

INDUL A BEFŐZÉS – TARTÓSÍTÓSZER NÉLKÜL!

Elérkezett a befőzési szezon, készülhetnek a lekvárok, dzsemek, beföttek és szörpök. Ezeket tartósítószer nélkül is el lehet készíteni.

◆ A jó lekvárok és beföttek első titka a tökéletes alapanyag: a hozzávalókkal kegyetlenül kell bánni, nincs olyan, hogy valami „csak egy picit” sérült. Minden sérült részt ki kell vágni, ilyesmi az üvegekbe még véletlenül sem kerülhet, még azt is félre kell tenni, ami csak egy picit gyanús. Ezeket persze nem kell kidobni, készülhet belőlük kompót, de be lehet dobni őket a gyümölcscentrifugába is. A válogatást követően a befőzésre szánt gyümölcsöt alaposan meg kell mosni, nemcsak azért, hogy eltávolítsuk a felületi szennyeződések, hanem azért is, mert ez eleve megtizedeli a gyümölcsön lévő mikrobák számát. A mosást persze úgy kell végezni, hogy közben a lehető legkisebb mértékben sérüljön az alapanyag. Ezt azzal segíthetjük, ha mosás előtt picit áztatjuk a gyümölcsöt, magát a mosást pedig úgy végezzük, hogy az alapanyagot többször leöblítjük bő vízszaggal. A mosóvíz hőmérséklete ideális esetben 12–18 fok, de például a szilvái lehet meleg is, annak a felületét ugyanis viaszréteg borítja és védi.

FORRÓN TARTÓSÍTVÁ

A befötteket a hőkezelés tartósítja, ha az tökéletes, tartósítószerre semmi szükség, elhagyható a cukor is. Persze a magas hőmérséklet a mikrobák mellett a C-vitamint is tönkreteszi, de a gyümölcsöknek nem ez az egyetlen értékes összetevője. Ahhoz, hogy más kár ne keletkezzen, a beföttet rövid ideig tartó forralás után sterilizált üvegekbe kell helyezni. Ehhez a legjobb megoldás az, ha forró vízbe állított üvegekbe öntjük az alapanyagot, amivel elkerülhetjük azt is, hogy a hirtelen meleg megpattintsa az üvegeket. Ezt követően felkerülhet a fedő, majd az üveg mehet a száraz dunsztba, ami – mivel csíráatlanítja az üvegben maradt

levegőt is – a végső fertőtlenítést is biztosítja. Ilyenkor jön létre vákuum is az üvegben, méghozzá azért, mert a lekvár és a fedő közti levegőből a hűlés során kicsapódik a vízgőz, az lecsurog, ugyanarra a térfogatra pedig kevesebb levegő jut.

Aki teljesen biztosra akar menni, az üvegeket a végső lezárás előtt meg is rázogathatja, akkor ugyanis kiszabadulhatnak a töltéskor keletkező légbuborékok. Arra is érdemes figyelni, hogy akkora üvegeket használjunk, amelyekből a befőtt viszonylag hamar elfogyasztható, ha ugyanis tartósítószerrel egyáltalán nem használunk, akkor felbontás után hamarabb tönkremehet.

NYERSEN AZ ÜVEGBE?

A gyümölcsöket nedves dunszttal is be lehet főzni. Kezdő lépésként a megtisztított alapanyagokat egyből steril üvegbe kell helyezni, majd azt azonnal forró lével fölönteni. A cukor itt is elhagyható, de ha az íze miatt kell, akkor persze mehet bele, ahogyan a fűszerek. A föltöltést követi az úgynevezett nedves dunszt, ami viszonylag körülményes eljárás, ugyanis azt jelenti, hogy a gyümölcsöket az üvegekkel együtt főzzük meg. Ez úgy történik, hogy azokat egy rács közbeiktatásával behelyezzük egy nagy fazékba (tehát az üvegek alja nem ér le), majd a fazekat az üvegek felső részéig megtöltjük vízzel. Ebben a fázisban a fedőt az üvegekre csak lazán kell ráhelyezni, rácsavarni csak a művelet végeztével szabad. Ennél a módszernél a csíráatlanítás a víz forrásakor kezdődik meg, ekkor kell a lángot takarékra állítani, majd nagyjából fél óráig úgy hagyni. Ezt követően a tetőt is rá lehet az üvegekre csavarni, majd következhet a száraz dunszt. Ilyenkor a vákuum ugyanúgy jön létre, mint a hagyományos eljárásnál.





PEKTINNEL NYERT IDŐ

A lekvárokat köztudottan sokáig kell főzni, mert a lekvárok kellő sűrűsége csak idővel alakul ki, az állagot biztosító pektin ugyanis nem szabadul föl azonnal. Ez az anyag a gyümölcszel és a cukorral együtt melegszik, órák alatt sűrűsödik be és válik zselészerűvé, ez biztosítja a különböző gyümölcszselék, lekvárok és dzsemek kocsonyás állagát. Maga a pektin egy olyan poliszacharid, ami a növények sejtfalában van, gyümölcsökből előállítva ma már külön is be lehet szerezni. Ha így adjuk hozzá a lekvárokhoz, akkor azok hamarabb elkészülhetnek, ugyanis nem kell sokáig főzni pusztán amiatt, hogy állaguk megfelelő legyen. A pektin teljesen íztelen, így a lekvárok ízét és zamatát a legkevésbé sem változtatja meg, csupán stabilizálja, javítja azok állagát. Érdeemes tudni azt is, hogy a túlzottan érett gyümölcsök pektintartalma alacsonyabb (az érési folyamat a pektin lebomlásával és ezzel együtt a gyümölcs megpuhulásával jár), emiatt akkor is érdemes lehet pektint hozzáadni.

TÖKÉLETES ASZALVÁNY

Az aszalás szintén jó tartósítómódszer, viszont nem egyszerű. A gyanús, már romlásnak indult darabokat itt is ki kell válogatni, az érett, egészséges szemeket pedig meg kell tisztítani a szennyeződésektől. Fontos, hogy a gyümölcsök nagyjából egyformák legyenek, illetve egyformára daraboljuk őket. Ha erre nem figyelünk, a kisebb szemek túl kemények lesznek, a nagyobbak félkészek maradnak. A megfelelő darabolás mellett alapszabály az is, hogy a gyümölcsök lassan, fokozatosan veszítsék el nedvességtartalmukat: ez ideális esetben 15–20 százalék alá csökken. Az alacsony

nedvességtartalom mellett a mikroorganizmusok már nem tudnak dolgozni, így a gyümölcsök nem romlanak meg.

Az aszalás legőszibb módja a napon szárítás, ma is alkalmazható, ha a helyszíne tiszta és pormentes, légmozgása folyamatos. A kipárolgó levegő és azzal együtt a nedvesség így tud könnyen távozni. Az aszalás nagyjából egy hét alatt ér véget, ennyi idő kell ahhoz, hogy a nedvességtartalom eléggé csökkenjen. Ez idő alatt a gyümölcsöket többször át kell forgatni. A legegyszerűbb megoldás a háztartási aszalógép, de aki nem akar ilyet beszerezni, a sütővel is boldogulhat, bár ott nagyobb a károsodás veszélye. Ezt a légkeverés segít elkerülni. A gyümölcsöt a legjobb sütőrácsra helyezni, a hőfokot pedig 60–70 fokon tartani. Az alapanyagot többször meg kell keverni, kóstolásra pedig folyamatosan szükség van, azzal lehet ugyanis megállapítani, mikor fejezhető be az aszalás. ♦

Ha az alapanyagokra, a higiéniára és a megfelelő hőkezelésre figyelünk, teljesen fölösleges a befőtteket tartósítani, a lekvárok tetejére késhegynyi szalicilt hinteni. Utóbbit az élelmiszeripar már nem is használhatja tartósítószerként, de háztartási használata – noha ellenjavallott – ma is elég gyakori. Pedig a szalicilsav izgatja a nyálkahártyákat, allergiát, nagyobb mennyiségben fülzúgást okozhat. Allergiát a benzooesav is kiválthat, házi készítésű dolgokhoz teljesen fölösleges használni. Az iparban a kevésbé elálló, csökkentett cukortartalmú dzsemekhez, lekvárokhoz és zselékhez, kandírozott gyümölcsökhöz használják.