

Recept za domačo vegeto



Osnovne sestavine za domačo vegeto rastejo na vsakem vrtu. Najdemo jih tudi na tržnicah. Očiščeno zelenjavo najprej drobno sesekljamo, poskrbimo za dodatek soli, ki je pomembna za konzerviranje. Kozarec napolnimo, zapremo in ga postavimo v temno, hladno klet ali hladilnik. Hrana bo ob dodatku domače vegete oplemenitena z nadvse prijetnim okusom.

Kaj rabimo za domačo vegeto?



Osnovne sestavine za domačo vegeto najdemo v vsakem zelenjavnem vrtu. Če ne gre drugače jo najdemo pri kmetu na lokalni tržnici. Tako je tudi **zelenjava lokanega porekla**. Za domačo vegeto potrebujemo korenje, čebulo, por, gomoljno zeleno, česen, peteršilj in malo luštreka.

Sestavine za domačo vegeto:

- 1kg rdečega korenja
- 1 kg čebule
- 0,5 kg pora
- 1 kg gomoljna zelena z listi
- 1 kg česna
- 1 kg peteršilja (korenine in listi)
- luštrek (slaba pest)
- 200 do 250 g soli

Osnovne sestavine za domačo vegeto.

Z luštrekom ne pretiravamo, saj ima močan okus in ga dodamo po okusu. Za navedene količine ga dodamo slabo pest.

[**KLIKNITE TUKAJ**](#) za nasvet o naravnem konzerviranju hrane. Vsi recepti so preverjeni in preprosti za uporabo v gospodinjstvu.

Očiščeno zelenjavo drobno sesekljamo

Zelenjavo, ki smo jo očistili najprej **stehtamo in drobno sesekljamo**. Že ob njeni obdelavi nas bo prevzel prijeten vonj, ki obogati okus različnim jedem.



Zelenjavo drobno sesekljamo.

Ste vedeli, da **vrtnine uvrščamo med bazično hrano**? Ker vežejo odvečne kisline, ki so nastale po uživanju mesne hrane in na ta način uravnavajo kislinsko-bazično ravnotežje v telesu.





Sestavine za domačo vegeto pred dodajanjem soli.

Ne pozabimo na dodatek soli

Konzerviranje hrane s soljo so poznali že naši predniki. V sodobnem ritmu življenja smo na ta način shranjevanja nekoliko pozabili.

Sol deluje na principu odvzemanja vode živilom. Na ta način ustvarimo neugodne pogoje za razvoj škodljivih mikroorganizmov.



Ne pozabimo na dodatek soli.

Kozarec napolnimo in zapremo

Po dodajanju soli drobno sesekljano zelenjavno dobro premešamo, da se sol enakomerno razporedi.





Polnjenje kozarca z zelenjavo.

Kozarec napolnimo skoraj do vrha in zapremo. Tako bo konzervirana domača zelenjava ohranila svežino in okus celo leto.

Kako hranimo in uporabljamo domačo vegeto?

Zelenjavo, ki smo jo konzervirali s soljo **hranimo v temnem in hladnjaku**. Najbolje, da si rezerviramo polico v hladilniku. Lahko jo hranimo tudi v hladni kleti.





Domačo vegeto hranimo v temnem in hladnjem prostoru.

Med letom jo uporabljamo kot dodatek različnim jedem. Hrana bo ob dodatku domače vegete oplemenitena z nadvse prijetnim okusom. Odlična je kot jušna zelenjava, dodamo jo lahko tudi enolončnicam in marinadi mesa. Tako mesne in zelenjavne jedi obogatimo z dodatnimi aromami, ki so brez škodljivih dodatkov.

Zeleni svet priporoča:

KLIKNITE TUKAJ za ogled in naročilo knjige Naravno konzerviranje hrane.

V knjigi je objavljeno **približno 150 receptov**, ki so jih poslali bralci francoske revije Štirje letni časi na biovrtu. Vsi recepti so preverjeni in preprosti za uporabo v gospodinjstvu. Sestavine so večinoma lokalnega izvora, konzerviranje je čim bolj naravno, tako da se ohranita izvirni okus in hrnilna vrednost sestavin.

Za več informacij ali pomoč pri nakupu pokličite 031 848 038.