



BYDLENÍ, ZAHRADA 08. 08. 2017

Velká úroda rajčat nebo cuket? Poradíme vám, jak na zpracování zeleniny i ovoce chytře a snadno

Zelenina i ovoce by měly tvořit podstatnou část jídelníčku každého z nás. O jejich příznivém vlivu na lidské zdraví není pochyb. Obsahují řadu...

Přebytek úrody potká v létě nejednoho zahrádkáře. Když se stromům či keřům daří a přináší spousty plodů, člověk zajásá. Jenomže velká úroda rajčat, jablek, cuket či jakéhokoli jiného ovoce a zeleniny s sebou nese také jisté starosti. Musíme vymyslet, jak úrodu kvalitně zpracovat, aby produkty byly chutné i trvanlivé. V oblasti zpracování zeleniny a ovoce existuje nepřehledný výběr možností. Poradíme vám tipy alespoň na některé z nich.

Zpracování zeleniny na 100 způsobů

Zelenina i ovoce by **měly tvořit podstatnou část jídelníčku** každého z nás. O jejich příznivém vlivu na lidské zdraví není pochyb. Obsahují řadu vitamínů a látek, bez kterých se tělo neobejde, a které ke správnému fungování zkrátka potřebuje. Přijímat tyto látky prostřednictvím zeleniny a ovoce je daleko lepší než dodávat je do těla uměle. Využijte tedy možnosti, které nabízí vaše zahrádky, a **vypěstujte si zdravé plodiny.**

Pokud se bojíte, že vás překvapí velká úroda rajčat, cuket, či jablek, nemusíte si dělat těžkou hlavu. Domácí plodiny ze zahrádky se dají zpracovat na mnoho způsobů. Můžete je **zavařit, nasušit, vytvořit marmelády, sirupy, šťávy, zmrzliny** a podobně. Uvedeme si proto **různé tipy na**

zpracování ovoce a zeleniny všelijakých druhů.

Velká úroda rajčat? Využijte zpracování zeleniny naplno!

Rajčata jsou vynikající surovinou do **salátů, do těstovin, na pizzu**, využít je můžete na skvělou **polévku i omáčku**. Rajčata, která nezvládnete sníst začerstva a chcete, aby vám vydržela třeba několik měsíců, můžete proměnit například v následující **lahodné, užitečné a zdravé potraviny**:

DOMÁCÍ KEČUP

Suroviny:

- 4 kg rajčat
- 500 g neloupaných jablek
- 500 g cibule
- 2 lžíce soli
- 250 ml octa
- 2 lžíce sladké papriky
- 1 lžíce pálivé papriky
- 10 hřebíčků
- 10 kuliček nového koření
- 10 kuliček celého pepře
- 300 g cukru moučka

Domácí kečup - postup přípravy:

Rajčata i jablka umyjeme, cibuli očistíme a vše nakrájíme na plátky. Dáme do hrnce společně s octem, paprikou, solí, hřebíčkem, pepřem, novým kořením a vaříme asi hodinu a půl. Občas promícháme, a pokud je potřeba, podlijeme troškou vody. Následně přidáme cukr a vaříme ještě asi dvacet minut. Necháme mírně vychládnout, abychom se při mixování nepopálili, rozmixujeme a případně přecedíme. V případě, že kečup používáte často a nevydrží vám tedy dlouho, stačí pouze nalít do čistých sklenic a důkladně uzavřít. Pokud chcete, aby kečup vydržel déle, můžete i sterilizovat.

DOMÁCÍ NAKLÁDANÁ RAJČATA

Suroviny:

- 2 kg rajčat
- 4 hrnky octa
- 4 hrnky vody
- 4 lžíce soli
- česnek podle chuti
- cukr moučka podle počtu zavařovacích sklenic (na každou sklenici dvě lžičky)
- zavařovací koření podle počtu zavařovacích sklenic (na každou sklenici dvě lžičky)

Domácí nakládaná rajčata - postup přípravy:

Omytá rajčata nakrájíme na měsíčky. Ocet, vodu a sůl přivedeme k varu. Mezitím do zavařovacích sklenic rozdělíme česnek podle chuti (do každé asi jeden nakrájený stroužek), cukr a zavařovací koření. Přidáme rajčata a nakonec zalijeme směsí horké vody, octa a soli. V zavařovací sklenici necháme vždy cca 1,5 cm volného prostoru. Pokud vznikne pěna, odstraníme ji. Sklenice

zavíčkuje a cca 15 minut vaříme ponořené ve vodě. Následně necháme vychladnout. Několik týdnů počkáme, než se chuť rajčat usadí. Velká úroda rajčat vás tak nezaskočí a vy zpracování zeleniny uděláte efektivně.

DOMÁCÍ SUŠENÁ RAJČATA

Suroviny:

- 2 kg rajčat
- olivový olej
- půl lžičky soli
- lžička koření na zeleninu
- půl lžičky pepře

Domácí sušená rajčata - postup přípravy:

Rajčata překrájíme na půlky a v míse promícháme s olivovým olejem, solí, pepřem a kořením na zeleninu. Půlky rajčat poklademe na plech vyložený pečicím papírem řezem nahoru a sušíme v troubě předehřáté na 110 stupňů 10 - 15 hodin. Poté rajčata naložíme do sklenic s olejem, uzavřeme a necháme naložené pro pozdější použití.



Skližeň jablek se povedla a máte přebytky? Skvělé!

Plodí vaše jabloně víc, než stiháte jíst? Buďte rádi a využijte jejich potenciál naplno. Například **čerstvá šťáva z jablek** vás osvěží a dodá vám energii. Stačí pouze jablka omýt a dát do odšťavňovače. Prosté a lahodné!

Velmi oblíbená jsou i **jablka sušená, neboli křížaly**. Nakrájejte si jablka na tenké plátky a sušte buďto v troubě na nízkou teplotu, v sušičce ovoce nebo jen tak na topení na pečicím papíře.

Pokud rádi pečete, určitě nezapomeňte napéct **jablečný štrůdl** či **jablečný koláč**. Dětem jistě uděláte radost s **jablečnou zemlovkou**. Jablka jsou ale také skvělým **doplňkem salátů**, například celerového salátu, který patří mezi jednoduché zpracování zeleniny.

Pokud máte čas i chuť a chcete jablka zpracovat tak, aby vám nějaký čas vydržela, vyzkoušejte i některý z následujících receptů na sklizeň jablek:

DOMÁCÍ JABLEČNÝ KOMPOT

Suroviny:

- 2 kg jablek
- 250 g cukru
- 4 hřebíčky
- 2 celé skořice
- 1 badyán
- 1 litr vody
- půl lžičky kyseliny citronové

Domácí jablečný kompot - postup přípravy:

Do velkého hrnce dáme vařit vodu s cukrem, skořicí, hřebíčkem, badyánem a kyselinou citronovou. Mezitím si omyjeme, případně i oloupeme jablka, nakrájíme je na měsíčky a odstraníme jadřince. Jakmile nálev vře, přidáme do něj jablka a společně vaříme asi pět minut. Ochutnáme a v případě potřeby dosladíme nebo dokyselíme. Ještě za tepla naplníme kompotem zavařovací sklenice, zavíčkuje a necháme vychladnout vzhůru dnem. Pokud byste měli obavy, že kompot nestihnete sníst zavčasu, můžete sklenice sterilovat.

DOMÁCÍ JABLEČNÁ PŘESNÍDÁVKA

Suroviny:

- 2,5 kg jablek
- cukr
- vanilkový pudink v prášku
- voda

Domácí jablečná přesnídávka - postup přípravy:

Jablka oloupeme a zbavíme jadřinců. Dáme je do hrnce a přelijeme vodou tak, aby byly v hrnci cca 3 cm vody (čím víc vody, tím řidší přesnídávka bude). Dáme vařit doměkka. Následně jablka rozmixujeme ponorným mixérem. Ochutnáme a dosladíme tak, jak nám to podle chuti vyhovuje. Vaříme do zhoustnutí. Nakonec nalijeme do skleniček, dobře uzavřeme a sterilujeme asi dvacet minut. Sklizeň jablek tak využijeme efektivně.



DOMÁCÍ JABLKOVÉ CHUTNEY

Suroviny:

- 2 kg jablek
- 2 cibule
- 10 stroužků česneku
- 1 hrnek cukru
- rozinky
- 2 lžičky pálivé papriky
- 2 lžičky mletého zázvoru
- 2 lžičky kari
- 1 lžičku soli
- půl lžičky pepře

Domácí jablekové chutney - postup přípravy:

Jablka oloupeme a nastrouháme, cibuli nakrájíme najemno, česnek prolisujeme. V hrnci na oleji osmahneme cibulku, přidáme jablka, česnek a veškeré koření a vaříme zhruba třicet minut. V případě potřeby podlíváme trochou vody. Následně přidáme cukr a rozinky a vaříme ještě dalších patnáct minut. Pokud chceme omáčku jemnou, rozmixujeme. Hotovou směsí pak naplníme zavařovací skleničky, uzavřeme a sterilujeme třicet minut na osmdesát stupňů. Jablekové chutney je jednoduché zpracování ovoce, které oceníte hlavně v zimě. Sklizeň jablek netrvá příliš dlouho a jablekové chutney patří mezi recepty, které musíte určitě vyzkoušet.

Chytré zpracování zeleniny: Oblíbená letní cuketa

Cuketa je zelenina, která má v kuchyni velké využití. Dá se **grilovat**, **přidávat do omáček na těstoviny**, či **péct** na plátky. Vynikající jsou například i [cuketové bramboráky](#), **zapékané cukety** s masem a sýrem, **cuketové zelí**, [cuketová buchta](#), **cuketová polévka**, **cuketová pomazánka** a tak dále.

Trvanlivé potraviny z cuket jsou například:

STERILOVANÁ CUKETA

Suroviny:

- cukety
- mrkev (podle počtu sklenic - na jednu sklenici asi čtvrt velké mrkve)
- cibule (podle počtu sklenic - jednu střední cibuli na 6 sklenic)
- suroviny na oblíbený nálev

Sterilovaná cuketa - postup přípravy:

Cukety omyjeme a rozkrojíme na poloviny. Vydlabeme vnitřek se semeny a pevnou část nakrájíme na kousky. Mrkev nakrájíme na kolečka, cibuli na plátky. Na dno sklenice dáme trochu mrkve a cibule, poté sklenici doplníme nakrájenou cuketou. Zalijeme připraveným oblíbeným nálevem na sterilované okurky. (Existuje řada receptů na nálev, proto si každý zvolí ten svůj oblíbený. K cuketám se hodí například nálev ze dvou litrů vody, půl litru octa, hrnku cukru, pěti kuliček pepře, tří kuliček nového koření a jednoho Deku.) Naplněné a uzavřené sklenice steriluje asi třicet minut na osmdesát stupňů.



CUKETOVÁ HOŘČICE

Suroviny:

- 10 cuket
- 750 ml plnotučné hořčice
- 420 ml oleje
- 300 g cukru
- 2 lžičky soli
- 150 ml octu
- 12 stroužků česneku
- 3 lžičky pepře
- 2 feferonky (nemusí být)

Cuketová hořčice - postup přípravy:

Cuketu očistíme a nakrájíme na malé kousky, česnek na plátky. Společně s octem, cukrem, olejem, pepřem, solí a nasekanými feferonkami dusíme do změknutí. Poté necháme vychladnout a rozmixujeme. Nakonec smícháme s hořčicí. Naplníme malé skleničky, uzavřeme a sterilujeme na osmdesát stupňů asi třicet minut.

MARMELÁDA Z CUKETY

Suroviny:

- 2 kg cukety
- 2 hrnky vody
- 2 kg cukru
- 2 lžičky kyseliny citronové
- 2 pektogely
- 1-2 ovocné příchutě

Marmeláda z cukety - postup přípravy:

Cuketu očistíme a zbavíme jader, oloupeme a nakrájíme na kostičky. Vaříme ve vodě na mírném ohni do měkka, tedy asi deset minut. Poté přidáme všechny ostatní suroviny a vaříme ještě tak dlouho, než směs zhoustne. Za horka naplníme marmeládou zavařovací skleničky. Necháme je vychladnout obrácené dnem vzhůru. Marmeláda z cukety patří mezi efektivní a jednoduché zpracování ovoce.

Zpracování ovoce: Maliny i meruňky využijete v sorbetu i v koláči

Na zahrádce se vám může objevit také **přebytek úrody malin**, rybízu, jahod, meruněk, švestek, třešní nebo jakéhokoli dalšího ovoce. Plodiny jako jsou třešně, švestky či meruňky můžete samozřejmě nechat vypálit. **Ovocné pálenky** jsou skvělým řešením velké úrody.

Pokud nepatříte mezi milovníky alkoholu, vsadte na [ovocné zmrzliny a sorbety](#). Ty jsou vynikající, velmi jednoduché na přípravu a vydrží vám v mrazáku i rok.



Další možností je **výroba sirupů**. Ani to není žádná věda a zpravidla vám k tomu bude kromě daného ovoce stačit jen cukr, voda a kyselina citronová.

Výborným způsobem zpracování ovoce je zavařit si **kompoty a marmelády**. Při správné manipulaci při výrobě mohou tyto produkty vydržet i několik let.