

TRADIČNÍ UCHOVÁNÍ ZELENINY NA ZIMU

Je tu podzim a přichází hlavní čas sklizně plodů ze zahrádek. Přemýšlíme, jak co nejlépe uchovat naše bio a eko výpěstky. Máme-li zeleninu ze zahrádky, pak opravdu víme, co jíme, a nemusíme se spoléhat například na bezzubou obchodní kampaň „Víme, co jíme“ a podobné, často nepřilíš solidní akce. Pod tímto heslem s logem se podle mého názoru bohužel o kvalitě a složení potravin nedozvíme vůbec nic... Ale to, co jsme si sami vypěstovali a navíc i správně uložili na zimu a časné jaro, máme pod dohledem.

Naši předkové přežívali v relativní pohodě zimní a časné jarní měsíce bez chladniček, mrazáků a jiných technologických zázraků díky přirozeným postupům uchování zeleniny, brambor a ovoce. Pokud byla úroda a nebyla příliš krutá a dlouhá zima, pak dobře uložené plody polí, mezí a zahrad dokázaly v našich krajích dát dostatek živin, vitamínů a jiných životně důležitých látek celým rodinám i komunitám i v zimě. Ne jinak je tomu i dnes v mnohých odlehlejších a méně rozvinutých částech světa se silnými a dlouhými zimami (Sibiř, části severovýchodní Asie, Gronsko, výše položené oblasti Jižní Ameriky apod.) Zkusme si tedy letos alespoň část svých výpěstků uchovat na zimu tradičně. Obejdeme se nejen bez chemie, ale i bez větší spotřeby energie a zásoby na zimu si připravíme rychle a s minimální námahou.

Uchování zeleniny v čerstvém stavu ve sklepě apod.

V rodinných domech, na zemědělských usedlostech či na chalupách máme většinou k dispozici sklep, nebo alespoň chladnou, ale nezamrzající komoru. Na některých chatách máme malý podzemní sklípek, jindy nám poslouží místo sklepa nevytápěná, ale nezamrzající garáž, před-



Topinambury v zemi.

síň, třeba i bývalý chlívek u chalupy apod. Nejdůležitější je, aby se teplota v takových místnostech držela po celou zimu okolo 5–6 °C a nedostávala se pod nulu. Dobré také je, aby v místnosti bylo jen velmi málo světla, nejlépe beze světla vůbec, jsou-li okna, pak se je na zimu pokusíme něčím „zatemnit“. Také vlhkost takové skladovací místnosti je důležitá, aby nám potraviny nevysychaly a uchovaly si šťavnatost až do jara. Sklep či dobrá komora má vlhkost ideální, jinde si musíme třeba i trochu poradit občasným



Zeleninu s nějakým hendikepem zpracujeme hned nebo uskladněnou zeleninu ze sklepa můžeme postupně opět zpracovávat, například kvašením.

lehkým postříkáním zeleniny vodou, dobrým větráním a hlavně častou kontrolou stavu uložené zeleniny, brambor apod.

Je škoda, že většina nových rodinných domků se staví bez podsklepení. Při stavbě beze sklepů se nějaké ty prostředky ušetří, ale do budoucna se jich mnohem více vydá na energiích (zbytečně velké chladničky a mrazáky, chlazené vinotéky apod.), a to už vůbec nebereme v potaz možnosti budoucí energetické či jiné krize.

Ve sklepě apod. skladujeme hlavně: brambory, červenou i jinou řepu, ředkve, tuřiny, vodnice, všechnu kořenovou zeleninu (mrkev, celer, petržel, pastinák, černý kořen). V rodinách na venkově jsou různé zažitě zvyklosti uchování brambor



Ředve daikon

a zeleniny ve sklepě apod. To necháme na každém, jak si poradí.

My máme v domku docela pěkný přirozeně vlhký tmavý sklep a za několik desetiletí zahradničení se nám osvědčil velmi jednoduchý způsob ukládání zeleniny ze zahrady na zimu. Shora uvedenou zeleninu i brambory sklízíme při relativně suchém počasí, aby se zemina od plodů dobře odloupla a nebylo třeba zeleninu omývat vodou. Vybereme ty pěknější kousky, drobné či pokřivené kusy v kuchyni co nejdříve zpracujeme.

Natě či listy rukou odkrutíme (nestříháme, neřezáme), takto připravené kusy necháme na vzduchu den, dva oschnout. Každý druh zeleniny zvlášť poté ukládáme do černých plastových pytlů nebo tmavých tašek, tak asi 5 kg do jednoho obalu. Pracujeme opatrně, aby se kusy nepolámaly nebo jinak nepoškodily. Obaly necháme lehce otevřené, aby zelenina mohla dýchat. Pak je dáme zlehka do bedýnek nebo banánovek, zdola nesmí bedýnky či banánovky stát v moku.

Sklep či jinou vybranou místnost občas větráme, staráme se o udržení teploty lehce nad nulou a jednotlivé obaly občas otevřeme a zkontrolujeme stav skladované zeleniny. Doma vypěstovaných brambor moc nemáme, skladujeme je podobně jako zeleninu, ale brzy se snědí. Také si před zamrznutím půdy dáme do plastového pytle tak 2 kg hlízy topinamburů. Topinambury sice vydrží i silné mrazy venku, problém však je, hlízy ze zmrzlé půdy dostat.

Ve sklepě apod. skladujeme i další zeleninu

Kedlubny gigant – vyjmeme ze země i s kořeny, odstraníme zeminu, odlomíme listy až na srdíčko, každou kedlubnu zabalíme do starých novin a složíme je těsně vedle sebe do bedýnky. Vydrží ➤

skoro čerstvé až do května. **Endivie zimní a čínské zelí** – rovněž vyjmeme ze země i s kořeny, obereme špatné listy, z kořenů odstraníme zeminu a opět každý kus zabalíme do starých novin a těsně vedle sebe narovnáme do bedýnky. Bedýnky či banánovky opět nesmí stát odspoda v mokru. Volně ve sklepe skladujeme i několik pěkně pevných hlávek bílého zelí, pokud jej ovšem raději nezpracujeme kvašením.

Co ale ve sklepe neskladujeme?

Zralé dýně, tykve, cukety, patizony do sklepa nepatří. Ve vlhkém prostředí tak začnou velmi brzy od stopky zahnívat. **Zralé tykvovité plody** skladujeme v suchých místnostech, nejvhodnější je teplota 5 až 8 °C, s dobrým větráním. Vyrží zde skoro do léta.

Cibuli a česnek také neskladujeme ve sklepe. Cibuloviny snesou i teplotu kolem nuly, vyžadují však hlavně suché prostředí. Dlouhodobě můžeme cibuloviny skladovat v komorách a garážích, krátkodobě i v kuchyni a spíži. Při teplotě nad 10 °C začnou cibuloviny vyhánět do listů.

Ne všechnu zeleninu ze zahrady musíme před zimou sklídit.

Na zahrádce před zazimováním ponecháme:

- několik silných rostlin brokolice
- několik pěkně vyvinutých rostlin řapíkatého celeru
- dostatek naťové petrželky
- asi 15 až 20 pěkných pórků (můžeme trochu zahrnout zeminou)



Okurky kvašáky

- pár slabších zapomenutých rostlin cibule po hlavní sklizni
- 3–5 spíše menších rostlin mangoldu (lépe přezimují)
- asi 5 rostlin růžičkové kapusty

Přezimující zeleniny z jarního výsevu:

- pastinák
- černý kořen

Cibuloviny pro sklizeň v příštím roce:

- česnek Japo



Pickles připravené ke kvašení.

Přezimující trvalky:

- topinambury
- sibiřská cibule (ošlejch)
- plané a zahradní bylinky, které sklízíme i v zimě (pampeliška smetanka, sedmikráska, dobromysl, popenec okrouhlostlý, z jara výhonky estragonu)

Listová zelenina

- Polníček snese mráz až –20°C, sklízíme vyříznutím celých rostlinek nožem u země, stejně i ozimý špenát.
- Kadeřávek – jednotlivé listy i se stonky – sklízíme nejdříve po prvních mrazících, a pak po celou zimu. Stejně tak

růžičkovou, listovou i galicijskou kapustu, v kuchyni využijeme listy i řapíky. Pokud není mráz přes –5 °C sklízíme malé růžičky brokolice, při nižší teplotě již rostliny zmrznou.

● Mangold v zimě sklízíme po listech zvenčí i se řapíky a vše pěkně využijeme. Většina mangoldů vydrží i tužší mrazy a na jaře nás odmění bohatou úrodou. Stejně řapíkatý celer – odebíráme jednotlivé listy se

řapíky zvenčí. U endivie zimní vyřízeme celou rostlinu od kořene nožem a v kuchyni využijeme vnitřní srdíčka a pěkné řapíky vnějších listů.

- Ozimý salát Humil v zimě a v předjaří jen ošetřujeme a odstraňujeme slimáky a škůdce, první úrodu očekáváme až na jaře.

Více najdete v Bio č. 1//2018.

Uchování potravin je možné fermentací – kvašením

To je nejzdravější a nejstarší způsob zachování vitaminů a lepší stravitelnosti. V rodinách, kde se *kvasí zelenina, ovoce, ovocné šťávy, mléko atd.*, jsou po generace zaběhané a vyzkoušené postupy. Ze zeleniny se obvykle u nás fermentuje zelí – bílé nebo červené, také se někde dělají okurky kvašky nebo se kvasí červená řepa.

Ovoce se v domácích kvasnách kvasí především na pálenku, někdo si připravuje čerstvou kvašenou rybízovou šťávu, někdo domácí jablečné cidery aj. Z mléčných výrobků je to pak domácí jogurt a kysaná mléka – živočišná i rostlinná.

(Viz Bio č. 6/2018)

Pavla Momčilová



Doporučujeme knížky, ve kterých je o fermentaci potravin více informací i receptů.



Z dobře uložené zeleniny vykouzlíme výbornou zdravou polévku po celou zimu.

www.medicapublishing.cz