



Készüljünk a télre természetesen és klímatudatosan!

Sokan vagyunk, akik a nyár gyümölcs-zöldség áldását szívesen használjuk arra, hogy egészséges, sok vitamint tartalmazó táplálékkal gondoskodjunk családunkról a hideg időszakban.

Azonban egyáltalán nem mindegy, hogyan kezdünk neki a nagy feladatnak! Az egészségért tenni is kell, például azzal, hogy elfelejtkezünk a konzerválószerokről, élelmiszerszínezékekről és egyéb haszontalan hozzávalókról.

Előjáróban néhány fontos szempont:



- a tartósítás egyik alapszabálya: csak friss, egészséges terményt szabad feldolgozni, szedés után a lehető leghamarabb;
- nem csak energiatakarékossági okokból nem ajánlott a fagyasztás, mint tartósítási módszer, hanem mert az így tároltak hétről-hétre sokat veszítenek értékükből;
- a kamra legyen minél hűvösebb, és szellőzzön jól;
- lehetőleg zárt üvegekben tároljuk a gabonaféléket, szárított fűszereket és gyógynövényeket, babot, lencsét, mákot is;
- az üvegeket címkézzük fel, mert később nehéz visszaemlékezni a részletekre;
- a zsizsik és a moly ellen hatásos a babérlevél vagy a gilisztaűző varádics, illatosításra és hangyariasztásra pedig tökéletes a levendula, kakukkfű, menta szárított csokra;
- a kamra feltöltésekor először a környékbeli termelőknél vagy piacon nézzünk körül!

Befőzés

A gyümölcsöknek élettani szempontból fontos szerepe van, a gyümölcscukor kiválóan alkalmas a fáradtság megszüntetésére, s igen magas vitamintartalma és ásványianyag-tartalma sem csökken sokat a tartósítás során.

Ha betartjuk a befőzés alapszabályait, tartósítószer nélkül sem fognak megromlani a lekvárok, befőttek, zöldségfélék (lecsó, padlizsánkrém), ivólevelek és rostos gyümölcslevek:

- befőttek, lekvárok tartósítására ne használjunk cukrot, mert eltömíti és hizlalja a szervezetet, növeli a feledékenységet;
- savanyúságok eltevéséhez, zöldségfélék befőzéséhez ne alkalmazzunk ételacetet, mert elpusztítja a vörösvértesteket, ezért elősegíti a vérszegénységet. Helyettesíteni tudjuk citromlével, rebarbaraléval;
- a szalicil gyógyszer, folyamatosan és közvetlenül az élelmiszerbe jutva bélvérzést okoz. Ha tartósítószerként használjuk, az üveget fedő két réteg celofán közé tegyük a szalicilt vagy a nátrium-benzoátot;
- a siker érdekében csak hagyományos celofánpapírt használjunk, ami cellulózból készült, s nem tartalmaz műanyagot;
- a gyümölcsöket mézzel, vagy édesítőszer nélkül főzzük;
- ha édesebben szeretjük a lekvárt, télen fagyasztáskor tegyünk hozzá mézet;
- az üvegek legyenek tiszták: mossuk ki őket meleg, mosószeres vízzel, majd öblítsük;
- fertőtlenítsük az üvegek belsejét, amíg fő a befőzendő: tartsuk a gőz fölé 2-3 percig;
- töltéskor az üvegek ne csak tiszták, hanem szárazak is legyenek, de ne használjunk törlőruhát, mert az is fertőzés forrása lehet;
- az üvegek légmentes lezárása a tartósítás legfontosabb művelete: zárás után fordítsuk lefelé az üvegeket egy kis időre, hogy a tetejük legyen alul;
- a lezárt, meleg üvegeket száraz gőzben (paplan alatt) tartsuk és a lehető lelassabban hagyjuk kihűlni.



Klímabarát befőtt recept:

- az üvegeket töltsük meg a gyümölcscsel és semmi mással (még vízzel sem), majd erősen csavarjuk rá a fedőt;
- állítsuk az üvegeket a kuktába, és tegyünk alá 3 ujjnyi vizet, majd fedjük le a kuktát és sípólástól számítva 15 percet főzzük;
- az így készült üvegek a kamrában egy évig egészen biztosan elállnak.

Források:

<http://okovolgy.hu/uvegbe-zart-napsugar/>

<http://www.zoldkoznapok.hu/kamra.php>

A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél 43. száma.

Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Gáll Veronika, Király Andrea

Szerkesztőség:
GreenDependent Egyesület
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Telefon: 06-20/386-0922
E-mail: info@greendependent.org
Honlap: www.kislabnyom.hu
www.greendependent.org



A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:

Resource Cap Coalition
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

