

# KONSERVĒŠANA

dabiskās sulās



Sastādījusi *Ilze Čerņevska*

Mākslinieks *Viktors Parkovs*

ISBN 978-9984-800-97-4

© I. Čerņevska, teksts, 2010

© «Izdevniecība Avots», 2010

© V. Parkovs, māksl. nof., 2010

tas sekmē brūču, apdegumu, augoņu dzīšanu, kuņģa slimību ārstēšanu, nostiprina organisma spēju cīnīties pret saaukstēšanos un lipīgām slimībām. Ja uzturā trūkst A vitamīna, pasliktinās redze, organisms novājē.

*K vitamīnu* satur spināti, salāti, tomāti un citi dārzeņi; tas palīdz apturēt asiņošanu, sazdiedēt brūces.

### **Vitamīnu saglabāšanās pasterizētā vai sterilizētā sulā**

Karotīns (A provitamīns) pasterizējot un sterilizējot labi saglabājas, bet to viegli oksidē gaisa skābeklis. Ja sulām glabājot nepieklūst gaiss, tad karotīna zudumi ir niecīgi.

B<sub>1</sub> vitamīns karsējot labi saglabājas skābā vidē, bet sārmainā vidē viegli sadalās. Tas ir izturīgs pret oksidēšanos, tāpēc sulā B vitamīna ir tikpat daudz kā ogās.

B<sub>2</sub> vitamīns ir izturīgs pret karsēšanu, bet sadalās gaismā.

PP vitamīns pret karstumu ir sevišķi izturīgs.

C vitamīns ir ļoti neizturīgs, viegli oksidējas gaisā pat istabas temperatūrā. Ilgākā paaugstinātas temperatūras (augstākas par 50 °C) iedarbībā, ja brīvi piekļūst gaiss, šis vitamīns aiziet bojā. Ievērojot to, ka galveno C vitamīna daudzumu cilvēks uzņem ar augļiem, ogām un dārzeņiem, tā saglabāšanai jāveltī liela uzmanība. Precīzi ievērojot konservu gatavošanas tehnoloģiju, gatavā produktā saglabājas 80% C vitamīna.



## OGAS UN AUGĻI DABISKĀS SULĀS

### **Meža zemenes savā sulā**

*2 kg gatavu zemeņu, 3 kg sliktākas kvalitātes zemeņu.*

Sliktākas kvalitātes zemenes notīra un izspiež no tām sulu. Labas kvalitātes zemenes pilda sausās, tīrās pudelēs, katrā pudelē ieber 1–2 tējkarotes cukura, lai saglabātos skaista krāsa, un ogas pārlej ar sagatavoto sulu. Pudēles 20–25 minūtes sterilizē 80 °C temperatūrā un atdzesē tajā pašā ūdenī. Nākamajā dienā sterilizēšanu atkārtoti un pudeles aizkorķē.

Ogām, no kurām izspiesta sula, var pievienot cukuru un savārit marmelādi.

## **Dārza zemes savā sulā**

*1 kg zemeņu, 200–250 g cukura.*

### **Pirmais paņēmieni s**

Zemes pārkausa kārtām ar cukuru un noliek pa nakti vēsā vietā. Nākamajā dienā ogas liek burkās, atstājot brīvu augšdaļu. Sulu, kas palikusi katlā, sakarsē līdz 80 °C un pārlej ogām. Burkas sterilizē 80 °C temperatūrā: puslitra burkas – 7–8 minūtes, litra burkas – 12–15 minūtes. Pēc tam burkas aizvāko.

### **Otrais paņēmieni s**

Ogas burkās pārlej ar sulu, kas iegūta no zemākas kvalitātes ogām un sakarsēta līdz 80 °C (sulai pievieno cukuru – 300 g uz 1 l). Karsē, kā norādīts iepriekšējā receptē.

### **Trešais paņēmieni s**

Notīrītas, saspaidītas ogas liek burkā un pārlej ar zemākas kvalitātes ogu sulu bez cukura. Karsēšanas ilgums un temperatūras režīms kā pirmajā paņēmienā.

## Ceturtais paņēmiens

Zemenes var konservēt ar karsto pārļiešanu. Ogas liek traukā, pa starpām berot cukuru (200–300 g uz 1 kg ogu). Uzglabā vēsā vietā, līdz izdalās sula. Katlu liek uz nelielas uguns un masu karsē līdz 85–90 °C, reizēm samaisot, un tur šādā temperatūrā 5 minūtes. Kad ogas izkarsētas, tās kopā ar sulu ātri pilda burkās un katru piepildīto burku nekavējoties aizvāko.

### **Meža zemenes jāņogu sulā**

*1 kg meža zemeņu, 3/4 glāzes jāņogu sulas, 300 g cukura (var arī bez cukura).*

Ogas noskalo, aplej ar karstu jāņogu sulu, pievieno cukuru un atstāj uz 2 stundām. Ogas uzvāra, lej sterilās burkās un tās aizvāko.

### **Dārza zemenes jāņogu sulā**

*1 kg zemeņu, 1/2 l jāņogu sulas, 1 ēdamkarote cukura.*

Zemenes noskalo un liek katlā. Pārlej jāņogu

## **Zilenes savā sulā bez cukura**

*1 kg zileņu, 1 glāze zileņu sulas.*

Zilenes pārlej ar zileņu sulu, uzkarsē līdz 65 °C temperatūrai, pilda burkās un sterilizē 100 °C temperatūrā: puslitra burkas – 10 minūtes, litra burkas – 20 minūtes.

## **Zilenes dzērveņu sulā**

*3 kg zileņu, 1 glāze dzērveņu sulas.*

Zilenēm pārlej dzērveņu sulu, vāra 3–5 minūtes, karstas pilda burkās un tās aizvāko. Dzērveņu sula ir konservants, kas satur benzoskābi, kurai piemīt konservējošas īpašības.

## **Zilenes jāņogu sulā**

*1 kg zileņu, 1/2 l jāņogu sulas.*

Ogas noskalo un liek katlā. Pārlej jāņogu sulu, 10 minūtes vāra, lej burkās un tās aizvāko.



# SATURA RĀDĪTĀJS

AUGĻU, OGU UN DĀRZEŅU NOZĪME UZTURĀ .....	3
OGAS UN AUGĻI DABISKĀS SULĀS .....	9
Meža zemes savā sulā .....	9
Dārza zemes savā sulā .....	10
Meža zemes jāņogu sulā .....	11
Dārza zemes jāņogu sulā.....	11
Dārza zemes biešu sulā .....	12
Brūklenes ābolu sulā .....	12
Brūklenes savā sulā ar āboliem .....	12
Brūklenes savā sulā .....	13
Brūklenes savā sulā ar plūmem .....	15
Mellenes savā sulā .....	15

Mellenes biešu sulā .....	16
Melleņu džems dzērveņu sulā .....	16
Zilenes savā sulā bez cukura .....	17
Zilenes dzērveņu sulā .....	17
Zilenes jāņogu sulā.....	17
Dzērvenes savā sulā.....	18
Dzērvenes aveņu sulā .....	18
Avenes savā sulā .....	18
Avenes jāņogu sulā.....	19
Kazenes savā sulā .....	19
Lācenes savā sulā .....	20
Bez cukura konservētas upenes savā sulā .....	21
Ar cukuru konservētas upenes savā sulā.....	22
Upenes zemeņu sulā .....	23
Upenes biešu sulā .....	24
Upenes jāņogu sulā.....	24
Upenes aveņu sulā .....	24
Upenes ērkšķogu sulā.....	25
Upēju biezenis .....	25
Rabarberi savā sulā .....	26
Ērkšķogas savā sulā .....	27
Sausserža ogas biešu sulā.....	27
Ķirši savā sulā .....	27

Ķirši biešu sulā .....	28
Saldie ķirši savā sulā .....	28
Bumbieri ābolu sulā I .....	28
Bumbieri ābolu sulā II .....	29
Bumbieri apelsīnu sulā ar vaniļcukuru .....	30
Bumbieru kompots dažādu ogu sulās .....	30
Plūmes biešu sulā I .....	31
Plūmes biešu sulā II .....	31
Āboli ķirbju sulā .....	32
Aprikozes burkānu sulā .....	32
Aprikozes burkānu–citronu sulā .....	33
«Paradīzes» āboli ķirbju sulā .....	33
Ābolu kompots dažādu ogu sulās .....	34
<b>DĀRZEŅI DABISKĀS SULĀS .....</b>	<b>35</b>
Kāposti ar burkāniem un brūklenēm biešu sulā .....	35
Biešu sulā marinēti sīpoli .....	35
Bietes ar melnajām plūmēm ābolu sulā .....	36
Ķirbji ābolu sulā .....	37
Tomāti ābolu sulā .....	37
Fizāļi ābolu sulā .....	38
Jāņogu sulā ar medu skābēti ķiploki .....	38
Garšaugi rabarberu sulā .....	39

Jāņogu sulā marinēti ķiploki .....	40
Dārzeni jāņogu sulā.....	40
Gurķi ar dillēm un citronu ķirbju sulā .....	41
Gurķi savā sulā.....	42
Jāņogu sulā pasterizēti gurķi .....	42
Gurķi tomātu sulā.....	43
Jāņogu sulā skābēti gurķi .....	43
Tomāti jāņogu sulā.....	44
Tomāti ar baziliku un ķiplokiem	
ērķšķogu sulā .....	45
Sālīti tomāti savā sulā.....	45
Tomātu biezsula francūžu gaumē .....	46
Tomātu–ābolu biezsula .....	47
Tomātu kompots .....	47
Konservēti tomāti ar garšvielām savā sulā... 48	
Kabači ar dāržeņiem tomātu mērcē.....	49
Kabači tomātu mērcē poļu gaumē.....	50
Cukini tomātu mērcē.....	50
Dārzeni tomātu sulā .....	50
Pākšu pupiņas tomātu sulā .....	51
Ziedkāposti tomātu sulā .....	52
Baklažāni tomātu sulā .....	52
Papriku, burkānu un tomātu salāti ābolu sulā	53

Paprikas ābolu biežsulā poļu gaumē.....	54
Paprikas tomātu sulā bulgāru gaumē.....	55
Paprikas ar sīpoliem tomātu biežsulā.....	55
Paprikas tomātu sulā čehu gaumē .....	56
Paprikas un tomāti savā sulā.....	57
Savā sulā skābēti kāposti .....	58
Savā sulā skābēti kāposti ar kadiķogām .....	59
Savā sulā skābēti kāposti ar vīnu .....	59
Savā sulā skābēti kāposti ar plūmēm .....	60
Savā sulā skābēti kāposti ar sēnēm poļu gaumē .....	61
Savā sulā skābēti kāposti ar dārzeņiem I....	61
Savā sulā skābēti kāposti ar dārzeņiem II....	62
Savā sulā skābēti kāposti ar augļiem.....	63
Sēnes tomātu biezenī .....	63