Seria Nasi Dziadkowie

Niekończąca się Spiżarnia

Słoiki, susze i posiłki z zapasów



Spis treści



Porządek i wybór metody • 3–9



Przetwory w słoikach • 10–17



Suszenie i przechowywanie • 18–24



Posiłki i plan zapasów • 25–29



Karty do druku • 30–31



Źródła • 32

Najpierw wybierz metodę, potem przeczytaj cały przepis.
Liczby w nawiasach odsyłają do źródeł na końcu książki.

Urządź spiżarnię



1. Wybierz suche, chłodne i ciemne miejsce, z dala od grzejnika.

2. Postaw ciężkie słoiki nisko. Susz i zioła trzymaj w szczelnych pojemnikach.

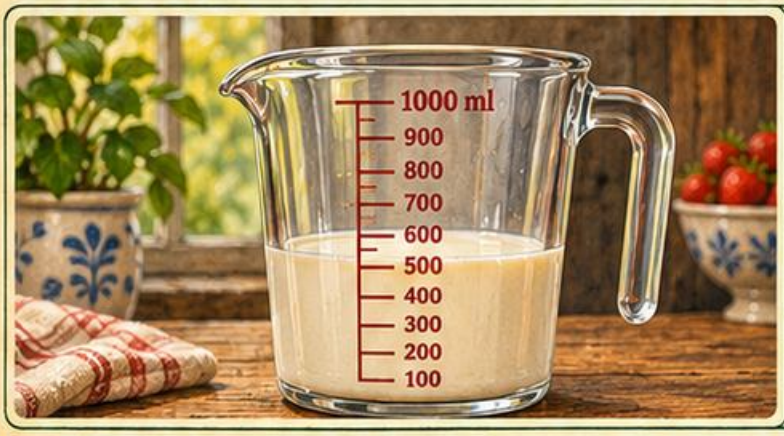
3. Ustaw z przodu produkty z najbliższą datą zużycia. Zostaw miejsce na nowe partie.

Sprawdzian: sięgasz po najstarszą partię bez przestawiania całego rzędu.

Mierz tak, jak w przepisie



1. Składniki podane w gramach odważ na wadze. Wyzeruj wagę po położeniu miski.



2. Płyny odmierz w naczyniu z podziałką, ustawionym na płaskim blacie.



3. Przy przepisie amerykańskim użyj miarek opisanych jako US cup, tbsp i tsp.

Słoiki **pint** i **quart** mają określoną pojemność. Dobierz rozmiar podany w procedurze.

Oznacz partię



1. Po ostudzeniu i kontroli zamknięcia osusz zewnętrzną powierzchnię słoików.

2. Zapisz nazwę, datę przygotowania i kod partii. Ten sam kod wpisz do karty na stronie 30.

3. Naklej etykietę tak, by nie zasłaniała zawartości.



Wzór etykiety

Przecier jabłkowy

12.09.2026 • J12

Pilnuj kolejności i daty otwarcia



1. Po zakupach wsuń nowe opakowania za starsze. Kieruj się najbliższym terminem na etykiecie.



2. Przy otwarciu wpisz datę na opakowaniu i zastosuj wskazania producenta dotyczące przechowywania.



3. Z domowego słoika nakładaj czystą łyżką. Po otwarciu trzymaj go w lodówce.

Raz w miesiącu wpisz brakujące produkty na listę zakupów.

Przygotuj czyste stanowisko



1. Umyj ręce, blat i sprzęt. Odłóż czyste narzędzia na suchą tacę.

2. Owoce i warzywa płucz pod bieżącą wodą. Odrzuć sztuki ze śladami pleśni lub gnicia.

3. Przygotuj słoiki i pokrywki według procedury dla wybranego przepisu.

Oddziel obierki i brudne naczynia od miejsca napełniania słoików. [1]

Wybierz metodę do produktu



Owoce: zacznij od przebadanego przepisu na przetwór w kąpieli wodnej albo od suszenia.



Ogórki w occie: zachowaj kwasowość i proporcje wskazane w przebadanej recepturze.



Mięso i warzywa niskokwasowe: trwałe słoiki wymagają odpowiedniej obróbki ciśnieniowej według przebadanego przepisu.

Gdy brakuje właściwego sprzętu lub receptury, wybierz mrożenie. [1, 2, 3]

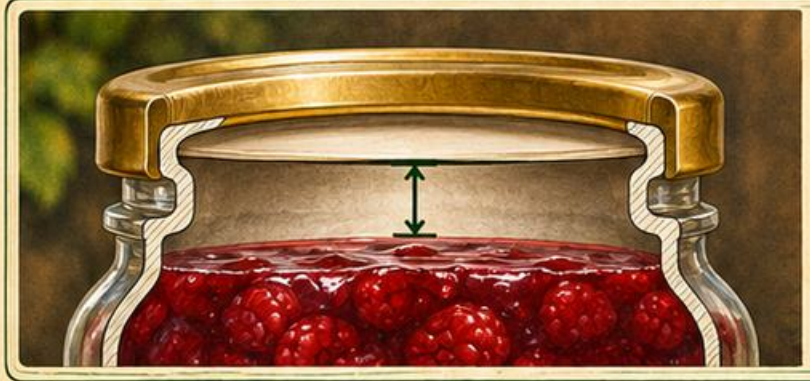
Dobierz słoik i zamknięcie



1. Dobierz rozmiar słoika z przepisu oraz typ zamknięcia, dla którego ustalono proces.



2. Obejrzyj rant. Odrzuć wyszczerbiony lub pęknięty słoik.



3. Użyj pokrywki zgodnie z zaleceniami producenta. Oczyść rant po napełnieniu.

Pozostaw wolną przestrzeń pod pokrywką dokładnie taką, jak w przepisie. [3]

Dżem truskawkowy z pektyną



1. Wybierz recepturę „Strawberry Jam Pectin” i właściwą pektynę w proszku. Odmierz 5½ miarki US cup rozgniecionych truskawek i 8 miarek US cup cukru. Użyj opakowania pektyny odpowiadającego recepturze.



2. Zagotuj truskawki z pektyną, mieszając. Dodaj cukier, ponownie mocno zagotuj i gotuj minutę, stale mieszając.



3. Przełóż gorący dżem do gorących wyjałowionych słoików. Zostaw 6 mm wolnego miejsca.



4. Zastosuj kąpiel wodną według tabeli źródłowej dla rozmiaru słoika i wysokości nad poziomem morza. [4]

Przecier jabłkowy



1. Umyj, obierz i wydrąż jabłka. Pokrój je, dolej wody w ilości wskazanej w recepturze i gotuj do zmięknięcia.

2. Przetrzyj lub zostaw kawałki. Cukier jest opcjonalny w tej recepturze. Ponownie doprowadź do wrzenia.

3. Napełnij odpowiednie słoiki gorącym przecierem. Zostaw 13 mm pod pokrywką.

4. Zastosuj tabelę kąpieli wodnej „Applesauce”. Czas zależy od słoika i wysokości nad poziomem morza. [5]

Ogórki marynowane na zimę



1. Użyj całej receptury „Quick Fresh-Pack Dill Pickles”. Umyj małe jędrne ogórki i odetnij cienki plaster od strony kwiatu.



2. Trzymaj ogórki w solance 12 godzin, a następnie odsącz. Zagotuj zalewę z octem o kwasowości 5%.



3. Dodaj do słoików przyprawy z przepisu. Zalej wrzącą zalewą i zostaw 13 mm pod pokrywką.



4. Użyj tabeli kąpieli wodnej ze źródła. Nie zmieniaj proporcji ani rozmiaru słoików. [6]

Sprawdź zalewę przed użyciem



1. Odczytaj kwasowość octu z etykiety. W przepisie ze strony 12 używa się octu o kwasowości 5%.

2. Użyj dokładnych ilości octu, wody i warzyw z receptury. Każdy składnik odmierz oddzielnie.

3. Sprawdź zgodność przed podgrzaniem. Do słoików na półkę wybieraj wyłącznie zalewy z przebadanych receptur. [6]

Zmiana ilości wody zmienia kwasowość całego produktu.

Sprawdź zamknięcie słoika



1. Po obróbce ustaw słoiki pionowo do ostudzenia na 12–24 godziny. Nie dokręcaj pierścieni w tym czasie.



2. Zdejmij nakręcany pierścień z dwuczęściowego zamknięcia. Środek szczelnej pokrywki nie ugina się po naciśnięciu.



3. Jeśli prawidłowo obrobiony słoik nie zamknął się, w ciągu 24 godzin włóż go do lodówki i zużyj w tydzień lub zamroź.

Ocena zamknięcia ma sens po wykonaniu całej właściwej obróbki. [3]

Rozpoznaj produkty niskokwasowe



1. Do tej grupy należą m.in. mięso, ryby, fasola szparagowa i kukurydza. Szczelne opakowanie i niska kwasowość sprzyjają rozwojowi bakterii w źle obrobionej żywności.

2. Wybierz dokładny przebadany proces dla danego produktu. Zwykła kąpiel wodna nie zapewnia właściwej obróbki tych produktów.

3. Każdy słoik przygotowany niewłaściwą metodą traktuj jako niebezpieczny, także przy prawidłowym wyglądzie. [2, 3]

Mięso mielone w słoiku



1. Wybierz procedurę „Meat, Ground or Chopped”. Użyj urządzenia do ciśnieniowego wekowania i słoików wskazanych w procedurze.

2. Lekko obsmaż mięso i usuń nadmiar tłuszczu. Napełnij słoiki na gorąco, dodaj wrzący płyn przewidziany w przepisie i zostaw 25 mm wolnego miejsca.

3. W procedurze źródłowej słoik pint wymaga 75 minut, quart 90 minut. Ciśnienie dobierz z tabeli do typu regulatora i wysokości.

Jeśli brakuje właściwego urządzenia, zamroź mięso porcjami. [2, 3]

Odrzuć podejrzany słoik



1. Przed otwarciem sprawdź wieczko, szkło i ślady wycieku. Wybrzuszenie lub nieszczelność to sygnały ostrzegawcze.



2. Podejrzanej zawartości nie próbuj. Gdy nie znasz metody użytej do wekowania mięsa, zrezygnuj ze spożycia.



3. Po spożyciu podejrzanej żywności zaburzenia widzenia, mowy, połykania lub oddychania wymagają pilnej pomocy. Dzwoń pod **112.** [2]

Dobierz suszarkę



1. Wybierz urządzenie do żywności z regulacją temperatury i wymuszonym obiegiem powietrza.

2. Obejrzyj tace: muszą być łatwe do mycia i mieścić składniki w jednej warstwie.

3. Przeczytaj instrukcję. Ustaw temperaturę według rodzaju produktu, a gotowy susz oceń po ostudzeniu próbki. [7, 8]

Jednolity rozmiar kawałków pomaga suszyć je równomiernie.

Jabłka na susz



1. Umyj, obierz i wydrąż jabłka. Pokrój je na plastry o podobnej grubości, około 3 mm.



2. Ułóż plastry pojedynczo, bez nakładania. Susz w urządzeniu do żywności według instrukcji dla jabłek.



3. Przekrój ostudzony plaster. Powinien być sprężysty, bez widocznej wilgoci w środku.

4. Wyrównaj wilgotność całej partii zgodnie ze stroną 22. [7, 9]

Ususz warzywa



1. Umyj warzywa i pokrój na równe kawałki. W tabeli źródłowej sprawdź, czy dany gatunek wymaga blanszowania.

2. Blanszowane kawałki odsącz. Ułóż je pojedynczo na tacach i zastosuj ustawienia dla danego warzywa.

3. Sprawdź po ostudzeniu: wysuszone warzywa powinny być kruche lub chrupkie. [7, 9]

Kawałki, które pozostały miękkie i wilgotne, dosusz przed pakowaniem.

Ususz zioła kuchenne





1. Wybierz rozpoznane zioła spożywcze. Odrzuć liście uszkodzone, umyj resztę i strząśnij krople wody.



2. Rozłóż liście pojedynczo. W suszarce ustaw około 35–46°C, zgodnie z instrukcją urządzenia.



3. Sprawdź po ostudzeniu: liście łatwo się kruszą, a łodyżki łamią. Zapakuj do suchego szczelnego pojemnika. [8]

Wyrównaj wilgotność owoców



1. Luźno wsyp ostudzone owoce do czystego, suchego słoika. Zamknij na 7–10 dni.



2. Codziennie potrząśnij słoikiem i sprawdź, czy na ściankach nie ma skroplin.



3. Jeśli pojawią się krople, dosusz owoce i ponów kontrolę. Jeśli pojawi się pleśń, wyrzuć partię.

Po tym etapie przełóż susz do szczelnych opakowań w porcjach. [7]

Pakuj na jeden posiłek



1. Po suszeniu poczekaj, aż produkt ostygnie. Użyj suchych szczelnych pojemników.

2. Podziel susz na porcje do jednego przepisu. Na etykiecie zapisz produkt, datę i masę porcji.

3. Schowaj pojemniki w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu. [7]

Przykład etykiety

Jabłka • 40 g • 18.09.2026

Zauważ powrót wilgoci

Regularnie zaglądaj do opakowań. Szukaj kropli na ściankach, zlepionych grudek i śladów pleśni.



1. Jeżeli susz zawilgotniał, lecz nie wykazuje oznak zepsucia, zużyj go od razu lub ponownie wysusz i zapakuj.

2. Gdy widzisz pleśń, wyrzuć całą zawartość opakowania. Przed kolejnym pakowaniem sprawdź szczelność i suchość pojemnika. [7]

Zupa z mieszanki warzywnej

Na 2 porcje



40 g suszonej włoszczyzny • 60 g czerwonej soczewicy • 750 ml wody • majeranek

1. Opłucz soczewicę. Warzywa i soczewicę włóż do garnka z wodą.
2. Doprowadź do wrzenia. Gotuj na małym ogniu, aż warzywa i soczewica zmiękną. Dolej wody, gdy zupa zbyt gęstnieje.
3. Dopraw przed podaniem.

Przechowuj składniki na zupę na sucho. Gotuj porcję do bieżącego posiłku.

Potrawka z fasoli i pomidorów

Na 2 porcje

1 puszka białej fasoli • 1 puszka krojonych pomidorów • 1 łyżka oliwy • papryka słodka



1. Odsącz fasolę i opłucz ją wodą pitną.
2. Podgrzej pomidory z oliwą i papryką. Dodaj fasolę i gotuj na małym ogniu, aż całość będzie gorąca.
3. Podaj z pieczywem lub kaszą.

Zapas na półce tworzą zamknięte składniki. Gotową potrawkę podaj po przygotowaniu.

Kasza z suszonymi warzywami

Na 2 porcje

120 g kaszy gryczanej • 30 g suszonej włoszczyzny • olej • sól



1. Ugotuj warzywa według etykiety lub instrukcji przygotowania suszu.
2. Osobno ugotuj kaszę według czasu i proporcji podanych na opakowaniu.
3. Połącz z miękkimi warzywami. Dopraw olejem i szczyptą soli.

Gdy zabraknie włoszczyzny, wybierz gotowe warzywa z nieuszkodzonej puszki.

Posiłek bez gotowania



Na 2 porcje

1 puszka ciecierzycy gotowej do spożycia • 1 słoik pieczonej papryki • pieczywo chrupkie • oliwa



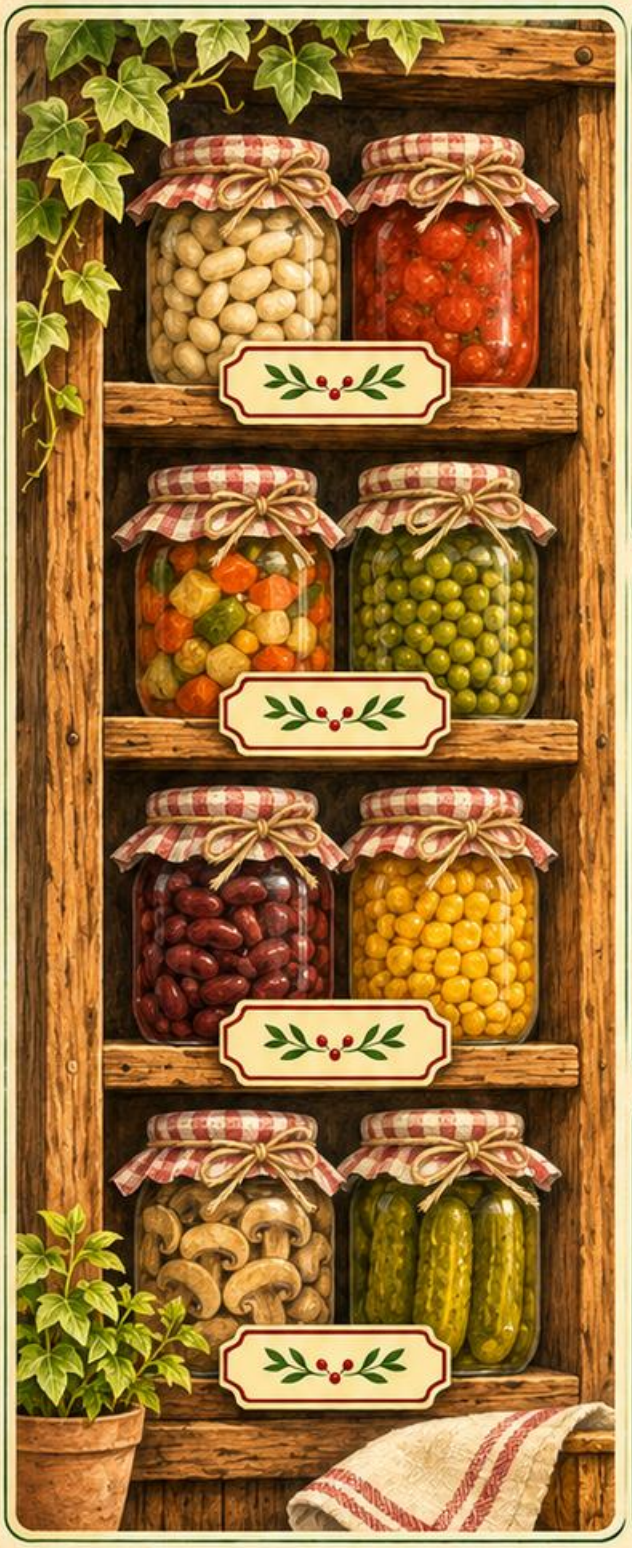
1. Sprawdź etykiety. Wybierz produkty gotowe do bezpośredniego spożycia.



2. Odsącz ciecierzycę i pokrój paprykę. Wymieszaj z oliwą i podaj z pieczywem.

Gdy nie masz działającej lodówki, kupuj opakowania na jeden posiłek. Otwórz je tuż przed podaniem.

Zaplanuj zapas na miesiąc



1. Wybierz dania, które już przygotowujesz. Zapisz, ile porcji na tydzień chcesz mieć w rezerwie.

2. Pomnóż tygodniową liczbę przez cztery. Rozłóż zakupy na kilka wizyt i kupuj według terminów.

3. Po każdym użyciu wpisz składniki na listę uzupełnień.

Przykład: 2 porcje potrawki na tydzień × 4 tygodnie = 8 porcji. Przy przepisie ze strony 26 to 4 puszki fasoli i 4 puszki pomidorów.

Karta partii



Przykład wpisu

J12 • Przecier jabłkowy • 12.09.2026 • 6 słoików
Źródło: Applesauce [5]

Kod i nazwa: _____

Data i liczba opakowań: _____

Źródło i rozmiar słoika: _____

Czas, wysokość i ciśnienie, jeśli dotyczy: _____

Kontrola zamknięcia i uwagi: _____

_____

_____

Przegląd półek



Data następnego przeglądu: _____

- [ ] **Przesuń do przodu produkty o najbliższym terminie.**
  _____
  _____
  _____
- [ ] **Obejrzyj słoiki i odłóż podejrzane opakowania.**
  _____
  _____
- [ ] **Sprawdź wilgoć w suszu i szczelność pojemników.**
  _____
  _____
- [ ] **Porównaj zapas z listą planowanych posiłków.**
  _____
  _____
- [ ] **Spisz produkty do uzupełnienia.**
  _____
  _____

Do zużycia w pierwszej kolejności: _____

Do dokupienia: _____



Źródła

[1] GIS • Bezpieczeństwo domowych przetworów

[2] GIS • Botulizm (zatrucie jadem kiełbasianym)

[3] NCHFP • Meat, Ground or Chopped; Ensuring Safe Canned Foods; Storing Home Canned Foods

[4] NCHFP • Strawberry Jam Pectin

[5] NCHFP • Applesauce

[6] NCHFP • Quick Fresh-Pack Dill Pickles; General Information on Pickling

[7] NCHFP • Packaging and Storing Dried Foods

[8] NCHFP • Herbs

[9] University of Georgia • Drying Fruits and Vegetables

GIS: gov.pl/web/gis

NCHFP: nchfp.uga.edu