Warszawa, 20.07.2020 r.

**Zatrzymaj smak lata w słoiku!**

**Lipiec to idealny moment na zrobienie smakowitych przetworów, po które z apetytem sięgniemy zimą. Świeże warzywa i owoce sezonowe są teraz najbardziej aromatyczne, a dodatkowo dostępne na bazarkach w korzystnych cenach. O tym, które produkty wybrać z korzyścią dla zdrowia i jakie przysmaki z nich przygotować, opowiada Jakub Kuroń ekspert kulinarny i szef kuchni.**

Lato rozkręciło się na dobre, a na targach owocowo-warzywnych mamy niesamowity wybór, a przez to szeroki wachlarz możliwości. – *Czereśnie i wiśnie są dostępne przez krótki okres, dlatego warto je już teraz zamykać w słoikach. Pojawiają się też pierwsze morele, a także jagody i maliny. Lipiec to również najlepszy czas na przetwarzanie buraków, ponieważ w tym miesiącu są one wyjątkowo aromatyczne i soczyste* – wyjaśnia Jakub Kuroń, ekspert kulinarny i szef kuchni w Kuroniowie Diety. Feeria barw i mnogość smaków pozwalają na przyrządzenie różnorodnych dodatków do dań, past, kiszonek oraz dżemów… *– Z czereśni można przygotować np. chutney czyli rodzaj przetworu słodko-wytrawnego, pochodzącego z Półwyspu Indyjskiego. Jest to sos, który najczęściej robi się z pomidorów, z cebuli, ale również z owoców, z dodatkiem imbiru, kolendry i octu winnego czy charakterystycznych dla kuchni hinduskiej przypraw –* zaznacza szef kuchni.Sos jest doskonałym dodatkiem do dań wegetariańskich, ale także do drobiu – indyka, kaczki czy gęsi. Brzmi pysznie prawda?

**Jedno warzywo lub owoc, tysiące smaków**

Przetwory można przygotować na bazie jednego wybranego składnika głównego, dodając do niego dodatki np. zioła, oliwę czy odrobinę przypraw. Dobrym przykładem jest keczup z… buraka!–*To warzywo „lubi” zarówno słodki, jak i kwaśny smak, a także ma doskonałą konsystencję. Wystarczy zmiksować upieczone lub ugotowane buraki z dodatkiem cukru albo miodu, a także octu jabłkowego i mamy keczup* **–** tłumaczy Jakub Kuroń. Innym przykładem przetworu z jednym „głównym bohaterem” jest pasta z pieczonego lub konfitowanego (czyli duszonego w dużej ilości oliwy) czosnku, który rozdrabniamy lub miksujemy i zalewamy oliwą, w której był smażony. Wystarczy łyżeczka takiej pasty, by wspaniale podbić smak potrawy. Pomysłem wartym uwagi są także domowe pasty wielowarzywne, których mamy do wyboru naprawdę wiele - wegańskie smalce, pesto, jlutenice, tapenady. *– Do tego typu przetworów nadaje się doskonale bób oraz rośliny strączkowe i fasolowe. Są bogate w białko, a także mają odpowiednią, zwartą strukturę. Dobre połączenia to w tym przypadku imbir, kolendra, gorczyca, a jeśli lubimy pikantne smaki chilli, tabasco czy pasta sambal oelek. Gdy nie jesteśmy doświadczeni w mieszaniu przypraw, wystarczy użyć odpowiednio skomponowanych mieszanek, jak garam masala lub curry* – podpowiada ekspert.

**Oryginalne smaki w spiżarni**

Wracając z wakacji chcemy zatrzymać poznane podczas wyjazdów smaki na dłużej. Dzięki przetworom zamkniemy aromat lata w słoiku. *–* *Podczas podróży do Gruzji miałem okazję spróbować sosu tkemali, zwanego gruzińskim keczupem, który jest przygotowywany z niedojrzałych do końca mirabelek. Można go zrobić na wiele sposobów, jednak podstawową wersją jest gotowana mirabelka z dodatkiem cebuli, czosnku i dużej ilości świeżej kolendry. Ma w sobie ciekawy kwaskowy aromat z wytrawną nutą kolendry* – wspomina szef kuchni. Sos świetnie nadaje się do drobiu, ale też do wieprzowiny. *– Planując posiłki w Kuroniowie Diety na co dzień sięgamy po różne warzywa i owoce, w tym produkty sezonowe, komponując potrawy tak, by były nie tylko zdrowe i pełne witamin, ale także smaczne. Inspiracją często są dla nas podróże, z których przywozimy pomysły na oryginalne dania czy przetwory* – podkreśla Jakub Kuroń.

**Odporność w słoiku – soki i kiszonki**

Pamiętajmy, że na straganie znajdziemy także naturalne „wspomagacze” odporności. Przetwory z czosnku, pesto z bogatej w witaminę c natki pietruszki, syrop z cebuli czy soki z porzeczek i malin na pewno przydadzą się przy jesiennych przeziębieniach. Ale to nie wszystko! *– W Polsce na popularności zyskuje kiszenie, czego dowodem są liczne książki czy grupy w mediach społecznościowych, poświęcone temu tematowi. Do kiszenia nadaje się wiele owoców i warzyw, choć najpopularniejsze są nasze „skarby narodowe”, czyli kiszona kapusta i ogórki. Sięgajmy po kiszonki, ponieważ są one naturalnym probiotykiem, dzięki czemu pozytywnie wpływają na nasze ogólne samopoczucie, a przede wszystkim wzmacniają odporność. Nie wyobrażam sobie bez nich zimowej spiżarni* – zaznacza ekspert.

W zależności od naszych preferencji smakowych i użytych dodatków możemy tworzyć wyjątkowe połączenia smakowe. Warto co roku robić słoiczek „na próbę” i testować co raz to nowe połączenia. Jak podkreśla ekspert, mając do wyboru tak wiele owoców i warzyw, ogranicza nas tylko wyobraźnia!

**Przepis na Ljutenicę według Jakuba Kuronia**

**Składniki**

* 1 kg papryki
* 1 kg bakłażanów, przekrojonych na pół
* 3-4 łyżki oliwy z oliwek
* 3 cebule, pokrojone w grubą kostkę
* 8 ząbków czosnku
* 1 liść laurowy
* 2 łyżki łagodnej papryki w proszku
* 2 kg pomidorów bez skórki
* sól, do smaku ostra papryka
* ew. cukier do smaku

**Sposób przygotowania**

1. Piekarnik rozgrzej do 220°C. Na blaszce do pieczenia ułóż papryki, bakłażany i czosnek. Skrop warzywa oliw,  oprósz solą. Zapiekaj przez 20 minut, następnie przełóż na drugą stronę i piecz drugie 20 minut. Po tym czasie wyjmij z piekarnika, przykryj szczelnie naczynie i odstaw na 30 minut. Następnie obierz warzywa ze skórki i nasion. Posiekaj dość grubo.
2. W rondlu rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę z liściem laurowym. Po około 7 minutach, kiedy cebula będzie złota, dodaj paprykę łagodną i ostrą oraz pomidory pokrojone w kostkę. Duś około 15 minut, aż część płynu wyparuje. Dodaj warzywa, gotuj aż sos zgęstnieje, ale zwróć uwagę, aby warzywa się nie rozpadły. Dopraw solą i ostrą papryką.
3. Gotową ljutenicę przełóż do dokładnie wysterylizowanych słoików. Słoiki ustaw zakrętką do dołu, pozostaw do wystygnięcia. Tak przygotowane nie wymagają dalszej pasteryzacji.

Smacznego!