

# LENGVAS BŪDAS KONSERVUOTI NAMUOSE



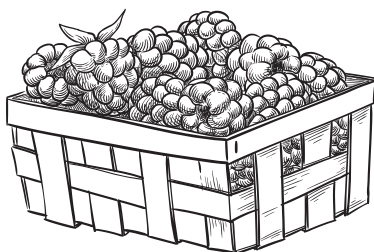
Uogienės, sirupai, džiovinimas, šaldymas  
ir gardžios atsargos žiemai

Daugiau  
skonio.  
Daugiau vitaminų.  
Daugiau vasaros  
jūsų namuose.

obuolys



# LENGVAS BŪDAS KONSERVUOTI NAMUOSE





# Turinys

## IŽANGA

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Kodėl tiek daug derliaus iškeliauja į kompostą?                    | 11 |
| Vitaminai: kodėl svarbu ne tik IŠSAUGOTI,<br>bet ir KAIP išsaugoti | 12 |
| Kiek atsargų realiai reikia šeimai?                                | 13 |
| Kiek tai kainuoja – ir kiek sutaupoma                              | 14 |
| Kaip naudotis šia knyga                                            | 17 |

## I DALIS. ŠEŠI BŪDAI

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| <b>Ko reikia pradžiai</b>                          | 21 |
| <b>1 SKYRIUS. Šaldymas – vitaminų čempionas</b>    | 23 |
| Ką šaldyti verta                                   | 23 |
| Ko šaldyti neverta                                 | 23 |
| Universalus šaldymo metodas (IQF namuose)          | 24 |
| Dažniausios šaldymo klaidos                        | 24 |
| Kaip susitvarkyti šaldiklį, kad atsargos nepražūtų | 25 |
| <b>2 SKYRIUS. Džiovinimas</b>                      | 27 |
| Orkaitė ar džiovyklė?                              | 27 |
| Universali džiovinimo temperatūra                  | 27 |
| Parengtumo testai                                  | 28 |
| Laikymas                                           | 28 |
| Džiovinimas be elektros                            | 28 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| <b>3 SKYRIUS. Trynimas be virimo</b>                  | 31 |
| Universali formulė                                    | 31 |
| Kurioms uogoms tinka geriausiai                       | 32 |
| <b>4 SKYRIUS. Uogienės ir džemai</b>                  | 35 |
| Cukraus santykis                                      | 35 |
| Pektinas – kodėl vienos uogienės stingsta, o kitos ne | 36 |
| Želėjimo testas                                       | 36 |
| „Penkminutė“ – geriausia uogienė                      | 36 |
| Jei uogienė nepavyko                                  | 37 |
| <b>5 SKYRIUS. Sirupai, sultys ir saugos pagrindai</b> | 39 |
| Karštasis būdas (laikyti ilgiau)                      | 39 |
| Šaltasis būdas (daugiau vitaminų)                     | 40 |
| Stiklainių ir butelių sterilizavimas – atmintinė      | 40 |
| Apie botulizmą – be panikos, bet rimtai               | 41 |
| <b>6 SKYRIUS. Sandėliavimas be nieko</b>              | 43 |
| Ko reikia                                             | 43 |
| Kas tinka ilgam sandėliavimui                         | 43 |
| Auksinės taisyklės                                    | 44 |
| Jei neturite rūšio                                    | 44 |

## II DALIS. NUO BRAŠKIŲ IKI GRYBŲ

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| <b>7 SKYRIUS. Braškės</b>        | 49 |
| Šaldytos braškės                 | 50 |
| Braškių tyrė be cukraus          | 51 |
| Braškių sirupas (šaltasis būdas) | 52 |
| Braškių džemas                   | 53 |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Braškių ir rabarbarų džemas                                 | 54 |
| Braškių uogienė „penkminutė“                                | 55 |
| <b>8 SKYRIUS. Avietės</b>                                   | 57 |
| Avietės žiemai be virimo (trintos)                          | 58 |
| Šaldytos avietės                                            | 59 |
| Aviečių sirupas                                             | 60 |
| Aviečių uogienė                                             | 61 |
| Džiovinotos avietės                                         | 62 |
| <b>9 SKYRIUS. Serbentai ir agrastai</b>                     | 63 |
| Trinti juodieji serbentai (vitaminų bomba)                  | 64 |
| Juodųjų serbentų sirupas (šaltasis būdas)                   | 65 |
| Raudonųjų serbentų želė                                     | 66 |
| Serbentų sultys žiemai                                      | 67 |
| Agrastų džemas                                              | 68 |
| <b>10 SKYRIUS. Mėlynės, bruknės, spanguolės ir aronijos</b> | 69 |
| Šaldytos mėlynės                                            | 70 |
| Mirkytos bruknės (be cukraus!)                              | 71 |
| Bruknių pagardas su obuoliais ar kriaušėmis                 | 72 |
| Spanguolių padažas                                          | 73 |
| Spanguolės cukruje                                          | 74 |
| Mėlynių sirupas                                             | 75 |
| Aronijų sirupas su vyšnių lapais                            | 76 |
| Džiovinotos aronijos                                        | 77 |
| Mėlynių uogienė                                             | 78 |
| <b>11 SKYRIUS. Vyšnios</b>                                  | 79 |
| Šaldytos vyšnios                                            | 80 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Vyšnių kompotas                             | 81  |
| Vyšnios savo sultyse                        | 82  |
| Vyšnių sirupas                              | 83  |
| Džiovintos vyšnios                          | 84  |
| <b>12 SKYRIUS. Obuoliai</b>                 | 85  |
| Obuolių sultys                              | 86  |
| Obuolių tyrė be cukraus                     | 87  |
| Džiovinti obuoliai                          | 88  |
| Obuolių kompotas su aronijomis              | 89  |
| Obuolių sviestas                            | 90  |
| Obuolių sūris                               | 91  |
| <b>13 SKYRIUS. Kriaušės ir svarainiai</b>   | 93  |
| Svarainių sirupas (šaltasis būdas)          | 94  |
| Kriaušių kompotas                           | 95  |
| Džiovintos kriaušės                         | 96  |
| Svarainiai su medumi                        | 97  |
| Kriaušių džemas su citrina                  | 98  |
| <b>14 SKYRIUS. Slyvos</b>                   | 99  |
| Šaldytos slyvos                             | 100 |
| Džiovintos slyvos                           | 100 |
| Slyvų džemas                                | 101 |
| Slyvų kompotas                              | 102 |
| Slyvų sviestas ( <i>povidla</i> )           | 103 |
| <b>15 SKYRIUS. Rabarbarai ir šeivamedis</b> | 105 |
| Šaldyti rabarbarai                          | 106 |
| Rabarbarų kompotas                          | 106 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Šeivamedžio žiedų sirupas                       | 107 |
| Šeivamedžio uogų sirupas                        | 108 |
| <b>16 SKYRIUS. Žolelės ir prieskoniai</b>       | 109 |
| Džiovinotos arbatžolės                          | 110 |
| Žolelės aliejuje (šaldymo būdas)                | 111 |
| Mėtų sirupas                                    | 112 |
| Prieskonių druska                               | 113 |
| <b>17 SKYRIUS. Grybai</b>                       | 115 |
| Džiovinoti baravykai                            | 116 |
| Šaldytos voveraitės                             | 117 |
| Marinuoti grybai (saugus konservavimas su actu) | 118 |
| Sūdyti grybai (laikomi šaltai)                  | 120 |
| Grybų milteliai                                 | 121 |
| <b>III DALIS. GARDĖSIAI IR DOVANOS</b>          |     |
| <b>18 SKYRIUS. Saldumynai iš derliaus</b>       | 125 |
| Vaisių odelės ( <i>fruit leather</i> )          | 126 |
| Cukatos iš svarainių ar moliūgų                 | 127 |
| Džiovinotos uogos šokolade                      | 128 |
| Obuolių traškučiai                              | 129 |
| Uogų cukrus                                     | 130 |
| <b>19 SKYRIUS. Valgomos dovanos</b>             | 131 |
| Dovanų stiklainiukai                            | 133 |
| Sirupų rinkinys                                 | 133 |
| Žolelių arbatos mišiniai                        | 133 |
| Kalėdinė dėžutė                                 | 134 |

**IV DALIS. DERLIAUS KALENDORIUS**

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>20 SKYRIUS. Ką daryti kiekvieną mėnesį</b>                    | <b>137</b> |
| <b>21 SKYRIUS. Atsargų vartojimo kalendorius: gruodis–gegužė</b> | <b>141</b> |
| <b>22 SKYRIUS. Dažniausi klausimai</b>                           | <b>145</b> |
| <b>23 SKYRIUS. Dažniausios klaidos ir kaip jų išvengti</b>       | <b>149</b> |
| <b>PRIEDAI</b>                                                   | <b>151</b> |
| <b>PABAIGOS ŽODIS</b>                                            | <b>157</b> |

## ĮŽANGA

# Kodėl tiek daug derliaus iškeliauja į kompostą?

Kiekvieną vasarą Lietuvoje pasikartoja tas pats paradoksas. Birželį laukiame pirmųjų braškių kaip šventės, o liepos pabaigoje jau nebežinome, kur dėti kibirus aviečių. Rugsėjį obuoliai krenta į žolę greičiau, nei spėjame juos surinkti, o lapkritį perkame parduotuvėje atvežtines uogas, kurių skonis primena vandenį.

Tai ir yra derliaus paradoksas: du mėnesius per metus gėrybių turime per daug, dešimt mėnesių – per mažai. O juk gamta mums viską duoda iš anksto. Klausimas tik vienas – ar mokame tai priimti ir išsaugoti?

Mūsų seneliai šį klausimą buvo išsprendę. Rūsysis su obuolių lentynomis, aukštas su džiovintų grybų virtinėmis, spintelė su uogienių stiklainiais – tai buvo ne romantika, o gerai veikianti sistema. Šiandien turime daugiau įrankių nei jie kada nors turėjo: šaldiklius, elektrines džiovykles, orkaites su tikslia temperatūra. Trūksta tik vieno – paprasto, aiškaus plano.

Ši knyga ir yra tas planas.

**VITAMINAI:  
KODĖL SVARBU NE TIK IŠSAUGOTI,  
BET IR KAIP IŠSAUGOTI**

Dauguma derliaus knygų kalba apie tai, kaip uogas pavers-  
ti uogiene. Bet retai kas pasako nepatogią tiesą: ilgai verdama  
uogienė yra pirmiausia desertas, o ne vitaminų šaltinis. Vi-  
taminas C – trapiusias iš visų – pradeda irti jau nuo 60 °C,  
o valandą pavirus jo lieka mažiau nei trečdalis.

Geroji žinia: yra būdų, kurie išsaugo beveik viską. Ir jie  
dažnai yra patys lengviausi.

Orientacinis vitaminų išlikimas pagal metodą (palyginti su  
šviežiu produktu):

| <b>Metodas</b>                    | <b>Išlieka<br/>vitaminų</b> | <b>Pastaba</b>                                |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|
| Šaldymas                          | 80–95 %                     | Geriausias vitamino C draugas                 |
| Trynimasis<br>be virimo           | 80–90 %                     | Laikyti šaltai                                |
| Sirupas šaltuoju<br>būdu          | 70–80 %                     | Cukrus veikia<br>kaip konservantas            |
| Džiovinimas<br>(iki 60 °C)        | 50–70 %                     | Vitaminas C nukenčia,<br>A ir skaidulos lieka |
| Trumpas virimas<br>(„penkminutė“) | 40–60 %                     | Protingas kompromisas                         |
| Klasikinė uogienė                 | 20–40 %                     | Skanu, bet tai desertas                       |
| Sandėliavimas<br>rūsyje           | 100 % →<br>mažėja           | Obuoliuose po pusmečio<br>lieka apie 50–70 %  |

Skaičiai – apytiksliai, jie priklauso nuo produkto, laikymo sąlygų ir trukmės. Bet kryptis aiški: kuo mažiau karščio ir kuo trumpiau, tuo daugiau gyvybės stiklainyje.

Todėl šioje knygoje prie kiekvienos uogos ir vaisiaus receptai surikiuoti nuo labiausiai vitaminus tausojančio iki „skanėsto sielai“. Rinkitės pagal tikslą: žiemos vaistinėlei – šaldymą ir trynimą, blynams sekmadienio rytą – uogienę.

### KIEK ATSARGŲ REALIAI REIKIA ŠEIMAI?

Dažniausia pradedančiųjų klaida – ne per mažai, o per daug. Dvidešimt stiklainių braškių uogienės, iš kurių iki kitos vasaros suvalgomi penki, o likę penkiolika gėdingai keliauja į komposto kibirą – pažįstama?

Orientacinis metinis poreikis 4 asmenų šeimai:

| Atsarga                | Kiekis metams              | Pakanka                                   |
|------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|
| Šaldytos uogos         | 15–20 kg                   | Košėms, kokteiliams, pyragams kas savaitę |
| Uogienės ir džemai     | 8–12 stiklainių (po 0,5 l) | Maždaug po stiklainį per mėnesį           |
| Sirupai                | 6–8 buteliai (po 0,5 l)    | Gėrimams ir desertams                     |
| Džiovinti vaisiai      | 3–5 kg                     | Užkandžiams ir arbatoms                   |
| Obuolių tyrė ir sultys | 10–15 l                    | Vaikams – daugiau                         |
| Džiovinti grybai       | 0,5–1 kg                   | Sriuboms ir padažams                      |

Paprasta taisyklė: prieš kaupdami atsargas, atsakykite į klausimą „kada ir kaip mes tai valgysime?“. Jei atsakymo nėra – uogas geriau atiduoti kaimynams šviežias, nei išmesti pavasarį stiklainiuose.

### AR ŽINOJOTE?

Jungtinių Tautų duomenimis, apie trečdalis viso pasaulyje užauginto maisto niekada nepasiekia stalo. Namų soduose šis skaičius dažnai dar didesnis – tiesiog niekas jo neskaičiuoja.

### KIEK TAI KAINUOJA – IR KIEK SUTAUPOMA

Atsargų ruošimas dažnai įsivaizduojamas kaip pigus po mėgis, bet sąžininga paskaičiuoti abi puses.

Išlaidos: cukrus, stiklainiai (perkami kartą, tarnauja dešimtmečius – iš tiesų kasmet perkami tik dangteliai), elektra džiovinimui ir šaldymui. Elektrinė džiovyklė atsiperka maždaug per du sezonus, jei džiovinate bent po 20 kg vaisių per metus. Šaldiklio išlaikymas – keli eurai per mėnesį.

Sutaupymai: palyginkite žiemos kainas parduotuvėje. Kilogramas šaldytų aviečių, buteliukas serbentų sirupo „be priedų“, džiovinti obuoliai gražioje pakuotėje – sudėjus, vidutinė šeima per žiemą už tokius produktus palieka kelis šimtus eurų. Savo derliaus perdirbimas tą sumą sumažina keliskart, o jei uogos iš savo sodo – beveik iki nulio.

Bet tikroji aritmetika kitokia: pirktame sirupe dažniausiai rasite gliukozės sirupo, dažiklių ir „natūraliems tapačių“ aromatų, o savame – uogas ir cukrų. Šio skirtumo kainų lentelėje nėra.





## KAIP NAUDOTIS ŠIA KNYGA

Knyga sudaryta iš keturių dalių.

**I dalis** – šeši pagrindiniai būdai: šaldymas, džiovinimas, trynimasis be virimo, uogienės, sirupai ir sandėliavimas. Kiekvienas paaiškintas taip, kad suprastumėte principą, o ne tik atkartotumėte receptą. Supratus principą, receptai tampa nebereikalingi – galite improvizuoti.

**II dalis** – kelionė per derlių: nuo braškių iki grybų. Prie kiekvienos žaliavos rasite geriausių jos receptus, surikiuotus pagal vitaminų išsaugojimą.

**III dalis** – gardėsiai ir valgomos dovanos: tai, kas iš atsargų daro džiaugsmą.

**IV dalis** – derliaus kalendorius nuo birželio iki lapkričio ir praktinės lentelės, kurias verta pasikabinti virtuvėje.

PRADĖKIME.



# I DALIS

## ŠEŠI BŪDAI

Visa derliaus išsaugojimo išmintis telpa į vieną sakinį:  
reikia sustabdyti laiką – atimti iš mikroorganizmų  
vandenį (džiovinimas), šilumą (šaldymas), terpę (cukrus)  
arba prieigą (sterilizavimas). Šeši šios dalies metodai –  
tai šeši būdai tą padaryti. Įvaldžius principus,  
receptų knygos jums nebereikės –  
galėsite improvizuoti su bet koku derliumi.



## KO REIKIA PRADŽIAI

Gera žinia tiems, kas bijo „specialios įrangos“: beveik viskas, ko reikia, jau yra jūsų virtuvėje.

### Būtina:

- **Stiklainiai su užsukamais dangteliais.** Įvairių dydžių: 0,2–0,3 l sirupo dovanoms ir trintoms uogoms, 0,5 l uogienėms, 1–3 l kompotams. Stiklainiai tarnauja dešimtmečius, dangtelius keiskite kasmet arba kai pažeisti – sandarumas yra visa ko pagrindas.
- **Platus, žemas puodas** uogienėms – nerūdijančio plieno arba emaliuotas, ne aliuminis (rūgštis reaguoja su aliuminiu).
- **Marlė arba plonas audinys** sultims košti ir obuolių sūriui.
- **Šaldiklis.** Bent keli stalčiai uogoms – tai svarbiausia knygoje paminėta „įranga“.

### Labai praverčia:

- **Elektrinė džiovyklė** – su reguliuojama temperatūra ir ventiliatoriumi. Iki jos puikiai tinka orkaitė.
- **Sulčiaspaudė** – jei turite obelų, atsiperka pirmą rudenį. Alternatyva – sulčių spaudimo paslaugos, kurios siūlomos daugelyje miestelių.
- **Virtuvinės svarstyklės** – „stiklinė cukraus“ visada apgauna, gramai – niekada.
- **Trintuvas** – tyrėms ir trintoms uogoms.

**Nereikia:** specialių konservavimo katilų, vakuumatorių, autoklavų. Jie egzistuoja ir turi savo gerbėjus, bet nė vienas šios knygos receptas jų nereikalauja.



## 1 SKYRIUS

# Šaldymas – vitaminų čempionas

Jei iš visos knygos įsimintumėte tik vieną dalyką, tegul būna šis: šaldiklis yra geriausias vitaminų sąjungininkas, kokį turite namuose. Užšaldytos uogos išsaugo 80–95 % vitaminų, nereikalauja nė gramo cukraus ir paruošiamos per dešimt minučių. Tai pats lengviausias būdas iš visų – ir kartu pats naudingiausias.

### KĄ ŠALDYTI VERTA

Beveik visas uogas: braškes, avietes, mėlynės, serbentus, vyšnias, spanguoles, bruknes. obuolių ir slyvų tyrę, rabarbarų gabaliukus, voveraites, žoleles. Šaldyti galima net citrinos žievelę ar šeivamedžio uogas.

### KO ŠALDYTI NEVERTA

Vandeningus vaisius, kuriuos planuojate valgyti šviežius: atšildyta braškė niekada nebus tokia, kaip ką tik nuskinta, – ji suminkštės. Bet kokteiliui, košei, padažui ar pyragui ji tiks puikiai. Taisyklė paprasta: šaldykite tam, kas bus trinama, verdama ar kepama, o ne dedama ant torto viršaus.

## UNIVERSALUS ŠALDYMO METODAS (IQF NAMUOSE)

Pramonėje naudojamas metodas IQF (*individually quick frozen* – atskirai greitai užšaldyta) lengvai pakartojamas namų šaldiklyje:

1. Uogas perrinkite, bet neplaukite (arba nuplaukite ir LABAI gerai nusauskite ant rankšluosčio – drėgmė virsta ledu).
2. Išdėliokite vienu sluoksniu ant padėklo ar lentelės, išklotos kepimo popieriumi.
3. Pašaldykite 2–4 valandas, kol uogos sukietės.
4. Suberkite į maišelius ar dėžutes, išspauskite orą, užrašykite pavadinimą ir datą.

Rezultatas – birios uogos, kurių galite pasiimti po saują, o ne kapoti sušalusį luitą.

## DAŽNIAUSIOS ŠALDYMO KLAIDOS

- **Šaldymas dideliais kiekiais iš karto.** Pilnas šaldiklis šiltų uogų šąla lėtai, susidaro stambūs ledo kristalai, kurie suardo ląsteles. Šaldykite porcijomis.
- **Oras maišelyje.** Deguonis – vitaminų priešas net šaldiklyje. Išspauskite orą arba naudokite sandarias dėžutes, pripildytas iki viršaus.
- **Be etikečių.** Po trijų mėnesių visi maišeliai atrodo vienodai. Pavadinimas ir data – privaloma.
- **Pakartotinis užšaldymas.** Atšildėte – sunaudokite. Antrą kartą šaldyti negalima nei dėl skonio, nei dėl saugos.

Skaitykite likusius  
**136** iš **160** puslapių,  
įsigiję šią knygą

**www.obuolys.lt**

---

## KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio  
knyga**



**Elektroninė  
knyga**

# VASARA TRUNKA TRIS MĖNESIUS. JOS SKONIAIS GALITE MĖGAUTIS VISUS METUS.

Jūsų šaldiklis gali tapti vitaminų sandėliu.  
Jūsų rūšys – mažyte maisto saugykla. O vienas  
kibiras aviečių – dešimtimis gardžių žiemos vakarų.

Ši knyga parodys, kaip paprastai, saugiai ir be  
sudėtingos įrangos išsaugoti derlių taip, kad  
nepaprastumėte nei skonio, nei vertės. Nuo  
braškių ir serbentų iki obuolių, grybų ir žolelių –  
čia rasite viską, ko reikia, kad vasaros gėrybės  
džiugintų ištisus metus.



## Knygoje rasite:

- aiškius ir lengvai pritaikomus konservavimo principus;
- dešimtis receptų iš braškių, aviečių, serbentų, mėlynių,  
vyšnių, obuolių, kriaušių, slyvų, svarainių ir kitų gėrybių;
- patarimus, kaip išsaugoti kuo daugiau vitaminų ir  
natūralaus skonio;
- informaciją apie saugų konservavimą ir atsargų  
saugojimą;
- idėjų gardumynams, valgomoms dovanoms ir  
atsargoms visiems metams;
- praktišką derliaus kalendorių.

Tai knyga tiems, kurie nori valgyti geriau,  
švaistyti mažiau ir išnaudoti kiekvieną  
derliaus kilogramą

Paprasta. Praktiška. Patikrinta.  
Ir nepaprastai naudinga kiekvienai šeimai.



    
**Skaityk.  
Komentuok.  
Sek.**

[linktr.ee/abuolys.lt](http://linktr.ee/abuolys.lt)

ISBN 978-609-484-996-1



Nėra žinoma literatūra > Receptai