

10 τροφές που δεν ξέρατε ότι μπορείτε να



Άλμη

και ξίδι είναι τα βασικά που χρειάζεστε για να κάνετε διάφορες τροφές τουρσί και να τις συντηρήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Κάποιες τροφές, όμως, ίσως δεν είχατε σκεφτεί να τις βάλετε σε αυτή τη διαδικασία.

Το τουρσί είναι ένας τρόπος να διατηρήσετε τα λαχανικά σας με τη βοήθεια του ξιδιού, του αλατιού και κάποιων μπαχαρικών, τα οποία δημιουργούν αφιλόξενο περιβάλλον στα βακτήρια που χαλάνε τελικά το τρόφιμο. Εκτός, όμως, του ότι έτσι διατηρούμε τα λαχανικά μας, τους δίνουμε και έξτρα γεύση και νοστιμιά, που διαρκεί για μήνες μετά.

Για να πετύχει, βέβαια, το τουρσί, πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι το αλάτι που θα χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι καθαρό και χοντρό, το ξίδι να είναι άσπρο, τα μπαχαρικά ολόκληρα κι όχι σε σκόνη κι αν προσθέσετε και λίγη ζάχαρη, «κόβετε» την οξύτητα και δίνετε αφράτη και τραγανή υφή στο τουρσί σας.

Κι αν μέχρι τώρα η λέξη τουρσί σας ταίριαζε μόνο με το αγγουράκι και το λάχανο, ήρθε η ώρα να ανοίξετε τους ορίζοντές σας.

Φλοιός κολοκύθας

Αν φτιάχνετε μια συνταγή χρησιμοποιώντας φρέσκια κολοκύθα και δεν θέλετε να πάει χαμένο ό,τι δεν χρησιμοποιήσατε, το τουρσί είναι ο ιδανικός τρόπος να αξιοποιήσετε το φλοιό της. Τοποθετήστε το άσπρο μέρος του φλοιού της κολοκύθας σε ένα βαζάκι με συνδυασμό ξιδιού, ζάχαρης και μπαχαρικών, αφού το κόψετε σε κομμάτια.

Σέλινο

Αν βαρεθήκατε τα αγγουράκια τουρσί, γυρίστε το στο... σέλινο. Το σέλινο τουρσί είναι νόστιμο και τραγανιστό και μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε τόσο σε σαλάτες, όσο και σε σάντουιτς, ενώ αν επιθυμείτε, μπορείτε να το συνδυάσετε και με καρότο και πιπεριά τουρσί για έξτρα γεύση.

Χοιρινό/Μοσχάρι

Μπορεί το ρητό να λέει πως «ό,τι βγάζει η γη, γίνεται τουρσί», αλλά και το κρέας μπορεί να αποκτήσει έξτρα γεύση και νοστιμιά με αυτή τη μέθοδο. Το χοιρινό σε άλμη, όχι μόνο αποκτά ιδιαίτερο βάθος στη γεύση του, αλλά διασπά και τις πρωτεΐνες του. Αυτό σημαίνει ότι το τελικό αποτέλεσμα είναι ζουμερό και γευστικό. Το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση του μοσχαρίσιου κρέατος.

Φλοιός καρπουζιού

Όπως και με το φλοιό της κολοκύθας, το άσπρο κομμάτι του φλοιού του καρπουζιού μπορεί να γίνει τουρσί μέσα σε άλμη με διάφορα μπαχαρικά και ζάχαρη, αν θέλετε. Σιγουρευτείτε, μόνο, ότι έχετε αφαιρέσει το εξωτερικό πράσινο μέρος του φλοιού από 2,5 κιλά καρπούζι και αφού το κόψετε σε κύβους, βάλτε το σε ένα βάζο, φτιάξτε ένα μείγμα με 1 φλιτζάνι άσπρο ξίδι, 6 κουταλιές της σούπας αλάτι κοσέρ, νερό, άνηθο και 2 πιπεριές jalapeno κομμένες σε φέτες και καλύψτε τους κύβους καρπουζιού.

Καλαμπόκι

Το καλαμπόκι τουρσί ταιριάζει εξαιρετικά στις πράσινες σαλάτες, ενώ μπορείτε να το συνδυάσετε και στα χοτ ντογκ ή στα σάντουιτς. Αφού το βράσετε, τοποθετήστε το σε ξίδι, νερό, λίγη ζάχαρη και χοντρό αλάτι και για έξτρα νοστιμιά βάλτε και λίγο κρόκο Κοζάνης και πιπεριά μαζί στο βάζο.

Σταφύλι

Μπορεί να μην είναι ακόμη η εποχή του, το σταφύλι, όμως, μπορεί να αποτελέσει εξαιρετική επιλογή για τουρσί, αποκτώντας γλυκιά και πικάντικη γεύση, ενώ αποτελεί ιδανική επιλογή για να το ταιριάξετε με κινόα ή δημητριακά ολικής άλεσης. Δοκιμάστε μαζί με το ξίδι, το αλάτι και τη ζάχαρη που θα του προσθέσετε, να βάλετε και λίγο δενδρολίβανο, όπως και μισό κουταλάκι αποξηραμένης κόκκινης πιπεριάς.

Πατάτες

Αν έχετε δοκιμάσει και ενθουσιαστεί με τη γερμανική πατατοσαλάτα με βάση το ξίδι, τότε η ιδέα της πατάτας τουρσί θα σας ενθουσιάσει. Κόψτε την σε κομμάτια, διατηρήστε τη σε ξίδι και αλάτι με λίγο νερό και όταν τη σερβίρετε, γαρνίρετέ τη με φρέσκα βότανα και συνδυάστε τη με ψητό κρέας.

Αβγά

Σας ακούγεται περίεργο; Κι όμως, τα ξεφλουδισμένα, σφιχτά αβγά μπορούν να γίνουν τουρσί αν τα διατηρήσετε σε άλμη με ξίδι και μπαχαρικά. Κι αν θέλετε να τους δώσετε φωτεινό ροζ χρώμα, προσθέστε στο μείγμα και λίγο παντζάρι.

Γαρίδες

Οι γαρίδες τουρσί είναι συνηθισμένες στην αμερικάνικη κουζίνα και «δένουν» απόλυτα με τις σαλάτες, τα σάντουιτς, τα κρύα ζυμαρικά, δίνοντας τη γρήγορη λύση σε ένα ολοκληρωμένο γεύμα με πλούσια γεύση. Προσθέστε στην άλμη σας, εκτός από ξίδι και λίγο τζίντζερ για να... απογειώσετε το αποτέλεσμα.

Ροδάκινα

Το ροδάκινο είναι ένα από τα πολλά φρούτα που δεν αξίζουν πολλά όταν βρίσκονται εκτός εποχής. Αξιοποιήστε τα, λοιπόν, όταν βρίσκονται στην εποχή τους, για να τα απολαύσετε το χειμώνα, προσθέτοντάς τα σε μηλόξιδο, με καστανή ζάχαρη και στικ κανέλας.

Πηγή: clickatlife.gr