

CUPRINSUL

Cămară în secolul XXI? _ _ _ _ 5

O bună gospodărire _ _ _ _ 7

Ustensile necesare _ _ _ _ 8

Metode de conservare _ _ _ _ 10

Conservarea prin congelare _ _ _ _ 10

Conservarea cu sare _ _ _ _ 11

Conservarea prin fierbere, la borcane, sticle _ _ _ _ 12

Conservarea prin uscare _ _ _ _ 13

CONSERVAREA LEGUMELOR PENTRU IARNĂ

Conserve din roșii sau pe bază de roșii

Bulion/suc de roșii _ _ _ _ 17

Gogoșari în suc de roșii _ _ _ _ 19

Ardei copti în suc de roșii _ _ _ _ 20

Roșii Cherry în suc de roșii _ _ _ _ 20

Fasole verde în suc de roșii _ _ _ _ 21

Vinete în suc de roșii _ _ _ _ 21

Ardei pentru umplut în suc de roșii _ _ _ _ 22

Ketchup _ _ _ _ 22

Legume murate în saramură

Castraveți murați în saramură (1) _ _ _ _ 24

Castraveți murați în saramură (2) _ _ _ _ 25

Varză murată _ _ _ _ 26

Varză tocată murată _ _ _ _ 27

Legume conservate cu sare

Gogoșar/ardei capia/ardei gras roșu, conservat cu sare _ _ _ _ 29

Rădăcinoase pentru iarnă _ _ _ _ 29

4 CĂMARA VEGETARIANĂ

Legume murate în suc de mere

Gogoșari/ardei capia, murați în suc de mere	31
Ardei copti, în suc de mere	31
Roșii Cherry în suc de mere	32
Legume asortate, murate în suc de mere	32
Ceapă murată în suc de mere	33
Castraveți murați în suc de mere	34
Sfeclă roșie murată în suc de mere	34

Alte conserve din legume

Fasole verde la borcan	36
Zacuscă cu vinete	36
Zacuscă cu morcovi	38
Zacuscă cu ciuperci	38
Vinete coapte, la borcan	39
Suc de corcodușe verzi	39
Pastă de ardei roșii/gogoșari	40

CONSERVAREA FRUCTELOR PENTRU IARNĂ

Despre conservarea fructelor	42
Compot de fructe în must de struguri	44
Gem de fructe cu îndulcitor: curmale	44
Fructe conservate cu suc de alt fruct	45
Must de struguri fiert	46
Must de struguri nefiert	46
Suc de fructe nefiert pentru iarnă	47
Sos de mere	47

Greierele și furnica 48



*Conserve din roșii
sau pe bază de roșii*



GOGOȘARI ÎN SUC DE ROȘII

*3 kg gogoșari roșii, circa 1,5 l suc de roșii, 1 lingură sare,
2-3 buc. hrean (circa 200 g) tăiat rondele de 0,5 cm grosime*

Se pregătesc borcanele; trebuie să fie curate și perfect uscate. De preferat sunt cele mai mici (400 sau 700 g), având în vedere cam cât se servește la o masă. Pe fundul fiecărui borcan se pun câteva rondele de hrean. Borcanele se pun la îndemână, în apropiere de aragaz, pe o tavă metalică.

Gogoșarii se curăță de cotoare și de semințe, se spală bine și se taie bucăți de circa 3/1 cm.

Între timp, sucul de roșii se pune la fiert într-o oală, iar când începe să dea în clocot, se adaugă sarea, se amestecă bine și se pune cam ¼ din gogoșari în oala cu suc. Se lasă 2-3 minute să se pătrundă puțin. Nu trebuie să se înmoaie prea tare. Se scot apoi repede cu o strecurătoare și se pun într-un castron alături, după care se pune următoarea cantitate și tot așa, până ce se epuizează toată cantitatea de gogoșari.

Gogoșarii care se scot din sucul de roșii ce clocește pe foc se pun imediat din castron în borcanele pregătite cu ajutorul unei linguri de lemn.

După ce s-au așezat gogoșarii în borcane, îndesați bine, se toarnă deasupra lor din sucul de roșii în care au fiert. Se mai pun și deasupra câteva rondele de hrean. Se pun capacele la borcane și se fierb la bain-marie timp de 30 de minute.

Gogoșarii pregătiți în acest fel sunt foarte gustoși. Se consumă ca atare, iarna, sau în diferite salate, pizza etc. Cu salată de vinete sunt un deliciu.

Dacă se dorește a se pregăti cantități mai mari, se înmulțesc corespunzător cantitățile de ingrediente necesare. În loc de gogoșari se pot folosi ardei grași roșii sau ardei capia roșii.





Alimentația sănătoasă constituie esența tuturor cărților scrise de Elena Pridie. Autoarea ne învață, prin rețetele recomandate, ce să punem în farfurie zi de zi, atât pentru a preveni boala, cât și pentru a scăpa de ea când aceasta deja s-a instalat. Principiile alimentației sănătoase sunt valabile în aceeași măsură și pentru alimentele pe care le consumăm în timpul iernii, așa că lucrarea prezentă, *Cămara vegetariană*, nu poate fi decât binevenită în fiecare familie care își dorește să trăiască sănătos. Ținând cont de condițiile în care își desfășoară activitatea și își trăiesc viața generațiile din prezent, sfaturile și rețetele din carte vă vor fi de real folos atât pentru a vă ușura munca, dar mai ales pentru a vă ajuta să vă mențineți sănătatea în parametri acceptabili.

Atunci când vine iarna, gospodina stă liniștită pentru că a strâns în cămară precum furnica vara. Gospodina adevărată râde de ziua de mâine!

Alte cărți scrise de Elena Pridie:

Rețete pentru sănătatea noastră, Editura Viață și Sănătate, 2014

Gătește repede, sănătos și gustos, Editura Viață și Sănătate, 2012

Deserturi vegetariene, Editura Viață și Sănătate, 2013

Învață să gătești sănătos, Editura Viață și Sănătate, 2014

Rețete din crudități, Editura All, Sian Books, 2012

Alimentația și sănătatea copilului, Editura All, Sian Books, 2015

Alimentația și sănătatea femeii, Editura All, Sian Books, 2016