

Navodila za konzerviranje sadja brez sladkorja v gospodinjstvu.

Spisal Heinrich Pfeiffer, profesor na cesarsko kraljevi višji šoli za vinarstvo in sadjarstvo v Klosterneuburgu.

V vsakem gospodinjstvu lahko trajno obstojne proizvode iz sadja pripravimo tudi brez sladkorja s preprostimi razpoložljivimi sredstvi, kot so sušenje na zraku ali z dovajanjem toplote, odvzetje vode z zgoščevanjem, segrevanje (steriliziranje) in nepropustno zapiranje ob nadaljnjem pravilnem shranjevanju.

Ob pomanjkanju sladkorja in dragem sadju bi morali opuščati vsakršne negotove vrste uporabe in tiste, pri katerih je potrebno veliko sladkorja, kot so proizvodnje vina iz jagodičevja, želeja, sladkanih sadnih sokov in sirupov pa tudi na pari kuhanega sadja. Prednost bi bilo treba dati načinom, pri katerih ne potrebujemo nobenega ali samo malo sladkorja, in katerih priprava je preprosta, kot so sušenje, vkuhanje čežane ali marmelade, nesladkani sadni sokovi. Glavnina sadja naj bo izrecno posušena ali vkuhana v čežano ali marmelado.

Dodajanje sladkorja v sadne konzerve služi zgolj izboljšanju okusa, ker bi bili nekateri kuhani sadeži omladnega okusa. Za trajnost (konzerviranje) sladkor ni nujno potreben.

Zatorej lahko za izboljšanje okusa konzerviranega sadja dovolj dobro poskrbimo z dodajanjem sladkorja tik pred uporabo. To je zdaj, ko vlada pomanjkanje sladkorja, v veliko prednost, ker je majhno količino sladkorja, potrebno za posamezen obrok iz sadne konzerve, v vsakem gospodinjstvu lahko prihraniti. Sladkanje je priporočljivo opraviti nekaj ur pred uporabo, ker poteka spreminjanje dodanega sladkorja iz sladkorne pese v sadni sladkor s sadnimi kislinami (invertiranje), s čimer se sadne konzerve ne le izboljšajo, temveč postanejo znatno lažje prebavljive.

Neuporabljenega ne bi smelo ostati nič, porabiti bi bilo treba tudi odpadlo sadje in divje jagode, kot med drugim bezeg, robide, borovnice, brusnice, murve. Za pripravo čežane ali marmelade ni treba vselej uporabiti le ene vrste sadja, ampak mešamo različne sadeže, posebej kisle z zelo sladkimi, in tako dobimo mešane marmelade in čežane.

Ne smemo pozabiti, da lahko za povečanje mase zelo dobro uporabimo rumeno kolerabo (koren), korenček, meso buč in sladkorno peso. Slajšemu sadju lahko dodajamo do ene tretjine, kislemu pa do polovice celotne količine. Tako tudi privarčujemo pri sladkorju, saj so posebej koleraba, korenje in sladkorna pesa sami po sebi precej sladki. Vsa polnila je treba oprati, očistiti, sladkorno peso olupiti, narezati na koščke, ločeno zdušiti, pretlačeno dodati sadju in nato skupaj vkuhati.

V današnjih razmerah se pri pripravi za lastno uporabo naj ne bi ustrašili poseči niti po kemičnih konzervirnih sredstvih, najsi gre za hitro predelavo večje količine sadja bodisi pomanjkanje gumic za zračno tesno zapiranje tako imenovanih patentnih kozarcev ali vate za sterilno zapiranje enostavnih kozarcev za vlaganje in ne nazadnje, ker je vse te predmete, tudi pergamentni papir, vrvico in končno prav tako kurjavo za dovolj dolgo vkuhanje težko priskrbeti in so zelo dragi.

Priporočljivo sredstvo za konzerviranje je natrijev benzoat (Natrium benzoicum, Natriumbenzoat).¹ Za zagotavljanje trajnosti zadostuje en gram za kilogram sadne mezge ali liter sadnega soka. Količine ne smemo odmerjati na oko ali z žlico, ampak natančno stehtati,

¹ Natrijeva sol benzojske kisline – C₆H₅COONa – bel v vodi topen prašek, v živilski industriji se še danes uporablja kot konzervans E211. Raziskave so ugotovile, da je lahko zelo škodljiv (ima toksične, mutagene in teratogene učinke), današnja priporočena vrednost je desetkrat nižja od količine v teh navodilih, zato opozarjamo morebitne preizkuševalce, naj se mu raje izognejo.

saj premajhna škoduje namenu, prevelika pa zdravju. Natrijev benzoat moramo dodati šele po kuhanju in ga dobro vmešati, ker bi s kuhanjem izgubil dobršen del konzervirnega učinka. Gospodinje, ki so navajene na svoje gotove izdelke položiti s špiritom, rumom ali salicilno kislino prepojen papir, lahko zraven uporabijo še natrijev benzoat.

Pri uporabi s a h a r i n a , nadomestne snovi za manjkajoči sladkor, za katerega uporabo prav tako ni pomislekov glede zdravja,² je treba upoštevati, da je narejen v različnih (450, 350 in 110-kratni) jakostih sladkosti. Dodana količina se zato meri po okusu. Bolje ga je dodati premalo kot preveč; dosladkamo še vedno lahko, med tem ko preveč saharina ustvari neprijetno praskajoč občutek ali celo grenak okus. Tudi saharin je bolje dodati po kuhanju ali tik pred uporabo.

Kot ena najlažjih in najcenejših metod za konzerviranje si zasluži sušenje sadja v gospodinjstvu večjo pozornost kot doslej. Iz dobro posušenih in pravilno pripravljenih izdelkov suhega sadja lahko pripravljamo prav tako dobre jedi kot iz svežega. Za to ne potrebujemo nobenih posebnih naprav razen praktične in poceni pečice, kakršno naj bi imeli danes v vsaki večji kuhinji. Vsako sadje lahko posušimo, le da je mesnato in zrelo. Sočno in nezrelo sadje da trd, neokusen produkt nelepega izgleda. Prav tako je za sušenje neprimerno pikasto, črvivo in nagnito sadje. Največ sušimo jabolka, hruške in češplje.

Jabolka olupimo in narežemo na obročke ali olupljene in neolupljene razrežemo na rezine, peščiče odstranimo; manjša jabolka pustimo cela, olupimo jih in izdoblamo peščiče. Tako jih pripravimo pri manjših količinah ročno; obstajajo pa za to za gospodinjstvo tudi majhni poceni stroji, ki hkrati opravijo lupljenje, razkosanje in dolbenje peščiča. Da jabolčni obročki na zraku ne porjavijo, jih takoj po rezanju odložimo v pol procentno raztopino kuhinjske soli. V tej kopeli ne smejo ostati več kot 20 minut, nato jih porazdelimo po rešetki in jih za sušenje postavimo na ploščo štedilnika ali bolje v odprto pečico. Sušimo toliko časa, da so obročki in rezine na otip usnjato suhi.

Od hrušk sušimo sorte, ki imajo manjše sadeže, cele, posušene v suhe hruške, ali krlje. Odstranjevanje peščiča ni nujno potrebno, ker je mehko in prebavljivo. Večje sadeže olupljene ali neolupljene razdelimo na štiri ali dva dela. Hruške z mehkim mesom moramo sušiti zrele pobrane z drevesa, vendar še vedno čvrstega mesa. Hruške za gospodarstvo in kuhanje, z mesom, ki ostane trdo, je smiselno pred sušenjem dušiti toliko, da postanejo tako mehke, da jih lahko prebodemo s slamico. S tem ciljamo na boljšo barvo končnega produkta, meso sadeža bo steklasto, prosojno in sušenje pospešeno.

Dobro zrele slive položimo na rešeto brez predpriprav. Sprva jih sušimo na nizki temperaturi, sicer počijo in izteče sok; šele postopoma lahko sušimo pri višji temperaturi. Posušimo jih do te mere, da jih več stisnjenih v pest ne odda več soka.

Najpomembnejša je izdelava m a r m e l a d , ker so najbolj zdrav in najboljši nadomestek za maščobo kot namaz na kruh. V marmelado lahko predelamo vsako sadje, tudi divje, samo, mešano ali z dodanimi polnili za povečanje mase. Sadeže operemo, črvive in nagnite očistimo, z malo vode ali v lastnem soku skuhamo do mehkega in le v primeru nuje pasiramo. Zgoščevanje sadne mezge naj poteka le kratek čas in le do mazljivosti, da bolje ohranimo aromo in barvo. Ker bi ta masa brez večjega dodatka sladkorja ne bila obstojna, jo moramo shraniti v kozarce ali steklenice z zrak nepropustno ali kemično zapirko in sterilizirati pol ure na 90 °C ali konzervirati z enim gramom natrijevega benzoata na kilogram. Sladkor ali sladilo lahko umešamo kasneje po okusu pri vsakokratni uporabi.

Takšne polizdelke iz vseh vrst sadja priporočamo na opisani način izdelovati v času letine. Kasneje jih bomo lahko dokončali, pomešali med sabo ali povečali s polnili.

² Tudi uporaba saharina je danes odsvetovana.

V čežano brez sladkorja je najbolje predelati jabolka, jabolka in hruške mešano, češplje in slive. Sadeži morajo biti zato dovolj zreli, umijemo jih, jabolka in hruške razrežemo, z malo vode pokuhamo do mehkega, grobo pretlačimo in s pridnim mešanjem dušimo dovolj dolgo, da se masa ne prijema več na žlico. S še vročo napolnimo posodo za shranjevanje, na površini mora nastati močna skorja, ki prispeva k obstojnosti. Pri čežani dosežemo trajnost z odvzetjem vode med vkuhavanjem.

Nesladkane sadne sokove pripravljamo iz jabolk, hrušk in grozdja. Zrele sadeže operemo, surove zmečkamo in stisnemo, ali, da sok ostane bister, razkosamo, z malo vode skuhamo do mehkega in pustimo, da sok izteče skozi krpo. Z dobljenim sokom napolnimo dobro oprane steklenice, te začepimo, povežemo in steriliziramo pri 80 °C pol ure. Če je postal sok zelo moten, pustimo pokonci stoječega, da se usede, polnimo bistrega in ponovno steriliziramo pri 60–65 °C.

Sladkane sadne sokove, kakršne največkrat delamo iz malin, ribeza in jagod, bi morali kot zgoraj opisane surove sokove sterilizirati ali konzervirati z enim gramom natrijevega benzoata, nato bi jih lahko pred uporabo s potrebnim sladkorjem še enkrat nekaj minut prevreli, peno posneli, napolnili steklenice in sterilizirali.

Ostanke uporabimo za čežano in marmelado.

Dobro lahko vlagamo brez sladkorja marelice, breskve, slive in češplje ter jagodičevje. Z zreli sadeži (koščičasto sadje razpolovimo in razkoščičimo) kozarce brez vode in sladkorja tesno napolnimo, hermetično zaprte v vreli vodi steriliziramo pol ure. Tako vloženo sadje lahko kasneje pokuhamo s sladkorjem in uporabimo kot kompot ali prilogo k sladicam.

Kot posodo za hrambo lahko uporabimo vse vrste kozarcev za vlaganje, lonce iz gline, vrče in čebre. Očistiti jih je treba z vročo raztopino sode, dobro oprati in posušiti. Posodje, ki ga bomo polnili z vročimi sadnimi izdelki, moramo prej pogreti.

Vse sadne konzerve je treba hraniti v hladnih in zračnih prostorih in od časa do časa pregledati, ker je tiste dvomljivega izgleda, skaljene, spenjene ali potemnjene, treba takoj porabiti ali znova vkuhati in sterilizirati.

Prevod: Aleksandra Mrdavšič