





Porady - owoce i warzywa

Oto porady zebrane z różnych źródeł - podziel się nimi bo niektóre są bardzo ciekawe. Podzieliłam je działami żeby łatwiej się czytało i przeglądało.

Warzywa i grzyby

Cebulę należy zeszklić na tłuszczu pod przykryciem na jasny kolor, ponieważ zbyt mocno przyrumieniona jest ciężko strawna. Czosnek dodajemy surowy do gotującej się potrawy, uzyska ona wtedy przyjemny smak.

Awokado nie ściemnieje, jeśli polejemy miąższ sokiem z cytryny lub w nieużytej części pozostawimy pestkę.

Skórka z ząbka czosnku sama zejdzie, jeśli rozgnieciemy go wcześniej ręką lub nożem.

Zapach cebuli z rąk usuwa się przepłukując je zimną wodą i przecierając solą. Ciepła woda utrawiała zapach.

Ziemniaki przeciera się na pure, gdy są jeszcze gorące, z przestudzonych masa nie będzie idealnie gładka.

Smak gotowanych jarzyn jest bardziej wyszukany, jeżeli gotuje się je w rosole lub w wodzie z dodatkiem wędzonego mięsa, Można też dodać do wody kostki bulionowe.

Włoszczyznę można przechowywać w lodówce przez jeden do dwu tygodni, jeżeli owiniemy ją mokrą ściereczką, folią aluminiową lub włożymy do otwartej torby plastikowej.

Pory i szparagi gotowane w wodzie z dodatkiem mleka będą delikatniejsze w smaku.

Grzyby zbierane w lesie należy włożyć nieczyszczone do papierowej torebki, szczelnie zamknąć i umieścić w zamrażarce. Gdy chcemy użyć, wystarczy włożyć na pół godziny do zimnej wody i dalej postępować jak ze świeżo zbieranymi.

Pomidory obierze się łatwiej, jeśli skórkę na spodzie natniemy na krzyż i dopiero potem zanurzymy we wrzątku - skórkę wystarczy pociągnąć w miejscu nacięcia.

Pomidory po sparzeniu wrzątkiem należy zanurzyć na chwilę w zimnej wodzie, a skórka zejdzie łatwiej.

Buraki po ugotowaniu łatwo obierzemy ze skórki, jeżeli wyjęte z gorącej wody od razu zanurzymy w zimnej.

Posiekana cebula zalana w misce wodą pochłonie zapach świeżo malowanych ścian, trzeba ją zmieniać co 2-3 godziny.

Ziemniaki będą żółte i nie pociemnieją, jeśli do gotowania wsypimy szczyptę kurkumy.

Ziemniaki po ugotowaniu nie będą suche, jeśli przy odcedzaniu zostawimy w nich trochę wody, w której się gotowały i dopiero wtedy ugnieciemy. Sposób do zastosowania szczególnie wiosną, kiedy używamy tzw. starych ziemniaków.

Pieczarki myj pod bieżącą wodą, nie mocz ich, ponieważ wchłoną wodę i stracą swój aromat.

Kalafor nie straci białej barwy w czasie gotowania, jeśli ugotujemy go w wodzie z dodatkiem mleka. Owoce ułożone na paterze długo zachowają świeżość, kiedy włożymy między nie kilka kasztanów.

Zapach gotującej kapusty, brukselki lub kalafiora unikniemy, dodając do wody, w której się gotują, kilka łyżeczek mleka.

Bulwy lub korzenie roślin należy owinać folią aluminiową lub umieścić w torebce foliowej. W ten sposób przeciwdziałamy ich wysuszeniu.

Warzywa i przyprawy obieramy i kroimy bezpośrednio przed użyciem, ponieważ światło i powietrze zmniejszają ich wartość odżywczą i smakową.

Ząbki czosnku uda nam się z łatwością rozgnieść, jeżeli je przedtem posolimy.

Ziemniaki obrane, czy też w łupinie, gotowane w osolonej wodzie nie rozpadają się. Młode ziemniaki należy posolić przed obraniem, wówczas skórka szybciej da się usunąć.

Bardzo ostrą cebulę należy po obraniu ze skórki zanurzyć na kilka chwil w zimnej wodzie.

Warzywa gotowane lub duszone zakwaszamy octem dopiero pod sam koniec przyrządzania, ponieważ kwas hamuje proces zmiękczenia warzyw.

Warzywa, które zostały nam z obiadu można zachować na dzień następny i dodać do zupy. Włoszczyznę wyjętą z zupy możemy zużyć do sałatki jarzynowej (francuskiej).

Ziemniaki gotowane w łupinach i obrane dopiero po ugotowaniu są najzdrowsze. Straty witamin w ziemniakach przyrządzonych w ten sposób są najmniejsze.

Podgrzewanie, w szczególności wielokrotne, zmniejsza zawartość witaminy C w potrawach. Można ją uzupełnić, dodając do podgrzewanych potraw świeżo posiekaną natkę pietruszki, szczypiorek, pastę z papryki lub sok z cytryny.

Wrażliwy żołądek ochronimy dodając do gotujących się potraw ząbki czosnku w łuskach.

Marchewka zmięknie szybciej i będzie smaczniejsza, jeżeli do wody, w której ją gotujemy, dodamy odrobinę masła.

Warzywa nie będą żółknąć jeśli do wody, w której gotujemy pieczarki, szparagi, kalafior czy ziemniaki dodamy niewielki kawałek cytryny.

Cebula przekrojona na pół wydziela przykry zapach i szybko staje się nieświeża. Unikniemy tego jeśli posmarujemy ją odrobiną tłuszczu.

Świeże warzywa wrzucamy do gotującej się wody. Warzywa mrożone, suche nasiona warzyw strączkowych oraz ziemniaki należy zalać wodą zimną.

Natkę pietruszki należy dodawać do potraw dopiero po ich ugotowaniu, ponieważ w czasie gotowania traci dużo witamin.

Natkę pietruszki będziemy mieli zawsze pod ręką, jeśli ją posiekamy, wymieszamy z solą w ilości równej 1/4 pietruszki a później następnie przełożymy do szklanego słoiczka.

Skórka z cebuli lub czosnku szybciej zejdzie, jeżeli włożymy je przed obraniem do zimnej wody.

Grzyby po obraniu nie ściemnieją, jeżeli włożymy je do wody z octem lub kwaskiem cytrynowym (sokiem z cytryny).

Kalafor podczas gotowania wydziela nieprzyjemny zapach. Unikniemy tego dodając do wody, w której się gotuje surowy, obrany ziemniak lub skórkę chleba.

Owoce

Rabarbar będzie mniej kwaśny i będziemy mogli użyć do niego mniejszej ilości cukru, jeśli dodamy do niego szczyptę soli.

Szczyptę soli dodana do gotujących się jabłek - wydobywa z nich zapach i zmiękcza je szybciej.

Szczypta soli dodaje smaku melonom, pomarańczom i grejfulom.

Skórka z cytryny zmieszana z cukrem pudrem umieszczona w szczelnie zamkniętym słoiku, jest wspaniałym dodatkiem do wyrobu ciastek. Trzeba uważać, aby ścierać tylko żółtą, cieniutką warstwę skórki z cytryny, gdyż w przeciwnym wypadku będzie ona gorzka.

Aby najlepiej wykorzystać cytrynę należy pokroić ją w plasterki, zasypać cukrem i umieścić w słoiku. Całe owoce umieścić w naczyniu z zimną wodą, którą codziennie należy zmieniać. Cytryny zachowają wówczas długo swoją świeżość i witaminy.

Borówki, które są białe i niedojrzałe, a chcemy by szybciej nadawały się do smażenia, należy włożyć je na jakiś czas do plastikowej torby z kilkoma jabłkami.

Skórkę pomarańczową kroimy w kawałki, umieszczamy w lekko osolonej wodzie, którą codziennie zmieniamy. Po 3-4 dniach skórka pomarańczowa traci gorzki smak. Obsmażamy ją wówczas w cukrze i umieszczamy w słoiku. Nadaje się znakomicie do dekoracji kremów, ciast czy tortów.

Ananas przekrojony, aby nie wyschł - posypujemy cukrem i odwracamy przekrojoną stroną do talerzyka.

