še preprosteje. Primerni so tudi stekleni kozarci, če vsebino na koncu zalijemo z oljem (tako kot stročji fižol), da je nepredušno zaprta. Opazili pa smo, da iz kozarcev fižola uhajajo zračni mehurčki, in če je kozarec prepoln, v prvem mesecu iz njega lahko pricurlja tekočina. Pri steklenicah s stebli blitve nismo nikoli videli česa podobnega.

Na ta način že sedem let brez težav shranjujemo stebła blitve in več naših sosedov prav tako. Nikoli nismo uporabili plastičnih steklenic (ki imajo širši vrat), saj plastiki ne zaupamo dovolj (trdnost, odpornost proti pritisku, čistoča). Zgodilo se je, da je iz kakšne steklenice voda izhlapela, ker pokrovček ni dobro tesnil, pa na prvi pogled ni bilo videti, da bi bilo z blitvo kaj narobe.

Od prvega do tretjega dne blitva ‚dela‘. Za spoznanje se skrči in ima malce neprijeten vonj. Uporabljamo zeleno blitvo z belimi stebli, ki ne gre tako hitro v cvet. Njene liste pa pogosto odvržemo na kompostni kup, saj za pripravo ‚špinacije‘ raje uporabimo okusnejšo blitvo z rdečimi stebli.

Najini otroci, ki se zmrdujejo nad kisanim stročjim fižolom, sladka stebła blitve vedno z veseljem pohrustajo.

Naj vas ne odvrne ozko grlo steklenic. Z malo vaje bo polnjenje in praznjenje postalo veliko bolj preprosto, kot se zdi. Prednost tega sistema je, da je zelo prilagodljiv (glede na pridelek in čas, ki ga imamo na voljo). Priprava je preprosta (pomivanje steklenic) in hitra. Ne bo škode, če v vsako steklenico dodamo kavno žličko soli.

Recept

◇ stebła blitve

◇ sol (1 kavna žlička na
litrsko steklenico)

◇ voda

Stebła blitve preberemo in jih narežemo na koščke (velike približno 1 cm x 2,5 cm), da bodo šla skozi vrat litrske steklenice. Vložimo jih v steklenico in jih sproti potlačimo, tako da s steklenico med polnjenjem večkrat udarimo po predpražniku. Steklenico dobro napolnimo, ker se blitva pozneje skrči.

Prvi dan steklenice zalijemo z vodo. Drugi dan (po 24 urah) vodo zamenjamo. Tretji dan vodo odlijemo, in preden jo spet natočimo, v steklenico dodamo zravnano kavno žličko drobno mlete soli.

Preden steklenico zamašimo, poskrbimo, da bo v njej ostalo čim manj zraka. Morebitne mehurčke, ujete med blitvo, odstranimo tako, da steklenico večkrat obrnemo. Trdno zapremo s plutovinastim zamaškom (nepredrtim), nato pa steklenice shranimo v kleti, tako da ležijo.

Blitvo lahko začnemo uživati po enem mesecu, počakala pa bo vse do naslednjega poletja. Steklenic ni težko sprazniti, s kavljem iz nerjaveče žice to opravimo v minuti. Vrat steklenice držimo nad cedilom in iz nje potegnemo blitvo. Ob odpiranju steklenice ima blitva blag in prijeten vonj. Litrska steklenica zadostuje za tri odrasle porcije. Blitvo pripravite po poljubnem receptu, čas kuhanja pa je krajši kot pri nefermentirani blitvi. Stebła so le blago kiselkasta.

Martine Georges in François Barbe, *Sail-sous-Couzan* (42)

Blitva v steklenicah brez soli

◇ peclji blitve

◇ voda

Shranimo samo stebła, zelene dele listov porabimo sveže.

Odstranimo nitke in stebła narežemo na 3 do 4 cm dolge koščke. Dobro jih umijemo. Zložimo jih v steklenico s širokim vratom, ki se hermetično zapira. Potlačimo in zalijemo z mrzlo vodo.

Naslednji dan vodo zamenjamo in stebła splaknemo. Postopek ponavljamo štiri dni zapored.

Tako shranjena stebła blitve se zlahka obdržijo vse leto in jih kuhamo enako kot sveže.

André Foex, *Cléon-d'Andran* (26)

Bučke

◇ bučke

◇ sol (10 g na kilogram bučk)

◇ voda

Ne izbiram zelo mladih bučk, poberem pa jih, ko imajo še mehko lupino, da jih ni treba lupiti. Naribane naložim v kozarec in jih sproti solim.

Dobro jih potlačim in kozarce napolnim malo bolj, kot je v navadi. Postavim jih na hladno v temen prostor. Fermentirane bučke uporabljam kot dodatek surovi zelenjavi, ki ji dajo posebno svežino. Slastne so v solati iz paradižnikov, čebule in svežih bučk.

Roger Hombeline, Souvigny (03)

Mlade čebulice

◇ 1 kg belih mladih čebulic

◇ morska sol (1,5 jušne žlice na liter vode)

◇ izvirska ali ustekleničena voda

◇ gorčična in poprova zrna

◇ lovorovi listi

◇ 2 vejici pehtrana

◇ listi črnega ribeza

Potrebujemo

◇ patentni kozarec z gumijastim tesnilom, ki ga lahko steriliziramo (s prostornino 1 liter)

Imajo podoben okus kot čebulice v kislu, vendar so precej okusnejše.

Sol stresemo v vodo, pomešamo in pustimo, da se stopi. Čebulice skrbno olupimo in jih skrtačimo pod tekočo vodo, da na njih ne ostane niti košček zemlje. Na dno kozarca položimo nekaj poprovih in gorčičnih zrn. Kozarec napolnimo s čebulicami ter vmes dodajamo gorčična in poprova zrna, liste lovorja in pehtran.

Kozarec napolnimo do 1,5 cm od roba. Čebulice pokrijemo z listi črnega ribeza. Vse skupaj prelijemo s slanico, tako da je prekrita vsa vsebina kozarca. Kozarec hermetično zapremo. Gumijasto tesnilo prepušča plin, ki nastaja pri fermentaciji. Pa tudi tekočino, če je kozarec prepoln. Nekaj dni ga pustimo v kuhinji, da se začne fermentacija (pojavi se mehurčki). Ko tekočina postane motna, kozarec odnesemo v klet, da fermentacijo upočasnimo. Uživamo po šestih tednih.

Ga. D. Mary, Belgija

Mešana zelenjava v olju

◇ sveža mlada zelenjava
(bučke, kumare, jajčevci,
paprike, korenje, repa,
cvetača, brokoli itd.)

◇ sveže dišavnice
(bazilika, pehtran,
origano, lovor itd.)
◇ zrna kopra in koriandra
ter brinove jagode

(predvsem za cvetačo,
brokoli ...)

◇ sol
◇ olje
◇ kis

Zelenjavo narežemo na pol centimetra debele kolobarje ali na majhne kocke. V emajlirani posodi ali posodi iz nerjavečega jekla zavremo toliko kisa, da vanj potopimo vso zelenjavo. Pripravljamo lahko tudi manjše količine. Zelenjavo za 1 do 3 minute potopimo v vrel kis (odvisno od vrste zelenjave), ki naj po malem vre še naprej.

Nato jo hitro odcedimo in vložimo v kozarce, vmes pa po želji dodajamo dišavnice in nekaj debelih zrn soli (ne potlačimo preveč). Zalijemo z oljem, tako da za pol centimetra ali centimeter prekriva vso zelenjavo, sega pa lahko do 3 cm od roba kozarca.

Zapremo s pokrovčkom na navoj in shranimo v hladnem prostoru (od 10 do 15 °C). Shranek lahko začnemo uživati po mesecu ali dveh, obdrži pa se najmanj eno leto. Ko kozarec odpremo, pazimo, da preostanek vložene zelenjave vedno ostane pokrit z oljem, sicer začne nastajati plesen. Ta pripravek se izvrstno poda k tabuleju (bulgurju), kuskusu in drugim jedem iz žita.

Anne Duran, St-Front (43)

Zelišča v olju

◇ zelišča (peteršilj, listi
velike kapucinke, bazilika)

◇ sol
◇ olje

Po tem receptu shranjujem peteršilj, liste velike kapucinke (v sončničnem olju) in baziliko (v olivnem olju), zagotovo pa je primeren tudi za druga zelišča (na primer za krebuljico).

Zelišča čim bolj na drobno nasekljam in dodam 10 g drobno mlete soli na kilogram zelišč. Mešanico vložim v kozarec, ki se dobro zapira. Ko polnim kozarec, pazim, da v njem ni zračnih žepov, vendar zelišč ne potlačim preveč, da se lahko dobro prepojijo z oljem. Nato jih zalijem z oljem. Za 100 g zelišč

potrebujem 150 g hladno stiskanega olja. Olje mora mešanico zelišč in soli prepojiti, tanka plast pa ga mora ostati tudi na vrhu. V nasprotnem primeru mešanico malce potlačimo, da pride olje na vrh. Kozarce nato zapremo ter jih shranimo v hladnem in senčnem prostoru.

Tako shranjena zelišča uporabljam za solatne prelive, z njimi začinim zelenjavne in žitne jedi, na tanko pa ga lahko namažem tudi na kruh.

Ko kozarec enkrat odpremo, se vsebina obdrži še nekaj časa, če ga ne postavimo preveč na toplo in če skrbimo, da je nad zelišči vedno tanka plast olja.

Christine Roger, Švica

„Baguet“ (recept iz doline Aoste)

◇ orehi (dve meri)

◇ peteršilj (ena do dve
meri, po okusu)

◇ česen in čebula
(ena mera)

◇ malo kisa

◇ nekaj inčunov (po želji)

◇ sol

◇ olivno olje

Trdne sestavine drobno nasekljamo ali zmeljemo, dodamo kis, vložimo v kozarce in prekrijemo z oljem. Brez kisa konzerviranje včasih ne uspe, s kisom pa vedno.

Harisa

◇ 20 čilijev (po možnosti
svežih in rdečih)

◇ 1 ali več paradižnikov
(odvisno od pikantnosti
čilijev)

◇ 6 strokov česna

◇ 2 mladi čebuli

◇ malo olja

Nasekljamo ali zdrobimo čilije, česen in čebulo. Polovico mase pokuhamo skupaj s paradižniki, da se zgosti. Pustimo, da se ohladi, dodamo preostanek nasekljanih čilijev, česna in čebule ter rahlo posolimo. Vložimo v kozarce in prekrijemo z oljem. Shranimo na hladnem.

Sophie Jacmart, Coux (07)