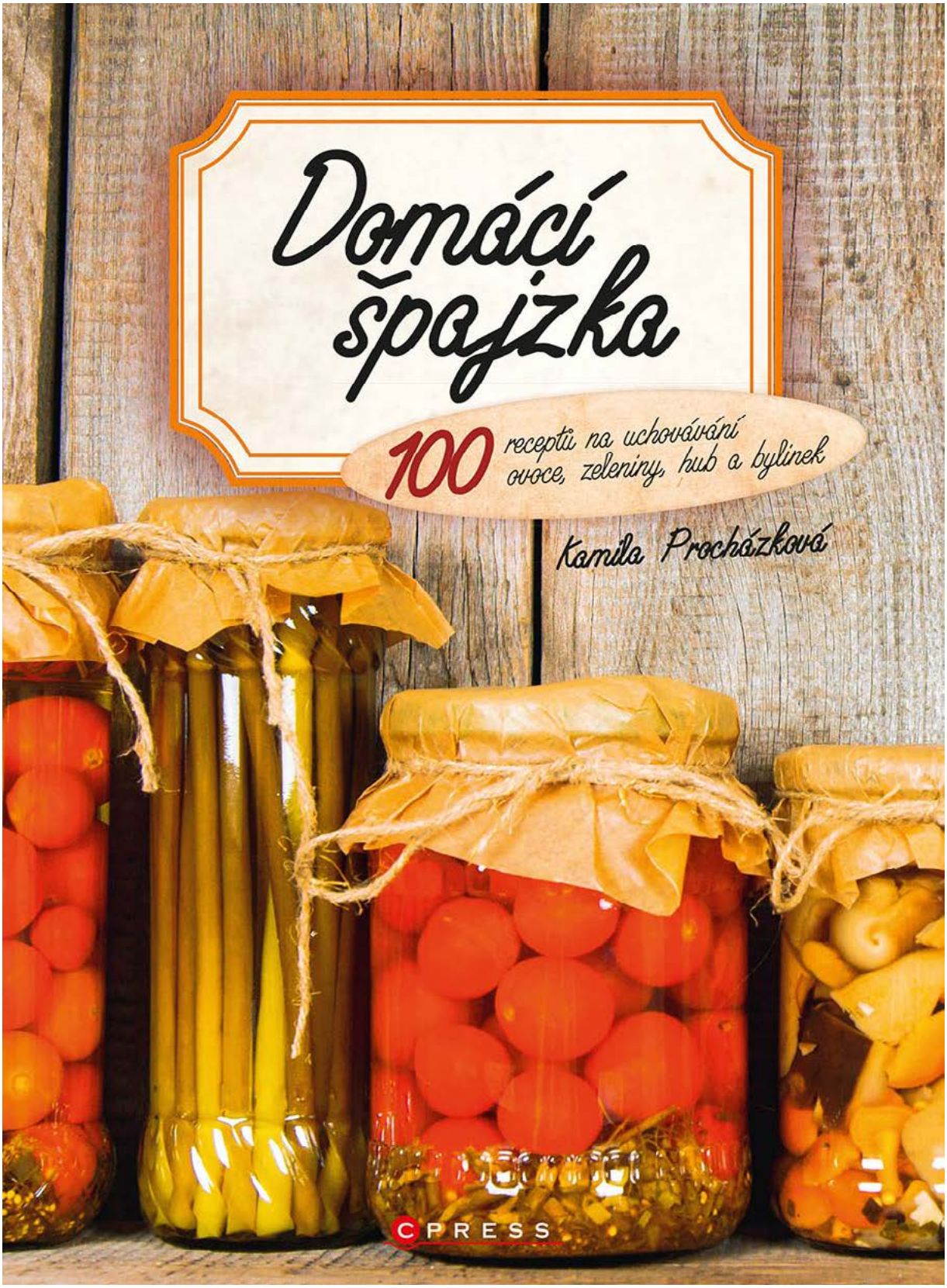

Domácí špajzka
100 receptů na uchovávání ovoce, zeleniny, hub a bylinek
Kamila Procházková
CPRESS

Domácí špajzka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

Kamila Pocházková
Domácí špajzka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

Domácí špajzka

Kamila Procházková

CPress 2019
Brno

Obsah

O autorce 8

KONZERVAČNÍ TECHNIKY

Mražení 13
Sušení 15
Zavařování 17
Konzervace osmotická 23
Konzervace sterilizací 25
Tyndalizace 29
Nakládání do soli 30
Kvašení 31
Čeho se vyvarovat
při domácím konzervování 33

OVOCE

JAHODY
Jahodový džem s vanilkou 41
Jahodovy džem
se sníženým obsahem cukru 43
Mražená jahodová dřeň 45

TŘEŠNĚ
Třešňový kompot 49
Francouzské třešně nakyselo 51
Mražené třešně 53

VLAŠSKÉ OŘECHY
Nakládané „černé“ svatojánské ořechy 57
Ořechovice z mladých ořechů 59
Ořechy v medu 61
Mražené ořechy 63

ČERVENÝ RYBÍZ
Rybízové želé do lineckého cukroví 67
Kořeněný rybíz 69
Mražený červený rybíz 71

ČERNÝ RYBÍZ
Rybízový džem s ginem 75
Pečený rybízový čaj 77
Mražený černý rybíz 79

ANGREŠT
Angreštové chutney 83
Omáčka na dezerty z kiwi a angreštu 85

BORŮVKY
Borůvkový džem se skořicí a citronem 89
Borůvkový kompot 91
Mražené borůvky 93

MALINY
Malinový sirup 97
Malinový džem s mátou 99
Mražené maliny 101

VIŠNĚ
Višňový džem s mandlemi 105
Griotka 107

MERUŇKY
Meruňkový kompot 111
Mražené meruňky 113
Meruňkový džem
s barevným pepřem 115
BROSKVE
Broskvový kompot 119
Broskvový džem
s medem, levandulí a metaxou 121
Broskvová grilovací omáčka s chilli 123
MIRABELKY A BLUMY
Mirabelkový kompot 127
Sušené mirabelky a blumy. 129
OSTRUŽINY
Ostružinový džem s červeným vínem . . . 133
Ostružinový kompot 135
Mražené ostružiny 137
ŠVESTKY
Pečená švestková povidla
bez míchání 141
Švestkový kompot
s kardamomem a skořicí 143
Sušené švestky plněné mandlemi 145
JABLKA
Jablková povidla 149
Jablkové chutney 151
Jablkové dětské přesnídávky 153
Jablkové křížaly 155
HRUŠKY
Hrušková povidla s badyánem 159
Hruškový kompot s jeřabinami 161
Hruškové křížaly 163
ŠÍPKY
Šípková marmeláda 167
Sušené šípky 169
Voňavý vánoční čaj 171

ZELENINA

HRÁŠEK
Sterilovaná zelenina na bramborový salát . 177
Mražený hrášek 179
RAJČATA
Rajčata ve vlastní šťávě 183
Domácí kečup 185
Normandská marmeláda z pomerančů a zelených rajčat 187
Sušená rajčata 189
PAPRIKY
Sterilované kapie 193
Bulharská ljutenica 194
KVĚTÁK
Piccalilly 198
OKURKY NAKLÁDAČKY
Kvašáky 202
Sterilované okurky 205
Dánské Hotdog okurky 207
Sterilovaný finský okurkový salát 209
CUKETA
Italské sladkokyselé kořeněné cukety 213
Sterilované ratatouille 215
MLADÉ FAZOLOVÉ LUSKY
Sterilované fazolky 219
Mražené fazolky. 221
KOŘENOVÁ ZELENINA
Sterilovaný mrkvový salát s kurkumou a koriandrem 225
Kořenová zelenina v soli 227
ZELÍ
Kysané zelí 230
Německé červené zelí 233
Sterilovaný míchaný zelný salát 235
CIBULE
Cibulová marmeláda 239
Šalotky v balsamikovém octě 241
ČERVENÁ ŘEPA
Salát z červené řepy 245
Beetroot relish s křenem 247
DÝNĚ
Dýňové máslo 251
Mražené dýňové pyré 253

HOUBY

Houby v kyselém nálevu 257
Sušené houby 259
Mražené houby 261

BYLINKY

MEDVĚDÍ ČESNEK
Pesto z medvědího česneku 267
Mražené peletky z medvědího česneku . . . 269
PETRŽELKA
Sušená petrželka 273
PAŽITKA
Mražená pažitka 277
LIBEČEK
Sušený libeček 281
Domácí polévkové koření 283
BAZALKA
Bazalkové pesto 287
Mražená bazalka 289
TYMIÁN
Sušený tymián 293
Provensálské koření 295
OREGANO
Sušené oregano 299
KOPR
Mražený kopr 303
MEDUŇKA
Meduňkový sirup 307

Prostor pro vlastní recepty: 308

O autorce

MUDr. Kamila Procházková, Ph.D.

- ve volném čase píše již řadu let na svůj web www.celorocnikucharka.cz o různých aspektech gastronomie
- články tvoří i pro jiná média, v poslední době především pro ireceptar.cz
- v roce 2013 vydala svou první kuchařku, která se umístila v kategorii Best TV-Europe Cookbook pro Českou republiku v soutěži Gourmand World Cookbook Awards 2013
- na tvorbě receptur a jídelníčků spolupracovala s jídelnami mateřských a základních škol pro VIS Plzeň
- 8 let působí jako instruktorka kurzu základů potravinářské chemie pro nadané středoškoláky v programu Talnet

Vážení milovníci domácího konzervování,

přestože mému skutečnému povolání jsou vaření, zavařování a gastronomie dosti vzdálenými oblastmi, postupem času (především během mé mateřské a rodičovské dovolené) se z občasného koníčka staly nejen rodinně-provozní nutností, ale především zálibou tak velkou, že jsou dnes spíše už mým vedlejším zaměstnáním.

Spolu s trvalou vášní zahradnickou je spojení těchto tří kratochvílí v přemýšlení nad konzervačními recepty jen přirozeným důsledkem. Vypěstovat úrodu a posléze ji zpracovat tak, aby nejen vydržela, ale zároveň také chutnala, je hezký úkol, který jsem se v rámci této „zavařovací" kuchařky pokusila splnit co nejlépe.

Snažila jsem se vybrat nejen klasické recepty na běžné zavařeniny českých domácností, od povidel až po kyselé okurky, ale uvést i recepty méně obvyklé, které mohou inspirovat kuchařské experimentátory. Přeložila jsem také řadu receptů původem ze zahraničních kuchyní, protože různé techniky konzervování nejsou pouze českou výsadou a méně známé recepty mohou náš zavedený konzervovací repertoár velmi obohatit.

Věřím, že s touto kuchařkou po ruce už ve vás pohled na hromadu sklizeného ovoce, zeleniny a bylinek nevyvolá nerudovskou paniku „kam s ním", ale naopak probudí chuť na výrobu nejrůznějších domácích konzervovaných lahůdek.

autorka Kamila Procházková

Když se na zahradě urodí hromada ovoce a zeleniny, bývá to důvod k radosti z pěstitelských úspěchů. Někdy nám ovšem takové nadělení může přidělat i vrásky, když musíme celou úrodu najednou zpracovat. Ne vše lze využít v kuchyni okamžitě a trvanlivost většiny druhů plodin je bohužel značně časově omezená. Tehdy přicházejí na řadu nejrůznější konzervační techniky, jejichž hlavním cílem je zabránit tomu, aby se v uskladňovaných potravinách množily nežádoucí a nebezpečné mikroorganismy.

Konzervační techniky

Mražení

Pokles teploty pod bod mrazu brzdí růst většiny mikroorganismů, mnohé i hubí. Některé plísně ale mohou růst i při teplotách kolem –10 °C (některé dokonce až do –18 °C), proto by potraviny měly být zmrazovány na teplotu nižší než –18 °C, a pokud je v mrazničce teplota vyšší, měly by zde být uchovávány jen po nezbytně nutnou dobu.

Mražení je technika vhodná pro pevné ovoce, houby a některé druhy bylinek. Nehodí se pro druhy s velmi vysokým obsahem vody v pletivech (okurka, cuketa, dýně, jahody), protože ledové krystaly vznikající během procesu mrazení naruší strukturu vodnaté zeleniny či ovoce. To následně při kuchyňském použití získává nežádoucí „blátivou“ konzistenci. Tyto druhy je proto lepší mrazit v podobě rozmixovaných dření a pyré jako základ pro polévky či ovocné dezerty, kde narušení textury není na závadu.

Sušení

Mikroorganismy potřebují pro svůj životní cyklus vodu. Sušením se sníží obsah vody v potravině natolik, že se růst mikroorganismů zastaví. Některé mikroorganismy ale mohou přežívat i za nepříznivých životních podmínek jako je sucho v podobě spor a při zlepšení stavu svého životního prostředí mohou opět vyklíčit a množit se. Proto sušené potraviny nesmějí při skladování navlhnout.

Sušení je oblíbená technika pro uchování hub, bylinek, a dokonce i některých druhů ovoce.

Ideální je používat domácí sušičku ovoce a zeleniny, která zajistí dostatečně rychlé proudění vzduchu. Lepší typy jsou vybaveny možností regulace teploty, při níž sušení probíhá. V počátečních fázích sušení je totiž obsah vody v potravině ještě vysoký a dlouhé zahřívání bez dostatečného proudění vzduchu může také vést k rozmnožení nežádoucích mikroorganismů.

Pro některé potraviny, které vysychají relativně rychle, lze použít i sušení v troubě či na stinném vzdušném místě venku.

Zavařování

Botulotoxin

Při zavařování je nejdůležitější zničení spor bakterie *Clostridium botulinum* (dále *C. butulinum*), jejíž toxin je vysoce nebezpečný a v nemalém procentu smrtelně jedovatý. Jedná se o bakterie anaerobní – rostoucí bez přístupu vzduchu, tedy jsou jí nejvíce ohroženy právě uzavřené konzervované potraviny.

Kdysi se botulotoxinu říkalo „klobásový jed", protože se často vyskytoval v konfitovaných klobásách, uchovávaných zalitím v sádle, kde tuk zabránil přístupu vzduchu a *C. botulinum* se mohlo nerušeně množit.

C. botulinum je prakticky všudypřítomná půdní bakterie, která se vyskytuje na potravinách kontaminovaných zeminou, tedy hlavně na zelenině a ovoci. Pokud zeleninu v kuchyni zpracujeme čerstvou, otrava botulotoxinem nám nehrozí, při zpracovávání za přístupu vzduchu se tyto nebezpečné bakterie nemnoží. Rizikovými se ale stávají právě různé domácí zavařené potraviny. *C. botulinum* v aktivní formě se sice ničí varem, ale jeho spory přežívají až do teploty 121 ^{0}C a v anaerobních podmínkách domácího zavařeného produktu mohou následně vyklíčit v aktivní formu a produkovat nebezpečný botulotoxin. (V průmyslových konzervárnách se používá konzervování v autoklávu, kde lze dosáhnout díky vysokému tlaku i teploty vyšší než zmíněných 121 ^{0}C, a tak se zde botulinové spory bezpečně zničí).

Clostridiem produkovaný botulotoxin je částečně termostabilní, nezničí ho běžné ohřátí a převaření konzervované potraviny, rozkládá se až po 15 minutách varu při 100 ^{0}C, což obnáší cca 30 minut kuchyňské úpravy.

Botulotoxin je zrádný v tom, že nijak nemění chuť ani vůni konzervované potraviny a ani neprodukuje žádný plyn, který by způsobil vyboulení víčka (což je jinak dobrý rozpoznávací znak zkažených domácích zavařenin), jeho přítomnost tedy nelze nijak poznat. Proto je potřeba jeho vzniku v domácích zavařených výrobcích raději předejít.

VEILING
HOLLAND

Růst *C. botulinum* a jeho spor blokuje nízké pH, tedy výrazná kyselost, a také vysoký obsah osmoticky aktivních látek (soli a částečně cukrů, především monosacharidů), dále pak různé chemické látky jako kyselina benzoová, kyselina sorbová, dusitany a další. Všechny recepty v této kuchařce jsou však upraveny tak, aby se do nich žádný z těchto chemických konzervačních přípravků nepřidával.

Techniky blokující *C. botulinum* likvidují zároveň i ostatní nebezpečné mikroorganismy.

Osmoticky aktivní látky

Mezi osmoticky aktivní látky používané při domácím zavařování patří hlavně sůl a cukry. Obvyklým používaným cukrem je sacharóza (řepný a třtinový cukr), což je disacharid o něco méně osmoticky aktivní než monosacharidy. Varem v kyselém prostředí se sacharóza rozkládá na monosacharidy glukózu a fruktózu, čímž se osmotická aktivita zvýší. To je důvod, proč se sladkokyselé nálevy na ovoce a zeleninu mají předem svařit a není vhodné sypat cukr (sacharózu) rovnou do sklenic.

Zavařovací sklenice

Zavařujeme v zavařovacích sklenicích k tomu určených, které jsou vyrobeny ze skla s nízkou teplotní roztažností. Sklo, které není určené na zavařování, hrozí častým praskáním.

Nejvhodnější jsou sklenice s kovovými víčky, protože pružnost kovu nejlépe umožňuje vytvoření podtlaku. U kovových víček kontrolujeme vždy gumové těsnění na spodní straně a jakmile začne být poškozené, víčka vyhodíme a pořídíme nová. Neměli bychom jedno víčko používat více než 3×.

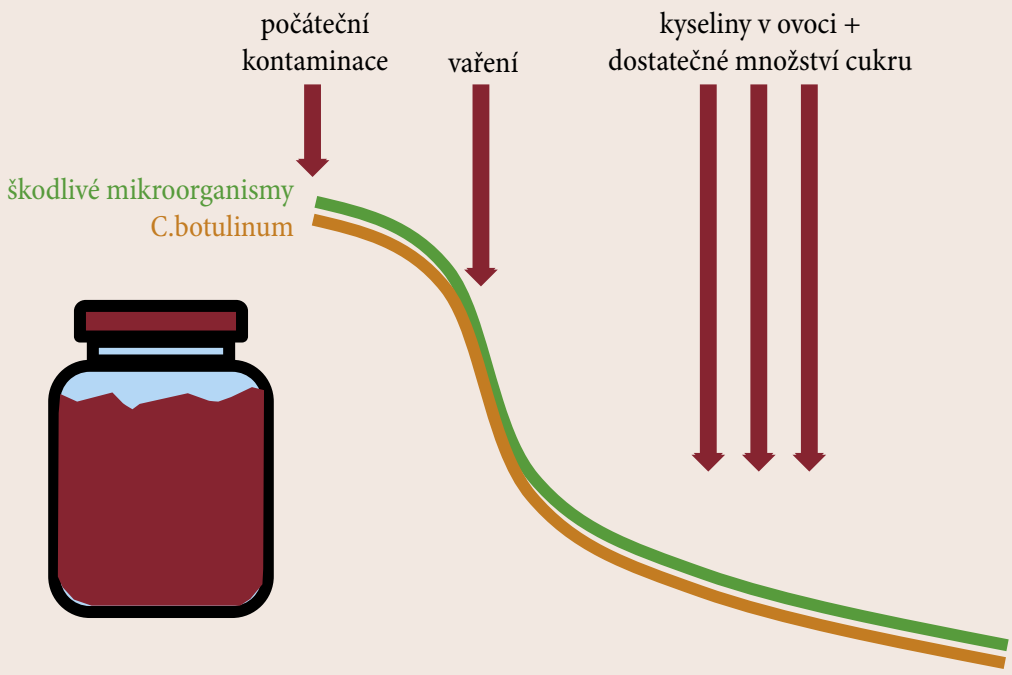
Zavařovací sklenice mají kovová víčka buď šroubovací, nebo nasazovací. Pro používání nasazovacích víček potřebujeme ještě zavařovací hlavu, kterou víčko přitlačíme na sklenici. Sklenice uzavřeme víčkem vždy před sterilací, po sterilaci už víčkem nehýbeme a nedotahujeme je! Tím by se zcela zrušil sterilizační podtlak.

0.70 mm
HOLLAND

Z estetických důvodů občas někdo zavařuje i do zavařovacích sklenic se skleněnými víčky, na něž se na spodní straně nasazuje gumička a během sterilace se zajišťují kovovým perkem, které se po vychladnutí sklenic sundá (víčko musí poté držet pevně přitisknuté bez perka, jinak je zavaření chybné). Zavařování do těchto sklenic je obtížnější a vyžaduje hlavně praxi v rychlém chlazení, protože kvůli nepružnosti skleněného víčka se podtlak vytváří hůře.

Všechny sklenice a víčka před konzervováním pečlivě umyjeme. Vhodná je myčka nádobí puštěná na program s nejvyšší teplotou. Pokud myčku nemáte, umyjte sklenice v horké vodě s čisticím prostředkem, poté je vypláchněte horkou vodou, naskládejte dnem nahoru na čistou utěrku a nechte okapat. Potom je můžete nechat vyschnout při pokojové teplotě nebo je rychle vysušit v troubě puštěné na 100 °C. Umyté sklenice uvnitř nesušíme utěrkami, zaneslo by se do nich velké množství mikroorganismů.

Víčka před použitím můžeme 5 minut vyvařit a poté je nechat zcela oschnout na čisté utěrce.


počáteční
kontaminace
vaření
kyseliny v ovoci +
dostatečné množství cukru
škodlivé mikroorganismy
C.botulinum

Konzervace osmotická

Pro džemy bez následné sterilizace

Osmotická konzervace cukrem a varem, který zničí aktivní mikroorganismy z ovoce i kontaminace z kuchyňské manipulace, se používá především pro džemy. Aby bylo dosaženo bezpečné hladiny cukru, je potřeba používat ho v poměru k ovoci 1:1. Potom je možné džemy po naplnění do sklenic pouze krátce otočit na víčko, aby se vysterilizoval celý vnitřek sklenice horkým džemem, a po pár minutách vrátit zpět. Následně už je džem chráněn dostatečnou koncentrací cukru.

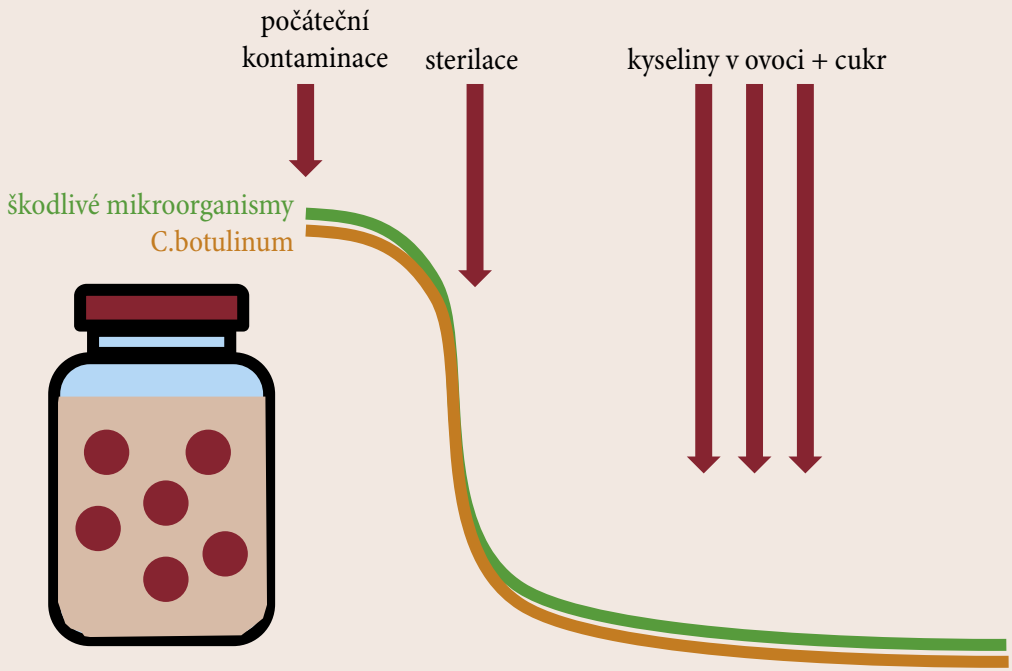
Pokud chcete do džemů dávat cukru méně, potom nestačí tento způsob a je nutné málo slazený džem konzervovat ještě zavařením v zavařovacím hrnci nebo použít některý z výše uvedených chemických konzervačních prostředků (receptury bývají součástí pektinových přípravků pro džemy s malým obsahem cukru – 1:2, 1:3).

Pektin přidávaný do džemů nemá žádnou konzervační schopnost, jedná se o rostlinný polysacharid, který patří do skupiny tzv. rozpustné vlákniny a způsobuje želírování džemů. Některé druhy ovoce obsahují hodně přirozeného pektinu (např. jablka, rybíz), jiné ho mají málo a pro dostatečné ztuhnutí džemu je užitečné pektin přidat. Prodávaný pektin se vyrábí obvykle z citrusových plodů. Dá se zakoupit i pektin z jiných druhů ovoce, což jistě přivítají lidé s alergií na citrusy.

Také je možné vyrábět míchané džemy z ovoce vysokopektinového a nízkopektinového (např. džem z černého rybízu a borůvek).

Speciální druhem džemů jsou povidla – v tomto případě se odpařuje voda během několika hodin vaření do takové míry, že se vlhkost sníží a přirozené cukry a kyseliny se v ovoci zkoncentrují na bezpečnou hranici bránící růstu mikroorganismů, proto povidla není třeba sterilovat.

OVOCNÉ KOMPOTY A DŽEMY S NIŽŠÍM OBSAHEM CUKRU



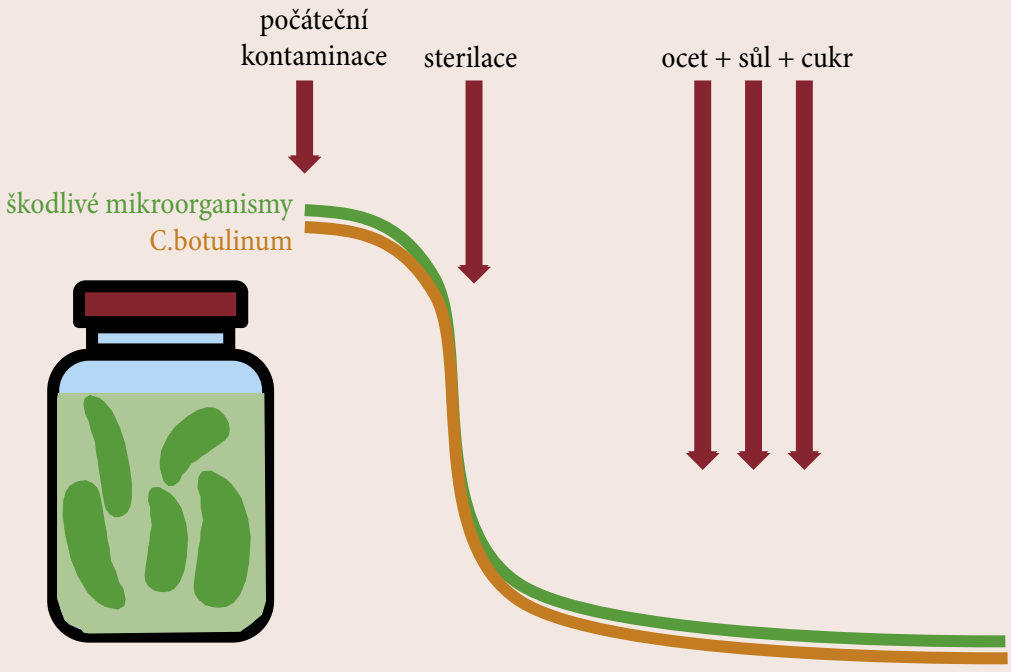
Konzervace sterilizací

Pro kompoty, sladkokyselou zeleninu, kyselé houby a džemy s nižším obsahem cukru

Domácí zavařené produkty s menším množstvím cukru, soli či octa (zejména ty, které se neprovařují před plněním do sklenic) sterilujeme následně v zavařovacím hrnci.

Nálev musí obsahovat dostatek kyselin, soli a cukru, aby po sterilaci blokoval především klíčení spor *C. botulinum*. Proto nesnižujte v receptech uváděné poměry. Pokud byste chtěli použít soli, cukru či octa méně, je zapotřebí specifický způsob konzervace – tzv. tyndalizaci (viz níže).

ZELENINA A HOUBY VE SLADKOKYSELÉM NÁLEVU



Zavařovací hrnec

Zavařování provádíme nejlépe v zavařovacím hrnci – obyčejném či elektrickém. Zavařovací hrnec je vybavený teploměrem pro udržování správné teploty a také podložkou, která brání přímému kontaktu sklenic se dnem hrnce. Kdyby sklenice stály přímo na dně, rozpálená plotýnka pod hrncem by je extrémně zahřívala zespodu, zatímco horní část sklenic by ještě zůstala chladná, což by vedlo k teplotnímu pnutí ve sklenici a sklo by mohlo prasknout.

Pokud zavařovací hrnec nemáte, můžete použít dostatečně velký obyčejný hrnec, na jehož dno položíte prkénko či složenou utěrku. Musí být také dostatečně velký, aby se nad víčka sklenic vešly ještě nejméně 2 cm vody (sklenice musí být celé ponořené). Měřit teplotu je potom obtížné, protože ta po odklopení poklice rychle klesá, je tedy bezpečnější udržovat po celou dobu zavařování plný var při 100 ^{0}C a poklici neodklápět.

K zavařovacímu hrnci se také hodí zavařovací kleště, abyste mohli sklenice z hrnce snadno vyndat.

Zchlazování sklenic

Po ukončení sterilace je potřeba sklenice co nejrychleji (ovšem opatrně) zchladit, aby sklo následkem prudké teplotní změny neprasklo. Nejvhodnější způsob chlazení je umístění sklenic do dřezu s teplou vodou, do níž postupně přiléváme studenou (ne přímo na sklenice), zároveň upouštíme teplou vodu a promícháváme. Jedná se však o způsob náročný na spotřebu vody.

Další možností je umístění horkých sklenic na chladné místo s průvanem. Mezi sklenicemi je potřeba nechat rozestupy, aby tudy proudil vzduch.

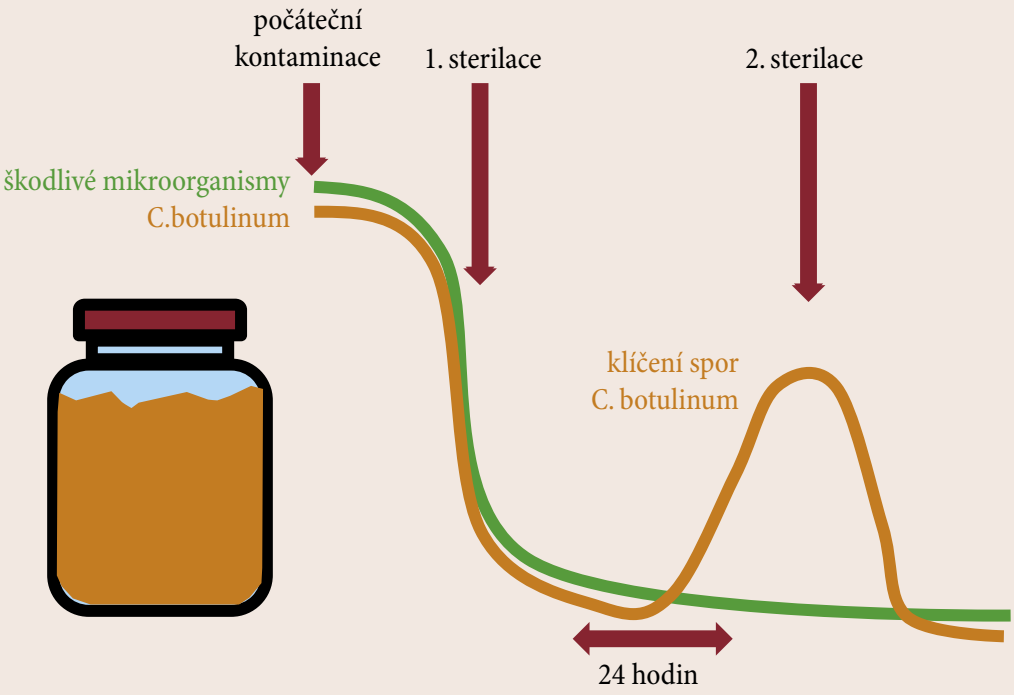
Sklenice po vyndání ze zavařovacího hrnce nikdy neotáčíme na víčko! Porušil by se tím proces vzniku podtlaku. Po vychladnutí zavařených sklenic je víčko vlivem podtlaku mírně prohnuté dovnitř. Můžeme ho zkontrolovat i jemným poklepem – dobře přilnuté víčko vydá vyšší tón, špatně přilnuté hlubší.

Zavařování v troubě

Při zavařování v troubě se sklenice postaví do pekáče s několika centimetry vody a ponechají se zde

při teplotě 170 °C 30–60 minut. Tento způsob zavařování je však málo účinný, protože přenos tepla sáláním z topných těles je mnohem menší než vedením vodou v zavařovacím hrnci. Lze jej však použít pro hodně kyselé výrobky (např. kyselé okurky), kde je bezpečnost do značné míry zajištěna nízkým pH. Pro nekyselé zavařeniny jej využívat nedoporučuji, protože jeho prostřednictvím nelze zajistit dostatečnou sterilizaci.

ZELENINA VE VLASTNÍ ŠŤÁVĚ, SLANÉM NÁLEVU ČI OLEJI, NESLAZENÉ OVOCE, PŘESNÍDÁVKY



Tyndalizace

Pro málo slazené, nesolené a nekyselené výrobky (např. zelenina ve vlastní šťávě, omáčkové základy a dětské přesnídávky)

Zavařované výrobky, které neobsahují dostatek látek blokujících klíčení spor *C. botulinum* po sterilizaci, vyžadují specifické ošetření zvané frakcionovaná sterilizace či (podle jejího vynálezce J. Tyndalla) tyndalizace.

Podstatou tyndalizace je opakování druhé a případně i třetí sterilizace v časovém odstupu odpovídajícím klíčení spor *C. botulinum*.

Po první sterilizaci začnou spory klíčit do 24 hodin, proto zopakujeme sterilizaci po 24–48 hodinách od první sterilizace, a tím zahubíme bakterie vyklíčivší ze spor. U zvláště rizikových zavařovaných konzerv můžeme doplnit po dalších 24–48 hodinách ještě sterilizaci třetí.

Tyndalizaci používáme pro zeleninu a ovoce ve vlastní šťávě či slaném nálevu, pro zeleninu a houby v oleji, pro maso, dětské přesnídávky, dýňové máslo a další.

Nakládání do soli

Jak je vysvětleno výše, sůl blokuje růst *C. botulinum* i dalších mikroorganismů. Dostatečná koncentrace soli je minimálně 20 hmotnostních %.

Nakládání do soli je stará metoda, jejíž užívání mizí s rozšířením mrazniček. Nevýhodou je, že takto naložené potraviny jsou silně slané a musíme myslet na to, abychom pokrm, do kterého je používáme, předem nesolili, protože je snadné ho přesolit.

Kvašení

Kvašení je tradiční metoda konzervace, kdy využíváme některých výhodných neškodných mikroorganismů přítomných na zelenině a ovoci (případně je dodáváme tzv. startérem), které jsou schopny přeměňovat rostlinné cukry na kyselinu mléčnou, a tím sníží pH pod bezpečnou hranici bránící růstu nebezpečných mikroorganismů včetně *C. botulinum*.

Výhodou kvašení je to, že nedochází k záhřevu potravin jako u sterilizace, čímž se zvyšuje uchování termolabilních vitamínů. V případě vitamínu C se jeho stabilita zvyšuje i nízkým pH. Nevýhodou kvašení je skutečnost, že tvorba kyseliny mléčné trvá poměrně dlouho a do doby, než se vytvoří, je potravina nechráněná a snadno může být napadena škodlivými mikroorganismy, hlavně plísněmi ze spor přirozeně přítomných v prostředí. Kontaminaci brání jednocestný ventil kvasicích nádob v podobě žlábku s převařenou slanou vodou, který umožňuje únik vznikajících plynů z kvasící potraviny, ale zároveň brání vniknutí kontaminace zvenčí.

Bez kvasicí nádoby lze kvašení doma provádět také, ale vyžaduje to opravdu pečlivou čistotu při veškeré přípravě. Podrobnosti jsou uvedené u jednotlivých receptů.

Čeho se vyvarovat při domácím konzervování

Sklenice po vyndání ze zavařovacího hrnce neotáčíme na víčko.

Podstatou bezpečného přilnutí víčka, které nepropustí dovnitř kontaminaci zvenčí, je zahřátí vzduchového polštáře ve sklenici nad potravinou (proto vždy u receptu uvádím, kolik místa má zůstat nad hladinou) během zavařování. Teplem vzduch zvětší svůj objem a mírně unikne zpod víčka. Po ukončení zavařování a rychlém zchlazení se objem zbylého vzduchu opět zmenší, a tím vznikne podtlak. Při otáčení na víčko se tento děj poruší.

Džemy a marmelády nenecháváme stát na víčku déle než 10 minut.

Džemy a marmelády (které sterilujeme jejich důkladným provařením před plněním do sklenic a dostatečným obsahem cukru, soli a octa) otáčíme na víčko pouze na 5–10 minut, aby horký obsah víčko vysterilizoval. Poté je vždy vrátíme zpět, aby vzniklý vzduchový polštář vytvořil dostatečný podtlak tak, jak je to popsáno o odstavec výše.

Nepřeplňujeme sklenice.

Jak již bylo zmíněno výše, je nutné, aby se ve sklenici vytvořil podtlak. To je možné jen s dostatečným polštářem vzduchu nad potravinou. Podrobnosti jsou uvedené u jednotlivých receptů.

Nedotahujeme víčko po sterilizaci.

Víčka vždy upevňujeme pouze před sterilizací. Jakýmkoli pohybem víčka po sterilizaci se zruší vzniklý podtlak a utěsnění. Pokud víčkem přesto nedopatřením pohneme, je nutné sterilizaci zopakovat.

Okraj sklenice udržujeme v čistotě.

Je-li horní okraj sklenice potřísněný potravinami, které jsme do ní plnili, nepřilne víčko správně. Proto vždy před zavíčkováním okraj sklenice očistíme čistou utěrkou (nejlépe papírovou).

30
40
50
60
70
80
90
100
Max
SEN
80
100
120
20
OFF
Min

Exotické koření před vložením do sklenic nejdříve povaříme.

Exotické koření bývá během přepravy a skladování často kontaminováno nejrůznějšími patogenními mikroorganismy, jichž se do značné míry zbavíme, když koření převaříme. Proto exotické druhy koření povaříme nejdříve v nálevu a nedáváme ho rovnou do sklenic, kde by neprošlo dostatečnou tepelnou úpravou.

U tyndalizace vždy dodržujeme interval 24–48 hodin.

Nikdy nezkracujeme interval mezi frakcionovanou sterilizací pod 24 hodin. Spory *C. botulinum* by za kratší dobu nestihly vyklíčit. A pouze vyklíčené spory se stávají citlivými na vysokou teplotu, nevyklíčené spory teplota nezničí!

Nepraktikujeme neúčinnou pseudokonzervaci v myčce nádobí.

Vzhledem k občasným pokusům využít myčku nádobí k zavařování je potřeba uvést tento chybný způsob na pravou míru. Při zavařování je potřeba, aby se celý obsah sklenic včetně střední části prohřál na teplotu minimálně (zpravidla) 80 °C. K tomu ale v myčce nikdy nedojde. Myčka se uvnitř nenaplní dostatečně horkou vodou na požadovanou dobu. I v cyklech s vyššími teplotami nádobí pouze „sprchuje“ vodou o teplotě nedostatečné k prohřátí celého obsahu, takže nedojde ke zničení mikroorganismů v zavařované potravině. Mimo to voda v myčce obsahuje různé nečistoty a zbytky čistících prostředků, které se při stříkání vody i ve směru zdola nahoru dostávají pod víčko sklenice k zavařované potravině.

Ovoce

Jahody

Jahodový džem s vanilkou

(6–8 menších skleniček)

- *1,2 kg zralých jahod (po očištění zbude cca 1 kg ovoce)*
- *1 kg cukru krupice*
- *1 vanilkový lusk*
- *špetka soli*
- *1 pektinový přípravek typu 1:1*

Jahody důkladně omyjeme a odstopkujeme. Nasypeme do hrnce a šťouchadlem na brambory důkladně rozmačkáme. Vanilkový lusk podélně rozpůlíme, špičkou nože vyškrábneme zrníčka a přidáme je k jahodám. Dodáme sůl, přivedeme k varu a vaříme 5 minut.

Zatím smícháme pektinový přípravek se 2 lžícemi cukru, za stálého míchání vsypeme k jahodám a provaříme 2 minuty. Přisypeme zbytek cukru, mícháme a vaříme společně 6 minut. Průběžně sbíráme pěnu.

Tip

Uvařený džem naplníme do suchých čistých skleniček tak, aby nad hladinou zůstaly 2 cm volného místa. Uzavřeme čistými suchými víčky. Sklenice otočíme a postavíme na víčko. Necháme takto stát 5 minut, potom otočíme zpět do normální polohy a necháme vychladnout.

Jahodový džem se sníženým obsahem cukru

- *1,2 kg zralých jahod*
- *400 g cukru krupice*
- *špetka soli*
- *1 pektinový přípravek typu 1:1*

Následující postup je použitelný i pro jiné ovocné džemy, u kterých chceme snížit obsah cukru. Jahody důkladně omyjeme a odstopkujeme. Rozmixujeme a přidáme k nim sůl. Přivedeme k varu a vaříme 5 minut.

Zatím smícháme pektinový přípravek se 2 lžícemi cukru, za stálého míchání vsypeme k jahodám a provaříme 2 minuty. Přisypeme zbytek cukru, mícháme a vaříme společně 6 minut. Průběžně sbíráme pěnu.

Uvařený džem naplníme do suchých čistých skleniček tak, aby nad hladinou zůstaly 2 cm volného místa. Uzavřeme čistými suchými víčky. Postavíme na podložku do zavařovacího hrnce, zalijeme teplou vodou tak, aby hladina vody byla přibližně 2 cm nad vršky sklenic, ohřejeme na teplotu 85 °C a sterilujeme při této teplotě 30 minut.

Vyjmeme zavařovacími kleštěmi, ponecháme víčky nahoru a postavíme na chladné místo, kde kolem skleniček může proudit vzduch. Necháme vychladnout.
Po vychladnutí zkontrolujeme, zda víčka přilnula. Pokud ne, zopakujeme sterilaci nebo uchováme v chladničce a spotřebujeme.

Mražená jahodová dřeň

- *1 kg zralých jahod*
- *400 g cukru krupice*

Jahody důkladně omyjeme a odstopkujeme. Rozmixujeme společně s cukrem, nalijeme do plastových mrazicích nádobek do ¾ jejich výšky (zmrazením se zvětší objem vody z jahod), uzavřeme víčkem a dáme do mrazničky.

Tip *Jahodovou dřeň můžeme naplnit také do tvořítka na domácí nanuky, a připravit si tak skvělou osvěžující pochoutku pro letní dny. Skladujeme maximálně 5 měsíců.*