

Předmluva

Uchovávat zásoby v době konzumace hotových jídel z fastfoodů, rozvážek pizzy a mikrovlnných zařízení – má to vůbec smysl? Odpověď zní jednoznačně „ano“, protože právě v této době, kdy žijeme rychle a tísni nás plnění termínů a neustálý spěch, může smysluplné uchování zásob efektivně zrychlit a usnadnit přípravu pokrmů. Mnoho lidí je dnes vystaveno několikanásobnému zatížení v povolání, rodině a v domácnosti. Často chybí čas a chuť k přípravě náročných obědů nebo večeří. Všechno se musí stihnout rychle a musí to být i chutné.

Také na každodenní nákupy čerstvých potravin, jak bylo dříve zvykem, se dnes často nedostává času. Proto byste měli mít doma dostatečné množství různých konzervovaných potravin, ze kterých můžete v každé době připravit rozmanité pokrmy i pro nečekanou návštěvu.

Máte-li odpovídající skladovací prostor na čerstvé potraviny, zredukuje se nakupování na jednou až dvakrát týdně. Odborně konzervované potraviny jsou trvanlivé týdny, měsíce až dokonce roky, můžete je podle chuti zpracovat nebo jinak použít a máte je kdykoliv k dispozici. Tím je zajištěn pestrý jídelníček na celý rok.

Gabriele Lehari
Reutlingen, leden 2010

Obsah

Předmluva	4
Proč vůbec uchovávat zásoby?	5
Správné uskladňování čerstvých potravin	6
Konzervování – přehled	18
Zmrazování	23
Sušení	32
Nakládání do alkoholu, octa nebo oleje	45
Mléčné kvašení	63
Zavařování	70
Džemy, marmelády a želé	95
Chutney a relish	104
Kandování	109
Nakládání do soli a uzení	113



Proč vůbec uchovávat zásoby?

Smysl uchovávání zásob tkví v tom, že máte určitý druh potravin k dispozici doma a tím nejste závislí na nabídce trhu a nemusíte tak často nakupovat. Do našich obchodů přicházejí sice potraviny během celého roku denně čerstvé, ale přesto je mnoho sezónního zboží, především zeleniny a ovoce, které je k dostání jen v určitém ročním období. Když máte možnost je uskladnit nebo konzervovat, můžete využít rozmanité nabídky a nakoupit do zásoby ve velkém množství.

Také ten, kdo má vlastní zahradu, může přirozeně uskladnit nebo konzervovat ovoce a zeleninu z vlastní sklizně, aby je mohl o několik měsíců později konzumovat. Stejně pro myslivce a rybáře má uchovávání zásob smysl, protože mají někdy k dispozici takové množství divočiny a ryb, že je nemohou najednou zkonsumovat. Někdo nakupuje maso přímo u výrobců (na farmě), a v tom případě je potřeba koupit větší množství. I v daném případě je odpovídající konzervování a uskladnění nezbytné.

A v neposlední řadě je důležitým důvodem pro udržování zásob to, že můžete koupit určité potraviny za nejvýhodnější sezónní cenu, a máte je k dispozici v období, kdy jsou

v obchodě v minimálním množství a daleko dražší.

Při uchovávání zásob rozlišujeme v zásadě skladování čerstvých potravin, které jsou bez dodatečného ošetření trvanlivé určitou dobu, a ukládání konzervovaných potravin, které podle způsobu konzervování můžeme uchovávat několik týdnů až několik let.

