



Tartósítás pofonegyszerűen

*M*i a közös a szilvában, a petrezselyemben, a gombában, a paradicsomban és a sárgarépában? Remélhetőleg nem a génmanipuláció, sokkal inkább az, hogy a felsorolt finomságok mindegyike alkalmas az aszalásra. Ez pedig azért jó hír, mert a zöldségek, gyümölcsök és fűszerek tartósításának ez az egyik legegészségesebb módja. S ha az előkészítést követően a napsugarakra bízunk a munka javát, még különösebb beruházást sem igényel.

Az élelmiszer-tartósítás legősibb formája, az aszalás fortélyait az ókori görögök, rómaiak, sőt, a Kínai Birodalomban élők is ismerték és alkalmazták. Márpedig ha ily módon kiállta az idők próbáját, akkor talán nekünk is érdemes kipróbálnunk. Minőségi alapanyag és okostelefon – ma már csak ez kell hozzá. Aggodalomra semmi ok, a modern küttyű abban segíthet, hogy megtudjuk: mikor várható pár napig kitartó kánikula. Így időzítve az akciót, mehetünk is beszerezni a minőségi alapanyagot. Az aszalási technikák legolcsóbb módja ugyanis, ha a napra tesszük ki a tartósítandó finomságot. Széltől védett, pormentes helyet keressünk, és a tálcát vagy lapos peremű kosarat, amiben fősorakoztattuk a nyersanyagot, takarjuk le ritka szövésű tüllel vagy függönydarabbal, nehogy legyenek

szálljanak rá vagy bogarak piszkítsák össze. Az aszalás ideje alatt többször is forgassuk meg a szárítandó terményt, hogy egyenletesen érje a napfény.

Míg őseink a kihűlő kemence hőjét kihasználva is szívesen aszalnak, manapság a sütő áll rendelkezésünkre, ám ez a megoldás különös odafigyelést igényel. Nem könnyű a megfelelő szellőzés biztosítása (ki kell támasztani a működő sütő ajtaját), maga az aszalási folyamat meglehetősen hosszú, így drága is e technológia. Viszont hálásak lehetünk az elektromos aszalógép kitálójának, mert immár elérhető áron megvásárolhatók e berendezések, melyek akár öt kiló zöldség és gyümölcs feldolgozására is alkalmasak egyszerre. Így az erkély nélküli panelban élők, s a módfelett elfoglalt konyhatündérek is elkészíthetik a maguk fenséges nassolnivalóját és ízletes

fűszerét viszonylag rövid idő, az aszalvány méretétől és nedvességtartalmától függően akár 6-24 óra alatt.

Mi mindent aszalhatunk?

Majdnem minden finom gyümölcs, ami itthon megterem, aszalható, így a szamóca, az alma, az áfonya, a ribizli, a cseresznye, a meggy, a kajszibarack, a körte és a népszerű besztercei szilva is – egy kis odafigyeléssel, érésük sorrendjében valamennyit tartósíthatjuk, de csak miután frissen, nyersen már bőségesen belaktunk e vitaminbombából. Az almát, a körtét hámozottan, kimagozva, felszelve érdemes aszalni, a szilva szárát viszont hagyjuk a gyümölcsön, mert különben kifolyik belőle a finom, édes lé, és nemcsak ragadósá, de íztelenné is válik. Sőt, aki a szemeket megfürdeti 1-2%-os szóda- vagy szódabikarbónás meleg vízben, az a héjon lévő viaszrétegtől is megszabadíthatja. A kész aszalványból a magot könnyedén kinyomhatjuk a szár irányában. Gyakorlott háziasszonyok szerint a meggyet és a cseresznyét aszalás előtt célszerű leforrázni, hogy ne repedjen meg az apró gyümölcs, az almának pedig barnulás ellen jót tesz a citromsavas megmártózás.



A zöldségek közül tartósíthatunk így paprikát, luculus paradicsomot, hagymát, fehér- és sárgarépát, zellert, sőt tököket, spenótot és a sóskát is, hogy a természet és gyűjtött gombákról már ne is beszéljünk! Illetve, igenis beszéljünk, hisz ínycsiklandó étek alapjául szolgálhatnak, levesbe, húsok mellé vagy rizottóként is egyszerű, ám nagyszerű fogásként.

Ha fűszernövényeket szárítunk, akkor a petrezselyem, a kapor, a majoránna és a bazsalikom mellett szóba jöhet a lestyán és a citromfű is akár, de ilyenkor ne feledjük: árnyékba-félárnyékba tegyük, semmiképp se tűző napra, akkor ugyanis elveszítik eredeti színüket. Viszont saját, akár egyedi összetételű száraz ételízestőt kreálhatunk magunknak az aromás alapanyagokból, ha ledaráljuk vagy mozsárban összetörjük őket, és lehetőleg sötét, jól záródó, csavaros üvegekben tároljuk.

Mindenféle aszalandó esetében alapszabály, hogy csak ép, egészséges és tiszta termést, illetve növényt szabad felhasználni, beteget, penészeset, rovarrágta példányt nem. Mosás és lecsöpögtetés után feldarabolhatjuk vagy karikára szelhetjük (például a répát).

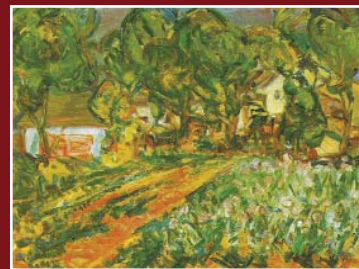
Az aszalás során az alapanyagok csupán a nedveségtartalmukból veszítenek jelentősen (a gyümölcsöké 20-22%-ra, a zöldségeké 7-8%-ra csökken), ám a bennük lévő értékes rostok, ásványok megmaradnak, s mivel nem tartalmaznak semmiféle adalék-, tartósító vagy színezőanyagot, igazán egészségesek is. Ám hogy igyekezzünk ne vesszen kárba, a helyes tárolásra is figyeljünk oda! Van, aki a befőttes üvegre esküszik, mások szerint az aszalványok papír-, vagy ritka szövésű vászonzacskóban érzik legjobban magukat. Ám az egészen biztos, hogy aki kellő mennyiséget készít, nemcsak a karácsonyi fűszeres süteményekhez, de akár a húsvéti asztalra szánt finomságokhoz is fel tudja azokat használni. Jövő nyáron pedig jöhet a következő termés és az újabb aszalás!

LEJEGYZTE: CSATÓ ANDREA

FOTÓ: MÜLLER NÁNDOR

Az élet színei és formái

Simon Béla (1910–1980) Munkácsy-díjas festőművésznek állít méltó emléket a Pécsi Galéria október 12-ig nyitva tartó tárlata. A Szechenyi téri kiállítóteremben az alkotó tájképei és portréi egyaránt megtekinthetők. Simon Béla pályájának első szakasza szülőföldjéhez, Erdélyhez kötődik, de a II. világháborút követően (katonaként átélte Budapest ostromát) Baranya megyében, Alsószentmártonban telepedett le, s töltött ott tíz évet. Képeinek a sárga-kék-vörös árnyalataira épülő markáns színvilága itt teljesedett ki igazán, a mediterrán táj szépsége új fejezetet nyitott munkásságában, itt alkotta életműve legjavát. Festményein a falu mindennapjait, lakóinak népviseletét, a szőlődombokat, a kertek virágait öröklötte meg szívesen. Művei megtalálhatók a Magyar Nemzeti Galériában, festményeiből állandó gyűjteményt hoztak létre a siklósi várban.



Miénk a város, Kaposvár

Szeptember 5-7. között ismét fesztiválvárossá válik Kaposvár, s a családok apraját-nagyját remek programokkal várják: a belvárosban a nemes borok és az ínycsiklandó étek lesznek a főszereplők, a Kossuth téri színpadon a somogyi megyeszékhely legjobb amatőr és félprofi zenekarai csapnak a húrok közé, a táncházakban pedig bárki rophatja napestig. A Szivárvány Kultúrpalota filmvetítésekre vár minden korosztályt. A belvárosi nagyszínpadon péntektől vasárnapig a fellépők közt találjuk a Hooligans együttest, a Vad Fruttikat, Marót Vikit és a Nova Kultúrzenekart, valamint Vastag Csabát és Rúza Magdit is. Kézműves portékák vásárán is válogathatunk, sőt, akinek a borok kóstolgatása és a finom falatok után kedve szottyan kényelmesen kirándulni, a városnéző kisonnattal ezt is megteheti.

Szekszárdi Szüreti Napok

A korábbiakhoz hasonlóan idén is Szent Mihály havának harmadik hétvégéjén zajlik a Szekszárdi Szüreti Napok rendezvénysorozata. Szeptember 18-21. között felelevenítik a szüretelés hagyományát, a tájegységre jellemző ételkínálattal és borkóstolókkal várják a vendégeket, s persze koncertekkel, kiállításokkal, utcabállal és diszkóval is. A leglátványosabb esemény a szombati szüreti felvonulás lesz, a menetben megjelennek a szürettel kapcsolatos eszközök, hagyományok és színpompás viseletek, és néptáncgyűttesek is bemutatkoznak. A szombat esti folklórműsorban megválasztják az idei év szüreti táncos párját, akik egy évig viselhetik e kitüntető címet, és 2015-ben a rendezvény arcai lesznek.

Szarvasok nyomában

Szeptember a szarvasbögés ideje, ez a gímszarvasok nászidőszaka. A bikák ekkor alakítják ki háremüket, a vetélytársakat erőteljes hanggal figyelmeztetik a távolmaradásra. A Duna-Dráva Nemzeti Park szervezésében, szeptember 20-án bárki a szarvasok nyomába eredhet. Az Űde rétek tanösvény bejárása során a nemzeti parkban folyó vadgazdálkodásról és a hazánkban élő nemes vadfajokról kapnak tájékoztatást a túra résztvevői, az alkonyat fényeinel pedig a madármegfigyelő torony rejtekéből hallgathatják meg a különleges hangokat. Részletek: www.ddnp.hu

Itt van Amerika!

A Zsolnay-negyed Inkubátorházában amerikai vasútmodell-érdekességek tárlata tekinthető meg szeptember 23-ig. Az Elektronikus Modelljármű Játékpark vitrinjeiben különleges modellek, kocsik és vasúti érdekességek vehetők szemügyre, ráadásul diabemutatók, filmek, folyóiratok is várják a látogatókat.