

DĀRZENU un SĒNU KONSĒRVĒŠANA



Sastādījusi MILIJA ANTONE

Mākslinieks DAINIS LAPSA



ISBN 978-9984-859-03-3

© «Izdevniecība Avots», 2010
© Milija Antone, 2010
© Dainis Lapsa, 2010

verdošu pēc receptes sagatavotu šķidrumu. Pēc verdošā šķidruma pārļiešanas burkas nekavējoties aizvāko ar novārītiem, karstiem vāciņiem.

Verdošo šķidrumu pārlejot trīs reizes, temperatūra burkās ir 65–75 °C. Tas ir pietiekami, lai iznīcinātu mikroorganismus. Ja trešajā pārļējumā ir arī konservējošās vielas – cukurs, sāls, etiķis vai cita skābe –, karstuma ietekmē nenonāvētie, bet novājinātie mikroorganismi vai to sporas neattīstās un konservētais produkts nebojājas. Ja konservējošu vielu uzlējumā nav, produkti var sākt bojāties. Vienmēr jāseko, kā konservi uzglabājas.

MARINĒŠANA

Marinētus produktus gatavo no svaigiem, nebojātiem un nesavītušiem dārzeņiem. Marinēšanas pamatā ir etiķskābes konservējošās īpašības.

Atkarībā no etiķskābes daudzuma marinādes iedala asajās, kas satur 1,1–1,8% etiķskābes, skābajās, kas satur 0,7–1% etiķskābes, un vāji skābajās, kas satur 0,3–0,6% etiķskābes.

Pēc šāda iedalījuma tikai asajās marinādēs etiķskābe darbojas konservējoši, bet skābās un vāji skābās marinādēs etiķskābe konservē tikai daļēji.

Skābajās un vāji skābajās marinādēs etiķskābe galvenokārt ir garšviela. Konservējoši tā iedarbojas tikai uz mikroorganismu sporām, kas, marinādi pasterizējot, ir novājinātas un arī vājā etiķskābes koncentrācijā nespēj attīstīties.

Marinādes gatavo ar 9% galda etiķa piedevu. Marinādei vajadzīgs sāls, cukurs un garšvielas. Parastākās garšvielas marinādēm ir melnie un smaržīgie pipari, krustnagliņas, kanēļa mizas, lauru lapas, sinepju sēklas, krešu sēklas, baziliks, estragons un daži citi garšaugi. Lai pagatavotu labu marinādi, liela nozīme ir arī ūdenim. Tam jābūt dzidram, bezkrāsainam, bez garšas un smakas un vidēji mīkstam. Marinēti dārzeņi skābajās un vāji skābajās marinādēs maz atšķiras no pasterizētiem dārzeņiem. Etiķskābes, cukura un sāls daudzums ir apmēram vienāds. Arī marinādes pasterizē noteiktā temperatūrā. Atšķirība tā, ka pasterizētiem dārzeņiem garšaugus ievieto burkā starp dārzeņiem un pārlej ar sālsūdeni. Marināde rodas burkā pasterizācijas laikā. Marinējot dārzeņus, garšvielu marinādi gatavo, iepriekš garšvielas vārot. Tabulā norādītās garšvielas, izņemot sāli, cukuru un etiķi, vāra apmēram 200 cm³ ūdens 5–10 minūtes. Novārījumu filtrē. Aprēķina vajadzīgo marinādes daudzumu. Divlītru un trīslītru burkā vajag 45%

marinādes, bet puslitra un litra burkāš apmēram 50% marinādes no kopējā tilpuma.

Sagatavoto marinādi pārlej dārzeņiem un pasterizē, kā norādīts, sagatavojot pasterizētus dārzeņus.

Cukura daudzums jāizvēlas pēc patērētāja garšas. Ieteicams skābajās un vāji skābajās marinādēs cukuru izšķīdināt apmēram 10–20% no sāls daudzuma.

Garšvielu novārījuma gatavošanai asajām marinādēm ņem par 50% vairāk etiķskābes nekā skābajām un vāji skābajām marinādēm.

Sāli pievieno 4–5% no marinādes tilpuma. Cukuru pievieno vairāk nekā sāli – 5–6% no kopējā tilpuma. Cukurs daļēji mazina etiķskābes aso garšu, bet etiķskābes konservēšanas spējas nesamazinās.

Asās marinādes gatavo tāpat kā skābās un vāji skābās marinādes. Aso marinādi lieto galvenokārt mazu gurķīšu un dārzeņu maisījumu marinēšanai.

Dārzeņus mazgā, 3–4 minūtes plaucē verdošā ūdenī, atdzesē aukstā ūdenī un ievieto burkāš.

Burkāš ievietotajiem dārzeņiem pārlej marinādi un burkas aizvāko ar plastmasas vāciņu.

Skābās un vāji skābās marinādes receptes dažādu dārzeņu marinēšanai

Garšvielas	Garšvielu daudzums uz 10 litriem ūdens (g)									
	gurķiem	zālajiem tomātiem	kabačiem un patisoniem	ziedkāpos- tiem	galda bietēm	galvin- kāpostiem	dārzeņu majsijumam			
Melnie pipari	2-2	2-3	-	-	-	3-4	3-4			
Smaržīgie pipari	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	-	2-3			
Lauru lapas	4-5	2-3	2-3	-	-	3-4	4-5			
Sinepju sēklas	3-5	3-5	-	3-5	-	-	3-4			
Krešu sēklas	-	-	5-6	5-6	5-6	-	-			
Kanēļa mizas	-	-	-	-	1-2	-	-			
Krustnagiņas	-	-	-	-	2-3	-	-			
Baziliks	-	8-10	4-5	2-3	-	-	4-5			
Estragons	8-10	-	4-5	2-3	-	-	4-5			
Ķimenes	-	-	-	-	50-80	40-50	-			
Sāls	300-500	300-500	300-400	300-400	-	300-400	400-500			
Cukurs	40-50	50-70	40-50	100-120	800-1000	100-150	40-50			
Etīskābajai marinādei 9% etiķis	750-1000	750-1000	-	750-850	750-1000	-	750-1000			
Vāji skābajai marinādei 9% etiķis	500-750	500-750	500-750	500-750	500-750	500-750	500-750			

Dažādas marinādes. Vājā marināde – ņem 1 l ūdens, 1 ēdamkaroti cukura, 1 ēdamkaroti sāls. Liek katlā un uzvāra. Nedaudz atdzesē (līdz +80 °C) un pielej 8 ēdamkarotes 9% etiķa.

Stiprā marināde – ņem 1 l ūdens, 80 g cukura, 50 g sāls. Liek katlā un uzvāra. Atdzesē līdz (+80 °C), pielej 24 ēdamkarotes 9% etiķa.

Marinādi gatavo visiem dārzeņiem vienādi.

Sinepju marināde – 300 g ūdens, 50 g etiķa (9%), 2 ēdamkarotes asu sinepju, 2 ēdamkarotes cukura, sāls pēc garšas, 5 ķiploka daiviņas, 10 melno piparu graudi, 2 lauru lapas.

Saldā marināde – 1 l ūdens, 600 g cukura, 10 g sāls.

Sālsūdens marināde – 1 l ūdens, 30 g sāls, 1 ēdamkarote 9% etiķa vai 10 g citronskābes.

Saldskābā kanēļa marināde – ņem 0,5 l ūdens, 1 ēdamkaroti sāls, 1 ēdamkaroti cukura, 1 ēdamkaroti medus, 2 lauru lapas, 8 smaržīgos piparus, 3 krustnagliņas, 1 kanēļa standziņu. Liek katlā un vāra 5 minūtes. Nedaudz atdzesē. Pielej 2 ēdamkarotes 9% etiķa.

Citronskābes marināde – ņem 1,4 l ūdens, 80 g sāls, 50 g cukura.

Liek katlā un uzvāra. Atdzesē (līdz 80 °C), tad pievieno 15 g citronskābes. To izmanto gurķu marinēšanai. Citronskābes marinādes recepte domāta tiem, kuri uzturā nelieto etiķi. Tajā marinēti gurķi ir ar maigu garšu, tāpēc tos var dot arī maziem bērniem.

SALDĒŠANA

Saldēšana jeb dārzeņu uzglabāšana pazeminātā temperatūrā ir viens no vislabākajiem konservēšanas paņēmieniem. Saldēti dārzeņi labi saglabā garšu, aromātu, vitamīnus, uzturvielas.

Saldēt var gandrīz visus dārzeņus, kā arī garšaugus (dilles, pētersīļus u. c.). Saldēšana jāveic tā, lai dārzenis pēc iespējas ātri sasalst zemā temperatūrā – no – 30 °C līdz – 40 °C. Zemā temperatūrā izveidojas sīkāki ledus kristāli un nesarauj šūnas, dārzeņi nezaudē šūnsulu, saglabā konsistenci un izskatu.

KALTĒŠANA

Kaltēšana pamatojas uz ūdens iztvaikošanu no dotā izejmateriāla, kā rezultātā mitruma trūkuma dēļ mikroorganismi produktā vairs nespēj attīstīties.

Dārzenus kaltē, līdz tie satur 12–14% ūdens.

Kaltēšanai jāizvēlas ar mikroorganismiem ne bojāti dārzeni. Mikrobus, kas atrodas bojātos produktos, kaltējot nenonāvē, bet tikai paralizē to darbību.

Ja kaltētais produkts paliek mitrāks, mikrobi, kas ir miera stāvoklī, uzsāk savu darbību.

Kaltēšanas temperatūra atkarīga no tā, kādus produktus kaltē, tā var svārstīties no 40 līdz 80°C.

Mājas apstākļos kaltēšanai izmanto cepeškrāsni, maizes krāsni, sakarsētu plīti virsmu.

Lai bietes neuzpeldētu, tām uzliek vāku vai vieglu slogu. Trauku ar bietēm uz 10–15 dienām novieto 18–20 °C temperatūrā ieskābšanai. Tad tās novieto vēsā vietā.

Var skābēt nesagrieztas – veselas bietes, kā arī svaigas nevārītas bietes gan veselas, gan sagrieztas.

Skābēti cukini ar ķiplokiem

*2 kg cukini vai citu kabaču, ķiploks,
diļļu kāti ar sēkliņām, kadiķu ogas,
1 l ūdens, 2 ēdamkarotes sāls.*

Cukini sagriež šķēlītēs vai kubiņos un saliek burkā kopā ar ķiploku, dillēm un kadiķogām. Pārlej ar verdošu uzlējumu. Noslogo. Pēc pāris dienām, kad cukini uzrūgs, burkas karsē 85 °C temperatūrā 20 minūtes un tūlīt pat hermētiski noslēdz.

Skābēti kabači

*2 kg kabaču, 80 g diļļu, dārza kalnmētras
un estragona, 10 melno piparu graudiņi,
1 l ūdens, 50 g sāls, 30 g cukura.*

Kabači jānovāc, neievainojot plāno, maigo mizu.

Skābēšanai novāc līdz 10 cm garus augļus.

Skābē tāpat kā gurķus. Skābējot mazos traukos, kabačus var sagriezt 3–4 cm biezās šķēlēs, lai labāk aizpildītu trauka tilpumu.

Pārlej ar atdzesētu sālsūdeni. Burkas noslēdz ar plastmasas vāciņiem un uzglabā vēsā vietā.

Skābēti patisoni

*2 kg patisonu, 100 g diļļu, bazilika,
mārrutku sakņu, estragona, kalnumētras,
1 l ūdens, 50 g sāls, 20 g cukura.*

Vislabākie augļi ir 4–6 cm diametrā, kad sēkliņas ir tikko aizmetušās un paši augļi saldi, sulīgi un trausli. Raža jāievāc uzmanīgi, jo to miza ir plāna.

Ja mizu ievaino, tā kļūst tumša un neglīta, ieskābētie patisoni ilgi neuzglabājas.

Patisonus mazgā aukstā ūdenī, nosusina, kārtoti traukā kopā ar garšaugiem. Pārlej ar atdzesētu sālsūdeni.

Patisonus skābē 3–10 dienas 18–20 °C temperatūrā. Pēc tam novieto vēsā vietā.

Pēc garšas patisoni ir daudz maigāki un garšīgāki nekā gurķi.

SATURA RĀDĪTĀJS

DĀRZEŅU NOZĪME CILVĒKA UZTURĀ	3
DĀRZEŅU UZGLABĀŠANA	9
DĀRZEŅU KONSERVĒŠANA, TĀS UZDEVUMI UN METODES	13
SKĀBĒŠANA	15
SĀLĪŠANA	17
KARSĒŠANA	18
PASTERIZĀCIJA	20
MARINĒŠANA	24
SALDĒŠANA	29
KALTĒŠANA.....	30
GARŠAUGI UN GARŠVIELAS.....	31
GARŠAUGU IEVĀKŠANA, ŽĀVĒŠANA, UZGLABĀŠANA..	34
GARŠAUGU SAGATAVOŠANAS PARAUGI	37
KONSERVĒŠANAS INVENTĀRA SAGATAVOŠANA UN KONSERVU UZGLABĀŠANA	46
DĀRZEŅU SKĀBĒŠANA.....	48
KĀPOSTU SKĀBĒŠANA	48
Pamatrecepte.....	48
Ātrā skābēšana	52

Skābēti kāposti slēgtās burkās	52
Skābēti kāposti ungāru gaumē	53
Skābēti kāposti čehu gaumē	53
Diētiski skābēti kāposti	54
Skābētas kāpostu pusītes ar bietēm	55
Sarkano galviņkāpostu skābēšana.....	56
Ziedkāpostu skābēšana.....	56
GURĶU SKĀBĒŠANA	58
Piedevas gurķu skābēšanai.....	59
Gurķu kārtošana traukā un skābēšana.....	61
Mazsālīti gurķi	62
Mazsālīti gurķi ar āboliem	62
Skābēti gurķi	63
Skābēti gurķi trīslitru burkās I	63
Skābēti gurķi trīslitru burkās II	64
Skābēti gurķi trīslitru burkās III (aukstā metode) ..	64
Kraukšķīgi skābēti gurķi	65
Pasterizēti skābēti gurķi	65
Pikanti skābēti gurķi ar garšvielām	66
Pikantie maigie gurķi	66
Skābēti gurķi ar citronsābi.....	67
Skābēti gurķi ar spirtu	67
TOMĀTU U. C. DĀRZEŅU SKĀBĒŠANA	68
Skābēti tomāti	68
Skābēti zaļi tomāti	69
Skābēti fizāļi.....	69
Skābētas galda bietes	70
Skābēti cukini ar ķiplokiem.....	71

Skābēti kabači	71
Skābēti patisoni	72
Skābēti baklažāni	73
Skābētas saldās paprikas	74
Skābētas pildītas paprikas.....	75
Skābētas pupiņu pākstis	76
Skābēti kāļi.....	77
Skābēti burkāni.....	78
Skābēti dārzeņu asorti I.....	79
Skābēti dārzeņu asorti II.....	80
DĀRZEŅU SĀLĪŠANA.....	81
Sālīti garšaugi un dārzeņi I	81
Sālīti garšaugi un dārzeņi II	82
Sālīti garšaugi un dārzeņi III	82
Sālīti garšaugi un dārzeņi IV	83
Sālītas skābenes	83
Sālīti zaļumi.....	84
Svaigi sālīti gurķi.....	84
Sālīti gurķi sentēvu gaumē.....	85
«Gardēžu» tomātiņi	86
Sālīti dārzeņi trīs krāsās	87
Sālītas pupas	87
Sālīti garšaugi zupām	88
DĀRZEŅU ATDZESĒŠANA UN SALDĒŠANA	89
DĀRZEŅU SALDĒŠANAS PAMATNOTEIKUMI	90
SALDĒTO PRODUKTU ATKAUSĒŠANA UN LIETOŠANA..	91
Saldētas pētersīļu un seleriju saknes	92

Saldēti gurķi	92
Saldēti puravi	92
Saldēti apcepti burkāni	93
Saldēti ziedkāposti	93
Saldēti zaļie zirnīši	93
Saldētas pupiņu pākstis	94
Saldēti dārzeņu asorti.....	94

DĀRZEŅU KONSERVĒŠANA HERMĒTISKI

NOSLĒGTOS TRAUKOS

GURĶU KONSERVĒŠANA

Marinēti gurķi I	95
Marinēti gurķi II	98
Marinēti gurķi ar garšaugiem	98
Marinēti gurķi ar aronijām	99
Marinēti gurķi ar citronskābi	99
Marinēti gurķi ar mārrutkiem un melisu	100
Marinēti gurķi ar trīsreizēju pārļiešanu	101
Pēc senas receptes marinēti gurķi	102
Gurķi sinepēs	103
Gurķi sinepju marinādē	103
Gurķi asajā marinādē	104
Kreftīgie gurķīši	104
Pīparu gurķīši	105
Marinētu gurķu, tomātu, saldās paprikas asorti	106
Marinēti maigi gurķīši	106
Dārzeņu asorti	107
Marinēti gurķi ar tomātiem	107
Marinēti gurķi ar tomātiem un patisoniem	108

TOMĀTU KONSERVĒŠANA	110
Tomātu sula.....	111
Tomātu biezenis.....	113
Tomātu un garšaugu biezenis.....	114
Tomātu mērce.....	115
Asā tomātu mērce.....	116
Deserta tomāti.....	117
Sarkani tomāti sālsūdenī.....	118
Konservētas tomātu daiviņas	119
Marinēti tomāti	119
Marinēti tomāti ar garšvielām.....	120
Marinēti tomāti ar sinepēm	121
Pikantie tomāti	121
Pasterizēti negatavī tomāti.....	122
Pasterizēti tomāti ar augu eļļu.....	122
Tomāti savā sulā I	123
Tomāti sava sulā II	124
Tomāti želejā I	124
Tomāti želejā II	126
Tomātu želeja (nedzidrā)	126
PATISONU UN KABAČU KONSERVĒŠANA	127
Marinēti patisoni I	128
Marinēti patisoni II	129
Pasterizēti kabači ar garšvielām.....	130
Kabači citronu marinādē.....	130
Marinēti kabači ar papriku un sarkanajiem sīpoliem...	131
Ugunīgie kabači	132
Asie kabači	132

ZIEDKĀPOSTU U. C. DĀRZEŅU KONSERVĒŠANA.....	133
Pasterizēti ziedkāposti	133
Marinēti ziedkāposti aukstā marinādē	134
Etiķī marinētas pupas	134
Pākšu pupiņas marinādē.....	135
Marinētas sviesta pupiņas I.....	136
Marinētas sviesta pupiņas II.....	136
Konservēta paprika	137
Paprika saldskābā marinādē	138
Pasterizēti fizāļi.....	139
Rabarberu konservēšana.....	139
Konservēti rabarberi I	140
Konservēti rabarberi II	140
Rabarberu biezenis	141
DĀRZEŅU SALĀTU KONSERVĒŠANA	141
DĀRZEŅU SALĀTI AR ŪDENS PĀRLĒJUMU	143
Burkānu un ābolu salāti.....	143
Dārzeņu maisījuma salāti.....	144
Skābētu kāpostu, ābolu un burkānu salāti	144
Gudrības salāti.....	145
Veselības salāti.....	146
Salāti «Delikatese».....	147
Ābolu un seleriju salāti.....	148
Pupiņas sālsūdenī	149
Ziedkāposti sālsūdenī	149
Rožu kāposti sālsūdenī	150
Konservēti garšaugi.....	150

DĀRZEŅU SALĀTI AR VIEGLAS MARINĀDES PĀRLĒJUMU	151
Kāpostu un dzērveņu salāti	151
Kāpostu un paprikas salāti	152
Kāpostu un tomātu salāti	153
Kāpostu un biešu salāti	153
Ziedkāpostu un burkānu salāti sinepju marinādē	154
Ziedkāpostu, dārza pupiņu un dārza zirņu salāti	154
Svaigu gurķu salāti	155
Gurķu salāti bez pasterizēšanas I	157
Gurķu salāti bez pasterizēšanas II	157
Gurķu un tomātu salāti	158
Dārzeni žeļejā	159
Dārzeņu asorti I	160
Dārzeņu asorti II	161
Dārzeņu asorti III	162
Dārzeņu asorti IV	163
Biešu salāti	163
Biešu un ābolu salāti	164
Biešu un upeņu (plūmjū) salāti	165
Ķirbju salāti	165
Ķirbju un cidoniju salāti I	166
Ķirbju un cidoniju salāti II	167
Marinēti ķirbji	167
Ķirbju čatnijs	167
Dzeltenie cukini	168
Cukini ar ķiplokiem	168
Bulgāru salāti	169

Uzkodu salāti	169
Pildīti tomāti	171
Pildītas paprikas	173
Pildīti patisoni	174
Dārzeņu salāti tomātu mērcē	175
Kabači tomātu mērcē	176
Kabači ukraiņu gaumē.....	177
Kabaču un citu dārzeņu salāti I	177
Kabaču un citu dārzeņu salāti II	178
Cukini uzkodas.....	179
Cukini ar tomātu marinādi.....	179
Cukini un tomātu salāti	180
Ziedkāposti tomātu sulā	180
Marinēta paprika	181
Marinēta paprika tomātu sulā.....	181
Asorti salāti I	182
Asorti salāti II	183
Asorti salāti III	183
Salāti «Gardums».....	184
Pikantie dārzeņu salāti I	185
Pikantie dārzeņu salāti II	186
Pikantie dārzeņu salāti III	186
Pikantie dārzeņu salāti IV	187
Tomātu un pākšu pupiņu salāti	188
Tomāti un gurķi savā sulā	188
Gurķu un dārzeņu salāti	189
Viegli, saldi ziemas salāti no tomātiem	190
«Viriešu» ievārījums (klasiskais variants).....	190
Salāti ar bietēm I	191

Salāti ar bietēm II	192
Negatavu tomātu salāti I	192
Negatavu tomātu salāti II	193
Negatavu tomātu salāti III	193
Tomātu un burkānu ikri	194
Kabaču ikri	194
Pikantie biešu ikri	195
Biešu kaviārs.....	196
Dārzeņu kaviārs I	196
Dārzeņu kaviārs II	197
DĀRZEŅU KONSERVĒŠANA ZUPĀM UN SALĀTIEM ...	198
Konservēti dārzeņi borščam I.....	198
Konservēti dārzeņi borščam II.....	199
Bietes zupai	199
Konservēti dārzeņi zaļumu zupai.....	200
Konservēta skābēto gurķu zupa (Rasoļņiks).....	200
Konservētas galda biešu lapas.....	202
Konservētas skābenes	202
Konservētas skābenes, spināti un dilles.....	203
Konservēti dārzeņi aukstajai zupai.....	204
Saldā paprika tomātu sulā	205
Zupas konservi.....	206
Skābēts dārzeņu maisījums zupām	206
Produkti 10 kg skābēto dārzeņu maisījuma pagatavošanai	207
PIKANTĀS PIEDEVAS	207
Dārzeņu mērce	207
Dārzeņu sālā mērce.....	208

Tomātu un ķiploku mērce	208
Tomātu un mārrutku mērce.....	209
Ķiploku piedeva.....	209
Ķiploki augu eļļā.....	210
Kečups I	210
Kečups II	211
Adžika I.....	211
Adžika II.....	211
Lečo I.....	212
Lečo II.....	212
Mārrutku mērce	213
Mārrutku mērce ar bietēm	213
Mārrutki ar etiķi.....	214
Galda sinepes	214
Angļu sinepes	214
Franču sinepes	215
Vācu sinepes.....	215
Sinepju piedeva ar ķiplokiem.....	215
Majonēze	216
DĀRZEŅU KALTĒŠANA	217
Dažādu dārzeņu maisījumu receptes	223
Kaltēti kartupeļi	223
Kaltēti topinambūri.....	224
Kaltēti baltie galviņkāposti	225
Kaltēti burkāni	225
Kaltētas bietes	226
Kaltēti sīpoli	227
Kaltēta paprika	227
Kaltēti mārrutki.....	228

Kaltēti zirņi un pupiņas	228
Kaltēti rabarberi	229
Kaltēti ķirbji un kabači	229
Kaltēti fizāļi	230
Kaltētu ķiploku maisījums.....	230
DĀRZEŅU KONSERVĒŠANA AR CUKURU	231
IEVĀRĪJUMI	231
Negatavu tomātu ievārījums I.....	231
Negatavu tomātu ievārījums II.....	232
Negatavu tomātu un dzērveņu ievārījums.....	233
Negatavi tomāti cukursīrupā.....	233
Gatavu tomātu ievārījums.....	234
Ķirbju ievārījums.....	235
Ķirbju ievārījums ar bumbieriem.....	235
Ķirbju ievārījums ar brūklenēm	235
Ķirbju ievārījums ar dzērvenēm	236
Ķirbju medus.....	236
Kabaču ievārījums.....	237
Graudainais kabaču ievārījums.....	237
Cukini ievārījums	238
Cukini ievārījums ar āboliem un cidonijām	238
Patisonu un Kaukāza plūmju ievārījums.....	238
Burkānu ievārījums	239
Rabarberu ievārījums I	239
Rabarberu ievārījums II	239
Rabarberu ievārījums III	240
Rabarberu ievārījums IV	240
Rabarberu un banānu ievārījums	241

Fizāļu ievārījums	241
Meloņu ievārījums I	241
Meloņu ievārījums II	242
Meloņu ievārījums III	242
MARMELĀDES, POVIDLAS, DŽEMI.....	243
Tomātu marmelāde	243
Ķirbju marmelāde	244
Ķirbju un tomātu marmelāde.....	244
Ķirbju un ābolu povidla.....	245
Burkānu marmelāde.....	245
Rabarberu marmelāde.....	245
Meloņu marmelāde	246
Meloņu džems	246
KOMPOTI	247
Kabaču kompots	247
Kabaču, ķirbju un cidoniju kompots	247
Kabaču un Kaukāza plūmju kompots	248
Ķirbju kompots	248
Ķirbji savā sulā	248
Rabarberu kompots I.....	249
Rabarberu kompots II.....	250
Meloņu kompots.....	250
SĪRUPI	251
Rabarberu sīrups.....	251
Cukurbiešu sīrups.....	251
SUKĀDES	252
Ķirbju sukādes	253

Tomātu sukādes	253
Arbūzu mizu sukādes	254
Meloņu sukādes.....	255
SĒŅU SAGATAVOŠANA ZIEMAI	256
SĒŅU SĀLĪŠANA.....	257
Ar garšaugiem sāļās sēnes.....	259
Rudmiešu sāļšana.....	259
Vārītu rudmiešu sāļšana.....	260
Krimilžu sāļšana	260
Vilnišu sāļšana	261
Gailēņu sāļšana	261
Bērslapju sāļšana	262
Baraviku sāļšana	262
SĒŅU SKĀBĒŠANA.....	262
Skābētas sēnes.....	263
Skābētas gailenes.....	264
SĒŅU MARINĒŠANA.....	264
Marinādē vārītas sēnes.....	265
Ar marinādi pārlietas sēnes.....	266
Marinētas rudmieses I	266
Marinētas rudmieses II	267
Marinētas gailenes I	267
Marinētas gailenes II	268
Marinētas atmatenes.....	268
Marinēti šampinjoni.....	269
Marinētas baravikas I	269
Marinētas baravikas II	270

Marinētas baravikas III	270
Marinētas sviesta bekas	271
SĒŅU KONSERVĒŠANA	271
Konservētas novārītas sēnes	271
Konservētas marinētas sēnes	272
Sterilizētas baravikas vai ķerveļi	273
Sterilizēti šampinjoni	273
Sterilizētas gailenes	274
Sterilizētas rudmieses	274
Sterilizētas bērslapes	274
Sēņu kaviārs	275
Gailēņu kaviārs	276
Svaigas baravikas cepšanai	277
Sautētas sēnes	277
Konservētas sēnes ar tomātiem	278
Sēnes tomātu biezenī I	279
Sēnes tomātu biezenī II	279
Sēnes eļļā	280
CEPTAS SĒNES KONSERVOS	281
Ceptas baravikas rīvmaizē	282
Šampinjoni sviestā	282
Baravikas sviestā I	283
Baravikas sviestā II	283
SĒŅU KALTĒŠANA	284
KONSERVĒŠANAS KĻŪDAS	287
PIELIKUMI	290