



Készüljünk a télre természetesen és klímataudatosan

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 konzerválószerkekről, élelmiszerszínezékekről és egyéb haszontalan hozzávalókról.

Előljáróban néhány fontos szempont:

- a tartósítás egyik alapszabálya: csak friss, egészséges terményt szabad feldolgozni, szedés után a lehető leghamarabb;
- nem csak energiatakarékosági 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 pontosan címkézzük fel, mert később nehéz visszaemlékezni a részletekre;
- a zsiszik és a moly ellen hatásos a babérlevél vagy a gilisztázűző 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 gyümölcs-cukor 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 étellecetet, 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 edesebben szeretjük a lekvárt, télen fogyasztáskor tegyük hozzá kívánság szerint 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 őket 2-3 percig;
- tölteskor az üvegek ne csak tiszták, hanem szárazak is legyenek, de ne használjunk törleruhát, 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 leghamarabban hagyjuk kihűlni.



Klímaparát 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 tegyük 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.

Sóval tartósíthatjuk a petrezselyem zöldet, a vegetának valót és a darált pritamint 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 pritamint 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 tartsuk hűtőben.

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

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

Aszalás

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

- az aszalás az erkélyen vagy a kert bármely árnyékos részén felállítható;
- fűzavesszőből 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 helyezzük az aszalóba, és naponta egyszer kézzel keverjük meg;
- tüllruhával, 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 felaggatva, vagy dobozban;

és



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.

Az egyes gyümölcsök és zöldségek **pontos aszalási eljárásairól valamint a házi napkollektoros aszaló berendezéséről [itt lehet](#) részletesebben tájékozódni.**

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 megiszívlelendő:

- tárolás előtt a mosás nemcsak felesleges, de káros is;
- alaposan nézzük át a terményeket: távolítsuk el a megbúvó kártevőket, s ne tároljunk szokatlan elszíneződést, penészes foltokat mutató, 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 gyökérszöveget 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 használunk. A gyökereket lombos felükkel a tároló külső szélé felé állítva úgy helyezzük el, hogy ne érjenek össze, majd terítsünk rájuk annyi homokot, hogy teljesen befedje őket, aztán rakjunk egy újabb sor gyökereket;
- a vöröshagymát gyökértől és fellevelektől mentesen után szárítjuk, száraz, szellős térben (padlás), 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 süllyesztett gödör) ismérvei:

- készülhet építőanyagokból (például téglá), vagy szabadföldbe, de a beton vagy a fólia befülleszt;
- 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

Tárolással kapcsolatos egyéb információk és ötletek [itt olvashatók](#).

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;
- növény holdnál 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 rozmarin és a majoránna *teljes virágzásban* adja a legnagyobb mennyiséget és a legjobb minőséget.

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

Ajánlott szakirodalom receptekkel: [Bokor Katalin: Befőzés cukor nélkül? Receptek](#)

Források és hasznos honlapok:

- <http://okovolgy.hu/uvegbe-zart-napsugar/>
- <http://www.bokorkatalin.hu/index.php?p=eleskamrabol>
- <http://www.zoldkoznapok.hu/kamra.php>



Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Gáll Veronika és Vadovics Kristóf

Design: Iconica Bt.

Információk az EnergiaKözösségek programról:

GreenDependent Intézet

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Tel.: 06-28-412-855

E-mail: info@greendependent.org

Honlap: www.energiakozossegek.eu

www.greendependent.org



Az EnergiaKözösségek program fővédnöke **dr. Fülöp Sándor** a jövő nemzedékek védelmét ellátó biztoshelyettes.

Védnök **Dr. Gémesi György**, Gödöllő polgármestere, a Magyar Önkormányzatok Szövetségének elnöke.



Programunkat a **Klímabarát Települések Szövetségének**, valamint az **Energiahatékony Önkormányzatok Szövetségének** ajánlásával valósítjuk meg.



Támogató önkormányzataink: **Budapest XIII. kerülete, Óbuda, Pécs és Siklós.**

Az EnergiaKözösségek program támogatója:



INTELLIGENS ENERGIA
EURÓPA



Ezen információs hírlevél tartalmáért a kizárólagos felelősség a szerzőket terheli, nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió véleményét. Sem az EACI, sem az Európai Bizottság nem felelős az abban foglalt információk bármilyen jellegű felhasználásáért.