

OTRZYMYWANIE SOKU Z OWOCÓW

Im bardziej dojrzały owoc, tym bardziej aromatyczny i wydajny otrzymamy z niego sok. Zaleca się mieszanie owoców o smaku łagodnym z cierpkim (truskawki z porzeczkami lub rabarbarem, jabłka i gruszki z jagodami czarnego bzu).

Cukier, w ilościach podanych w przepisie, należy przed wyciśnięciem soku dodać do owoców znajdujących się w naczyniach do odciągania. Przed spuszczeniem soku należy go wymieszać, aby równomiernie rozprowadzić cukier w soku.

Soki owocowe, które przeznaczone są do dalszego przerobu na galaretki, należy odciskać bez cukru. Do tego zaleca się tylko niedojrzałe owoce posiadające większą zawartość pektyny (żelatyny). Bogate w pektynę owoce to: porzeczki i niedojrzałe jabłka.

Podane poniżej w tabelach ilości cukru są przewidziane dla soków przygotowanych bezpośrednio do picia. Do soków przeznaczonych do rozcieńczania należy dodać większą dawkę cukru.

Za podstawę przyjmuje się następujące proporcje:

na 1 kg. słodkich owoców 100-150g. cukru
na 1 kg. kwaśnych owoców 200-250g. cukru

Świeżo wyciśnięte lub zimne ustane soki należy wlać do butelek, podgrzewać w kąpeli wodnej w garnku w temp. 72-75 st. C (nie wyższej) przez 25 minut, po czym natychmiast zatkać gumową nakładką.

OWOCE	IŁOŚĆ CUKRU NA KG	CZAS W MIN. ODPAROWYWANIA
Jabłka dojrzałe, niedojrzałe	20-50g.	60
Gruszki	50g.	60
Jeżyny	100g.	30
Truskawki	50g.	30
Czarne jagody	100g.	45
Maliny	50g.	30
Jagody czarnego bzu	80g.	30
Czerwone porzeczki	100g.	45
Czarne porzeczki	150g.	45
Czereśnie	50g.	45
Wiśnie	100g.	45
Śliwki	100g.	45
Brzoskwinie	50g.	45
Borówki	100g.	60
Rabarbar	100g.	45
Agrest	100g.	45
Winogron	50g.	45

Jak należy przygotować owoce do otrzymywania soku:

- owoce jagodowe: opłukać w zimnej wodzie, obsuszyć, poobrywać szypułki lub ogonki;
- owoce pestkowe: opłukać poobrywać ogonki, wg uznania usunąć pestki, nadpsute miejsca usunąć, pociąć na mniejsze części;
- wiśnie należy wkładać do sokownika z pestkami;
- rabarbar: łodygi umyć, obsuszyć, w skórce pociąć na kawałki.

OTRZYMYWANIE SOKU Z JARZYN

Soki warzywne zawierają również, tak jak i soki owocowe, pełnowartościowe składniki odżywcze i budulcowe. Witaminy i sole mineralne posiadają przy tym potęgujące działanie zdrowotne. Poza płynami, soki warzywne nadają się również bardzo dobrze do wzbogacania zup i soków.

WARZYWA	CZAS W MIN. ODPAROWYWANIA	PRZYGOTOWANIE WARZEW NA SOKI
Ogórki	45	obrać ze skóry i pokroić
Marchew	60	oskrobać i poszatkować
Rzodkiew	60	umyć, wyczyścić, poszatkować
Czerwone buraki	60	umyć, nie obierać, poszatkować
Szparagi (z końcówkami i skórką)	60	umyć i ostrugać, odcięte końcówki pokroić
Seler	60	bulwę i liście umyć, pokroić na kawałeczki
Szpinak	45	dobrze umyć i rozdrobnić
Pomidory	45	umyć i pokroić na małe kawałki
Cebula	60	wyciskać sok z łuskami, dobrze oczyścić i rozdrobnić

OTRZYMYWANIE SOKU Z ZIOŁ

Sok można sporządzać z warzyw i ziół razem, łącząc je dowolnie i wg posiadanych rodzajów i gatunków.

Zaleca się np.: marchew, bulwy i liście selera, zieloną pietruszkę wraz z korzeniem, cebulę, pomidora, lubczyk i liście kapusty;

lub: pomidor, rzodkiew, cebula, koper, estragon i liście kapusty;

lub: pomidor, rzodkiew, cebula, koper, estragon, liście kapusty, szparagi, pokrzywa;

lub: marchew, kalarepa, bulwa selera, por, pomidor, mniszek lekarski, anyż, chrzan.

ZIOŁA	CZAS W MIN. ODPAROWYWANIA	PRZYGOTOWANIE ZIOŁ NA SOKI
Rzeżucha ogrodowa	60	umyć w lekkim roztworze wody z octem
Mniszek	60	Tylko młode liście dobrze umyć z rozdrobnić
Melisa	60	Tylko młode liście rozdrobnić
Pietruszka	60	umyć
Anyż	60	Ostrożnie umyć
Szałwia	60	Ostrożnie umyć i obsuszyć
Lubczyk	60	Ostrożnie umyć
Szczaw	60	Umyć i rozdrobnić
Trybuła	60	Ostrożnie umyć

ŻYCZYMY OBFITYCH ZBIORÓW I UDANYCH PRZETWORÓW !