

zdrowe  
**PRZETWORY**

Jolanta Naklicka-Kleser

zdrowe  
**PRZETWORY**

80

przepisów

KONFITURY

KISZONKI

PESTO

i wiele innych

# SPIS TREŚCI

## WSTĘP 9

## WAŻNE ZASADY PRZY ZAMYKANIU LATA W SŁOIKI 16

### Sterylizacja 19

### Pasteryzacja 20

### Kiszenie 22

### Marynowanie 26

## Rozdział 1

### KLASYKA, CZYLI SEKRETNE PRZEPISY MOJEJ RODZINY 29

Kiszone ogórki mojego taty 31

Kiszona kapusta 35

Buraczki z papryką  
mojej teściowej 36

Babcine czarne jagody 39

Malinowy sok mojej mamy 40

Klasyczny kompot z wiśni 42

Ogórki z chili i czosnkiem cioci Ani 45

Przecier na zupę ogórkową 46

Roomtoof 49

## Rozdział 2

### KISZONKI 51

Kiszona czerwona cebula  
z kolendrą 53

Kiszone pomidory 54

Kiszone jabłka z szałwią 57

Kiszone rzodkiewki 58

Kiszony bób w dwóch wersjach 61

Kiszona cukinia z ziołami 65

Kiszone bakłażany 66

Kiszona marchewka z kurkumą 69

Marchewka z imbirem 70

Kolorowe wstążki z marchewek 73

Pikantne kiszone ogórki 74

## Rozdział 3

### PIKLE 79

Rzodkiewki w marynacie 81

Marchewka w duecie z kolendrą 82

Marchewkowe wstążki  
z granatem 85

Kolorowe marchewki  
z tymiankiem 86

Pikle z czerwonej cebuli  
z borówkami 89

Pikle z bakłażana 90

Pikle z ogórków 93

Klasyczne ogórki z koprem 94

Ogórki z kolendrą 97

Super trio – imbir, czerwona cebula  
i kolendra 98

## Rozdział 4

### PRZYWIEZIONE Z PODRÓŻY 101

- Mix cytrusowy 103
- Limonka z kurkumą 104
- Cytrusy na czerwono lub czarno 107
- Chutney z mango 109
- Chutney z gruszek 110
- Chutney z jabłek i czerwonego pieprzu 113
- Chutney z marchewką 114
- Chutney z pomidorami 117
- Chutney z dyni 118
- Kimchi prawie jak w Korei 120
- Ajwar z grillowaną papryką 123
- Harissa prosto z Maroko 124
- Salsa z pomidorów i kolendry 127
- Kawior z bakłażana 128
- Suszone pomidory z bazylią 131

## Rozdział 5

### DANIA W 10 MINUT 133

- Pomidory na sposób azjatycki 135
- Pesto z bazylią i orzeszkami pinii 137
- Ratatuj prosto z Francji 138
- Sos pomidorowy z ziołami z wysp greckich 141
- Zielone pesto ze szpinaku 142

- Czerwone pesto z suszonych pomidorów 145
- Pesto z czosnku niedźwiedziego 146
- Pasteryzowane pomidory z ziołami 149
- Sos z pieczonej papryki i prażonych migdałów 150
- Bakłażan w towarzystwie pomidorów 153

## Rozdział 6

### WYJĄTKOWE DODATKI DO DAŃ GŁÓWNYCH 155

- Hiszpańskie Padrony 157
- Opalany imbir 158
- Kimchi z bakłażana 161
- Ogórki z marynatą koreańską 162
- Zielony sos chili 165
- Marokańska zaalouk 166
- Grillowana papryka o posmaku dymu 169
- Plastry bakłażana w sosie chimiczurri 170
- Konfitura z czerwonej cebuli z jabłkiem 173
- Jabłka z żurawiną – idealny dodatek do kaczki 174
- Grillowana papryka 177



Szalotki w balsamico 178  
Żurawina idealna do mięs 181  
Pasta z lubczyku 182  
Ketchup z mango 185  
Papryczki habanero 186

## **Rozdział 7**

### **OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY 189**

Prażone jabłka 191  
Gruszki z cynamonem 192  
Błyskawiczny dżem  
z malin i chia 195  
Zapiekane morele z lawendą 196  
Truskawki na kilka sposobów 199  
Truskawki z rumem 200  
Jeżyny 203  
Czarne jagody 204  
Malina z jeżyną 207  
Gruszki z rozmarynem 208

Zapiekane nektarynki 211  
Śliwki z cynamonem 212  
Brzoskwinie skąpane w słońcu 215

### **NATURALNE LEKARSTWA 217**

Zakwas z buraków 219  
Marynowany imbir 220  
Złota kurkuma 223

### **DODATKI 225**

Oliwa z ziołami 227  
Oliwa z przyprawami 228  
Sól smakowa 231  
Sól smakowa na mokro 231  
Infuzja z wódki 233  
Infuzja z rumu 234  
Ocet owocowy 237

### **PODZIĘKOWANIA 238**



# WSTĘP

Książka, którą właśnie trzymacie w dłoniach jest dla mnie szczególna. To sentymentalna podróż do czasów mojego dzieciństwa. Dobrze pamiętam letnie miesiące spędzone u babci na przepięknym Roztoczu. Wakacje dla mnie i mojej siostry Eli rozpoczynały się od sianokosów w czerwcu, a kończyły żniwami w sierpniu.

Moi rodzice urodzili się na wsi. Tam każda rodzina wykorzystywała dary, jakie daje ziemia i przygotowywała z nich przetwory na zbliżającą się zimę. Cały ogród obsadzony był owocowymi krzewami i drzewami. Porzeczeki czarne i czerwone, maliny, aronie, wiśnie, czereśnie i jabłka. Wtedy nie lubiłam pomagać rodzicom w zrywaniu owoców z krzaków. Najbardziej nie cierpiałam zbioru malin. W gęstych krzakach było pełno pajaków, a ja się ich panicznie boję. Za to uwielbiałam wspinać się po owocowych drzewach. Ścigałyśmy się z siostrą, która wejdzie wyżej i zbierze więcej wiśni. Pamiętajcie, jak smakują świeżo zerwane wiśnie? Niestety nikt z naszych bliskich nie mieszka już na wsi, a ja bardzo żałuję, że moje dzieci nie mogą poznać uroków prawdziwego wiejskiego życia.

Jako matka trójki dzieci wiem, jak ważne jest to, czym karmimy bliskich. W dobie wszechobecnych ulepszaczy, barwników i sztucznych konserwantów musimy być świadomi tego, co jemy. Czy kilkadziesiąt lat temu nasze babcie

lub mamy miały ten sam dylemat? Chyba nie! Ile czasu zajmuje Wam przeczytanie składu produktu, który chcecie włożyć do koszyka? Jeśli połowa składników brzmi tajemniczo, lepiej odłóżcie go na miejsce. Wiele zdrowych smakołyków możecie przygotować sami. Uwierzcie mi, to wcale nie musi być kłopotliwe ani czasochłonne.

Przygotowując tę książkę, starałam się aby przepisy były **szybkie i proste**. Dla mnie przygotowanie konfitury nie oznacza wielogodzinnego pobytu w kuchni i ręki obolałej od mieszania.

W tej książce każdy znajdzie coś dla siebie.

Oprócz totalnej klasyki, przepisów pilnie strzeżonych przez moją rodzinę, przygotowałam wiele nowości. Uwielbiam podróżować po świecie i poznawać go przez pryzmat kuchni, smaków i zapachów. Sri Lanka już zawsze będzie mi się kojarzyła z sosem sambal a Karaiby z pikantnym sosem z papryczek chili.

## Oto kilka marzeń, które towarzyszyły mi przy pisaniu tej książki.

 **Powrót do zdrowych przetworów, naturalnych „lekarstw”,** które wzmacniają nasz organizm i pomagają walczyć z chorobami w zimowym okresie. Moja główna zasada na najbliższą zimę to zwiększenie kiszonek w diecie mojej rodziny.

 **Chęć pokazania Wam jak proste jest wekowanie.** W wielu przypadkach wystarczy wrzucić do wyparzonego słoja nasze ulubione produkty i zalać je odpowiednim płynem. Solanką, jeśli lubimy kiszonki lub marynatą octową, jeśli wolimy pikle. Wiele przepisów przerobiłam tak, aby nie zajmowały Wam dużo czasu a ubogaciły Wasze talerze w zimowe dni.

### **Zaszczepienie koncepcji idealnie wyposażonej spiżarni.**

Wyobraźcie sobie niedzielny obiad w zimowy dzień. Kaczka dzień wcześniej zamarynowana i wstawiona do pieca. A co tam, niech się piecze, im dłużej tym lepiej. Kasza gryczana pyrka w garnku. Brakuje tylko dodatków, które wyniosą to danie na wyżyny sztuki kulinarnej. W tym momencie otwieram drzwi do mojej spiżarni, wyciągam słoik z prażonymi jabłkami i żurawiną lub otwieram słoiczek chutney'a z jabłek, cebuli i czerwonego pieprzu. Obiad gotowy.

Albo inna sytuacja, bardziej krytyczna. Wpadam do domu po pracy, zakupy niezrobione, lodówka świeci pustkami. Ratunek tylko w spiżarni. Ulubiony makaron wrzucam na osolony wrzątek, a w drugim garnku podgrzewam aromatyczną ratatuję, przygotowaną w szczycie sezonu z dojrzałych warzyw. Wystarczy wymieszać ugotowany makaron z sosem i danie gotowe. Tak niewiele potrzeba, aby podać coś pysznego.

### **Odrodzić w Was naturalny rytm naszego życia.**

Jedźmy sezonowo. Wykorzystujmy to, co daje ziemia. Pamiętam, jak budowaliśmy dom. Pierwsza gotowa była kuchnia. Mąż zajmował się wykończeniem pozostałej części domu, a ja walczyłam z przetworami i z dumą układałam je na półkach mojej nowej spiżarni. Lubię te magiczne godziny spędzone na zamykaniu owoców i warzyw w słoje. Dla tych, którym wydaje się to nudne, przygotowałam warsztaty kulinarne z przetworami. Każdego lata organizuję je w mojej Pracowni Smaku. Podczas ostatniego warsztatu zrobiliśmy prawie 300 słoików, które potem uczestnicy zabrali ze sobą do domu. Wspólnie spędzony czas zaowocował pokaźnymi zapasami w spiżarniach. Zachęcam Was, abyście organizowali spotkania i wspólnie przygotowywali ulubione przetwory. To naprawdę przyjemne!

## Kim jestem?

Mówią o mnie: niestrudzona poszukiwaczka smaku doskonałego. Doskonałego przede wszystkim w swej prostocie, wynikającego z jakości składników, ich umiejętnego doboru i odpowiedniego przygotowania.

Na co dzień gotuję sezonowo, inspirując się porami roku i tym, co akurat znajdę na targu. W kuchni szukam sposobów, jak oszczędzić czas i wykorzystać to, co znajdę w swojej lodówce czy spiżarni. Od sztywnego trzymania się przepisów wolę eksperymentowanie.

Tak właśnie powstała moja Akademia „Szybko, Zdrowo, Sezonowo”.

## SZYBKO, ZDROWO, SEZONOWO

To comiesięczne spotkania, podczas których uczę, jak gotować zgodnie z porami roku, łącząc powszechnie dostępne, sezonowe składniki i przygotowując z nich nieskomplikowane codzienne menu dla całej rodziny.

Każde spotkanie to zestaw sezonowych warzyw i owoców oraz zdrowych ziaren, strączków, ziół, olejów i przypraw, które pozwalają skomponować pełnowartościowe posiłki bez spędzania wielu godzin w kuchni.

## Podstawowe założenia Akademii „Szybko, Zdrowo, Sezonowo”:

-  skomponowanie spiżarni idealnej
-  umiejętność stosowania ziół i przypraw
-  zrozumienie zasady sezonowości i zaznajomienie z kalendarzem produktów
-  komponowanie posiłków, których bazą są różne rodzaje białka oraz zdrowe ziarna





-  organizacja codziennej pracy oraz czasu spędzonego w kuchni
-  odkrycie radości z gotowania dla całej rodziny.

**Pracownia Smaku w podróży** to cykl warsztatów, podczas których zabieram uczestników w podróż po swoich ulubionych smakach i potrawach z całego świata – zaczynając od słonecznej Hiszpanii, a kończąc na egzotycznej Sri Lance.

Podczas tych podróży chętnie odwiedzam lokalne targowiska i małe knajpki, przyglądając się, jak jedzą tamtejsi mieszkańcy. Poszukuję przepisów, które są hołdem dla codziennej tradycji tamtejszego życia i które można przenieść na nasze warunki.

Założeniem warsztatów jest pokazanie, na jakich produktach bazuje dana kuchnia, jakie królują w niej przyprawy, jak szybko i smacznie przygotować to, co jedzą mieszkańcy danego regionu. Do tego spora garść obserwacji podróżniczki, która odkrywa nieznane miejsca poprzez pryzmat zapachów i kolorów.

# WAŻNE ZASADY PRZY ZAMYKANIU LATA W SŁOIKI

Dla mnie robienie przetworów to naprawdę bardzo naturalny cykl w życiu mojej rodziny. Dlatego nie zamierzam pisać pracy magisterskiej na ten temat. Przepisy przechodzą z pokolenia na pokolenie. Inne są zaczerpnięte z moich podróży. Tak naprawdę, nie musicie się obawiać. Jeśli przez setki lat innym wychodziły, to i Wam wyjdą.

Co prawda był okres w moim życiu, kiedy nie przywiązywałam do tego wielkiej wagi. Wystarczył mi kwaszony ogórek z pobliskiego sklepu. Teraz dziwię się samej sobie, jak można taki ogórek porównać do własnoręcznie ukiszonego. Jeśli zapomnieliście, jak może smakować świeżo ukiszony ogórek, musicie go sami przyrządzić. Uwierzcie mi, będziecie zaskoczeni i to po-dwójnie. Po pierwsze smakiem, a po drugie szybkością wykonania.



Pisząc tę książkę, sięgnęłam do biblioteki mojej mamy. Przytoczę fragment z *Kuchni Polskiej*: „Przetwory. Zapach i smak lata w domowej spiżarni to luksus, na który trzeba zapracować w okresie zbiorów owoców i warzyw. Przygotowywane wówczas konfitury czy marynaty zimą są nie tylko ucztą dla podniebienia, ale także źródłem witamin i składników mineralnych”.

Trudno się z tym nie zgodzić. W takim razie zapraszam Was do krainy luksusu.

## Przystępując do robienia przetworów, musicie przestrzegać kilku zasad:

 Zawsze wybierajcie najładniejsze owoce czy warzywa. Sezonowe, dojrzałe w pełni lata. Zabrzmi to banalnie, ale podpytajcie na targowisku czy też giełdzie warzywnej, skąd pochodzi produkt. Jak jest uprawiany. Jeśli kupicie dobry produkt, przetwory także będą dobre. Przejrzyjcie zakupy, bo zawsze się może trafić jakiś zgnitek. Dobrze umyjcie i osuszcie warzywa oraz owoce.

 Następny etap to przygotowanie naczyń, w których zamkniecie lato. Mogą to być słoje różnej wielkości. Do ogórków wybieram te o pojemności jednego litra, do owoców mniejsze. Po najmniejszych sięgam, przygotowując różnego rodzaju pasty. Najlepiej raz otworzony słoik od razu spożytkować.

Do soków możecie wykorzystać butelki, a do ogórków małosolnych czy kapusty gliniane garnki. Na moim parapecie stoi taki z ogórkami. Jak tylko skończą się jedne, dosypuję nowe, wykorzystując solankę, która jest już w naczyniu. W ten sposób szybciej mogę się cieszyć ich smakiem.

Na rynku dostępne są dwa rodzaje słoików.

Słoiki typu twist-off – klasyczne z metalową zakrętką. Mama uczyła mnie, że lepiej kupić nową niż używać starej, która może popsuć całą naszą pracę.

Słoiki typu weck – stoją ze szklanym wieczkiem, gumową uszczelką i metalowymi spinkami lub sprężynkami. Pamiętam ich widok w małej, ale pojemniej piwniczce mieszczącej się w 10-piętrowym bloku. Oprócz stojów przywiezionych pod koniec lata, trzymaliśmy w niej jeszcze m.in. ziemniaki ze Szczecbrzeszyna, od mojej babci. Obecnie bardzo trudno dostać stare stoję typu weck ale są dostępne nowe o różnych kształtach i rozmiarach. Największy wybór jest w sklepie internetowym [www.weck.com.pl](http://www.weck.com.pl)

Butelki na sok z korkiem, zakrętką lub wieczkiem. Ja zazwyczaj używam tych z metalowymi spinkami. Takie stare butelki po oranżadach. Pamiętacie je jeszcze? Są teraz dostępne w wielu sklepach.

Słoiki czy butelki nie mogą być wyszczerbione, a zakrętki muszą być w idealnym stanie. Inaczej nie będą dobrze trzymać i przetwory się zepsują.

Każde naczynie, którego używamy do przetworów musi być dobrze umyte i poddane sterylizacji.

## STERYLIZACJA

To nic innego jak wygotowanie naczyń. Można to zrobić na kilka sposobów. Tak jak to robiły nasze babcie. Naczynia umieszczamy w garnku z zimną wodą, na spodzie układamy kuchenną ściereczkę. Doprowadzamy do wrzenia i czekamy ok. 5 min. Potem wyciągamy je z wody i odstawiamy, aby dokładnie obciekły.

Drugi sposób jest o wiele prostszy. Stoję możemy wyprażyć w piekarniku. Ustawiamy je na blaszce, wstawiamy do piekarnika, ustawiamy temperaturę na 100°C i prażymy przez kilka minut.

Ja najbardziej lubię sposób trzeci. Zmywarka z programem do wyparzenia to idealny sposób, aby najpierw umyć słoje, a następnie je wysterylizować. Sterylizacja pozwala pozbyć się bakterii i drobnoustrojów. Wysoka temperatura je po prostu niszczy.

Możecie wyparzyć słoje również w mikrofalówce. Kilka minut na najwyższym programie.

Jak już mamy czyste i wygotowane słoiki oraz nowe zakrętki, zostaje nam ostatni ważny moment w całym procesie. Po nałożeniu do słoików zawartości należy przetrzeć brzegi słoika czystą ściereczką i dopiero możemy przystąpić do ich zamykania.

## PASTERYZACJA

Coż to takiego? Nie bójcie się, to nic skomplikowanego. Dokładnie mówiąc, to proces, który polega na podgrzaniu domowych przetworów w słoikach w temperaturze 60–100°C. W ten sposób niszczymy znajdujące się w produktach drobnoustroje i enzymy, które są odpowiedzialne za psucie produktu. Jednocześnie możemy zachować wartości odżywcze naszych przetworów.

Wyróżniamy kilka sposobów na pasteryzację.

**Pasteryzacja na mokro** – ugotowanie słoików w garnku napelnionym wodą. Na dnie kładziemy kuchenną ściereczkę, a słoiki układamy w pewnej odległości od siebie, aby się nie stykały. Wody nalewamy do ok. 3/4 wysokości słoików. Zagotowujemy i czekamy kilka minut. Czas pasteryzacji jest uzależniony od rozmiaru słoika i zawartości. Nieraz wystarczy tylko 10 minut, a innym razem będzie potrzebne nawet 40 minut. Gorące słoiki wyjmujemy specjalnym chwytakiem i odstawiamy do ostygnięcia. Słoiki typu twist-off można odwrócić do góry dnem natomiast typowych wecków nie można odwracać.

**Pasteryzacja na sucho** – z wykorzystaniem piekarnika. Ten sposób jest o wiele prostszy i pozwala uniknąć poparzeń gorącą wodą. Słoiki układamy na blaszce wyłożonej ścierką kuchenną, tak aby się nie dotykały. Następnie piekarnik nastawiamy na 120°C. Czas znowu zależy od zawartości i wielkości słoika. W przepisach będę go podawała. Następnie pozostawiamy słoiki w piekarniku do całkowitego przestygnięcia.

Słoiki typu twist-off zawsze odwracam do góry dnem. Od razu widzę, czy są dobrze zamknięte i nic z nich nie wycieka. Wieczka powinny stać się wklęsłe. Wypukłe nadają się do wymiany, dlatego tak ważne jest użycie dobrych, nieuszkodzonych zakrętek. Nie żałujcie kilku złotych na zakup nowych.

W obu przypadkach należy pamiętać o jednym: zimne słoiki wkładamy do zimnej wody i zimnego piekarnika, gorące zaś do ciepłego piekarnika i gotującej się wody.

Słyszałam też o innym, trzecim sposobie na pasteryzację. W zmywarce. Pewnie się uśmiechacie, mnie też to rozbawiło. Zakres temperatur do weckowania to ok. 100–120°C. Jeśli Wasza zmywarka ma taki program, możecie spróbować.

**Czas pasteryzacji, tak jak wcześniej już pisałam, zależy od kilku rzeczy. Zapamiętajcie kilka zasad, a wszystko na pewno się uda:**

-  Duże słoiki pasteryzujemy dłużej niż te mniejsze.
-  Przetwory o płynnej konsystencji (soki, przeciery) będą pasteryzować się szybciej niż te zawierające duże kawałki warzyw czy owoców.

-  Warzywa pasteryzujemy dłużej niż owoce.
-  Nie należy przeciągać pasteryzacji. Im dłużej będzie trwała, tym więcej cennych składników stracimy. Kolor i smak również stracą na jakości.
-  Przetworów o dużej zawartości cukru oraz octu nie trzeba pasteryzować. Nakładamy je jeszcze gorące i zakręcamy. Odstawiamy do góry dnem i czekamy aż ostygną.

Przygotowane przetwory należy opisać na naklejce, podając rok ich wykonania. Gotowe słoje mogą stać nawet kilka miesięcy czy lat. Choć moim zdaniem, powinno się je wykorzystać do następnego lata.

## KISZENIE

Kiedys ograniczałam się tylko do kiszenia ogórków i kapusty. Teraz wiem, że tak naprawdę zakisić można wszystko. Ogranicza nas tylko nasza wyobraźnia.

To chyba jeden z najprostszych sposobów na konserwowanie żywności. Mało tego, kiszenie jest jedną z najstarszych metod utrwalania darów naszej ziemi. W tej metodzie wykorzystujemy proces fermentacji mlekowej, który zachodzi w warzywach i owocach za sprawą bakterii, które zmieniają cukry w kwas mlekowy. Bakterie te normalnie znajdują się na powierzchni owoców i warzyw. Dobrze rozwijają się w środowisku beztlenowym, w temperaturze pokojowej. Powstały kwas mlekowy chroni produkt przed zepsuciem i nadaje przetworom charakterystyczny smak i zapach. Fermentacja pozytywnie wpływa na nasz organizm, pobudza apetyt i poprawia trawienie. Kiszonki to naturalny antybiotyk, im więcej ich w Waszej diecie, tym lepiej.