

Befőzési naptár

1




Sanyi
nyári konyhája

BEFŐZÉSI NAPTÁR

Nagymama kamrájának titkai



Bevezető

Gyerekkoromban természetes volt, hogy amit a kert adott, azt el is tettük.

Nagymamám nem naptárból dolgozott – tudta, mikor minek van itt az ideje.

Mikor jó a gyümölcs lekvárnak, mikor kell savanyítani, mikor érdemes aszalni.

Ez a tudás nem könyvből jött, hanem tapasztalatból.

Ebben a befőzési naptárban ezt adom át neked: hónapról hónapra, egyszerűen, érthetően.

Hogy télen is legyen íz az asztalon. Aztán ez átragadt rám én folytatom a befőzéseket, aszalást, savanyítást, fermentálást stb.

Befőzés 1 – Naptár

Befőzés 2 – Gyümölcsök

- lekvárok
- aszalás
- szörpök
- egyebek

Befőzés 3 – Savanyítás / fermentálás

- káposzta, karfiol,
- tarlórépa)
- uborka, chili, retek, stb, stb

Hónap	Alapanyagok	Megjegyzés
Január	káposzta, cékla, feketeretek, tarlórépa, sütőtök	káposzta eltevés ideje
Február	feketeretek, tarlórépa	készletek felhasználása
Március	medvehagyma, spenót, sóska, feketeretek, tarlórépa	első friss zöldek
Április	spenót, sóska, hónapos retek, saláta, fenyőrügy	gyors feldolgozás

Május	eper, bodza, zöld dió (hónap vége), hónapos retek	szezon indul
Június	cseresznye, szeder, zöldborsó, zöld dió (eleje)	nyári gyümölcsök kezdete
Július	barack, málna, szeder, cseresznye, meggy, zöldbab, zöldborsó, alma, körte	fő szezon, aszalás ideje
Augusztus	uborka, paprika, paradicsom, zöldbab, tök, cukkini, füge, tarlórépa, alma, körte	lecsó, csalamádé, aszalás ideje



Szeptember	szilva, alma, körte, füge, birsalma, karfiol, tarlórépa, tök	ősz indulás
Október	káposzta, alma, körte, birsalma, karfiol, tarlórépa, csipkebogyó	ősz csúcs
November	tarlórépa, csipkebogyó, sütőtök	téli készlet
December	feketeretek, csipkebogyó, sütőtök	immunerősítő időszak

Záró gondolat

„A befőzés nem csak tartósítás.

Ez gondoskodás.

Régen nem volt kérdés, hogy amit a kert adott, azt el is tettük – mert tudtuk, hogy télen is szükség lesz rá.

Ez a naptár abban segít, hogy újra visszatalálj ehhez a ritmushoz.

Hogy tudd, mikor minek van itt az ideje.

Nem kell egyszerre mindent megcsinálni.

Elég lépésről lépésre haladni.

A kamra pedig szépen, lassan megtelik.

„Ha valamiben elakadsz, vagy kérdésed van:

látogass el a Sanyi Nyári Konyhája oldalra, ahol még több receptet, tartósítási ötletet és konyhai praktikát találsz.