



Természetes és klímatudatos eltevés télre

Aszalás

A leghidegebb hónapokban is igyekezzünk nyers ételt tenni az asztra, mert ezekben van a legtöbb vitamin és ásványi anyag, amelyek újjáépíthetik sejtjeinket és rostanyagaikkal segítik emésztésünket. Az aszalás jó példa erre, mely **eljárás során az alábbi szempontokat érdemes szem előtt tartani:**

- az aszaló az erkélyen vagy a kert bármely árnyékos részén felállítható;
- fűzfavesszőből font nagyméretű füles kosár a legpraktikusabb eszköz az aszaláshoz;
- az aszalót ne rakjuk közvetlenül az asztra vagy a földre, hogy alulról is átjárja a levegő;
- az aszalandó terményt egy rétegben helyezük az aszalóba, és naponta egyszer kézzel keverjük meg;
- túllruhával, gézzel takarjuk le, hogy ne másszanak bele a bogarak;
- éjszakára vigyük fedett helyre az aszalót, vagy vízálló anyaggal takarjuk le;
- az aszalóból azonnal vegyük ki, ami kész, mert idővel romlik a minősége;
- száraz, szellős, sötét helyen tároljuk a kész aszalványokat, legjobb vékony anyagból készült zacskóba kötve és felaggatva, vagy dobozban;



Kert híján az előkészített gyümölcsöt, zöldséget, gabonát a sütőben is aszalhatjuk:

- tegyük zsírpapírra az aszalandó terményeket;
- a sütőt alacsony fokozatra állítsuk (se nem forró, se nem hideg), hogy ne süljön meg, mégis gyorsan elkészüljön;
- ne hagyjuk a kész terményeket a sütőben kihűlni, hanem néhány óráig hagyjuk levegőn, hogy a levegőből vizet felvéve szívósabbak legyenek;
- energiát takarítunk meg, ha ételsütés előtt az előmelegítés során és a sütés után a kihűlő félben levő sütőbe tesszük az aszalnivalót.

Sóval tartósíthatjuk a petrezselyem zöldet, a vegetának valót és a darált piritamin paprikát:



- **Vegeta** készítése: sárgarépa, hagyma, zellergumó, magvált paprika fél-fél kilogrammját, valamint tetszés szerint 20-20 dkg paradicsomot, karfiolt vagy karalábét és egy nagy csokor petrezselyem zöldet reszeljünk le és keverjük össze fél kg tengeri sóval. Néhány napos pihentetés után töltsük kisméretű csavaros üvegekbe.
- **Paprika-lekvár** készítése: az alaposan megmosott és kimagozott piritamin paprikát húsdarálón daráljuk le. 1 kg nyers paprikához 40 dkg sót adagoljunk. Egy nagy lábasban első forrásig melegítsük fel a paprika-lekvárt, majd kis csavaros üvegekbe adagoljuk. A sóval tartósított élelmiszereket felbontás után tartjuk hűtőben.

A tartósítószer-mentes **lekvárok főzésének rejtjelmeiről** [itt lehet bővebben olvasni](#).

Tartósítószer-mentes finomságokhoz, savanyúságokhoz [itt található ötletes receptek](#).

A nyers termények tárolása, raktározása

Sok zöldségféle raktározása nagyon egyszerű, nem is szükséges hozzá más, csak egy verem vagy pince és egy kis homok.

Néhány hasznos tanács azonban itt is megszívlelendő:

- tárolás előtt a mosás nemcsak felesleges, de káros is;
- alaposan nézzük át a terményeket: távolítsuk el a megbúvó kártevőket, s ne tároljunk sérült növényeket;
- a belső szívlevelek kivételével a levélzetet távolítsuk el;



- a bio zöldségek szövetei szilárdabbak a lassúbb fejlődés miatt, s a magasabb szárazanyag- és alacsonyabb nitrogéntartalom eredményeképpen tovább eltarthatóak;
- a gyökérzöldséget tiszta homokba, a többi zöldséget és gyümölcsöt ládába, illetve dobozokba tegyük;
- a burgonya tárolásához elég egy sötét hely, ahol maximum 80 cm vastag rétegbe pakoljuk őket. Érdemes alulra néhány lécet tenni, hogy jobban szellőzzön. A csírázást akadályozza a diólevél takarás;
- homok közötti tároláshoz „földnedves”, tiszta homokot használjunk. A gyökereket lombos felükkel a tároló külső széle felé állítva úgy helyezzük el, hogy ne érjenek össze, majd terítsünk rájuk annyi homokot, hogy teljesen befedje őket, aztán rakjunk egy újabb sor gyökeret;
- a vöröshagymát gyökértől és fellevelektől mentesen után szárítjuk, száraz, szellős térben, esetleg felfűzve tároljuk;
- időnként ellenőrizzük a ládákat és a homokágyakat, és ha romlást észlelünk, az egészet át kell válogatni;
- akkor megfelelő a pince, ha szellőztethető, és benne 2-5 °C-os a hőmérséklet és magas a páratartalom.

A jó verem (föld alá sülyesztett gödör) ismerve:

- készülhet építőanyagokból (például téglából), vagy szabadföldbe, de a beton vagy a fólia befülleszti;
- északi fekvésű, sima területet válasszunk (napos időben sem melegszik fel, így tavasszal tovább használható), ahol nem gyűlik fel az esővíz és a hólé;
- gondoskodjunk a víz elvezetéséről: a verem mellett ássunk árkot;
- a zöldségek tetejére homok, szalma és ismét homok kerüljön;
- inkább több és kisebb vermet készítsünk, mert ha már megbontottuk, nem lehet visszatemetni.

A tél folyamán egy átlagos négytagú család szükséglete a következőképpen alakul:

- burgonya: 60 kg, sárgarépa és hagyma: 25 kg
- káposzta (fejes- és kelkáposzta vegyesen): 30 kg
- cékla és karalábé: 15 kg, zeller és petrezselyemgyökér: 10 kg



Gyógy- és fűszernövények szárítása

Hasznos kiegészítői lehetnek konyháknak és egészségmegőrzésünknek a téli hónapokban is, ezért érdemes ezekből is készletet gyűjteni az alábbi útmutatások mellett:

- utaktól, szennyezett helyektől távol gyűjtsük őket;
- a hajtásokat, leveleket, virágokat akkor ajánlott leszedni, amikor még zsengék, mivel ilyenkor legintenzívebbek az ízeik;
- kössünk belőlük kicsi, laza csokrokat, s azokat árnyékos, meleg, szellős helyen akasszuk fel;
- amikor a szárítmány már teljesen száraz, s pattanva törik, jöhet a morzsolás és az üvegbe rakás;
- növekedésénél gyűjtsük őket, ám az sem mindegy, hogy virágzás előtt vagy után kerül sor erre:
 - azok a fajok, amelyeknél főleg a levél hatóanyagát használjuk fel, mint például a kapor, a zsálya, a borsmenta, a citromfű, a lestyán és a zsázsa, *virágzás előtt* adják a termés javát;
 - a *bimbózás kezdetekor* kell betakarítani a bazsalikomot, a tárkonyt, a kakukkfűvet és a csombort;
 - a levendula, a rozmaring és a majoránna *teljes virágzásban* adja a legnagyobb mennyiséget és a legjobb minőséget.

A **gyógynövények gyűjtési naptára** [itt elérhető](#).

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, 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

