Cukinia - co z nią zrobić. Tabela metod

Masz skrzynkę cukinii i tydzień na decyzję. Poniżej metody, trwałość i zastosowanie.

Metoda	Przygotowanie	Trwałość	Do czego się potem nadaje
Mrożenie	plastry, kostka lub tarta; blanszowanie opcjonalne	do roku	zupy, placki, ciasta, leczo
Kiszenie	w zalewie solnej z koprem i czosnkiem	miesiące w chłodzie	sałatki i dodatki; bezpieczna metoda słoikowa
Marynata (zakwaszona)	zalewa z octem, cukrem i przyprawami	6-12 miesięcy	chrupiący dodatek do obiadu
Suszenie	cienkie plastry, suszarka lub piekarnik	miesiące	chipsy, do zup; przechowywać w suchu
Świeża, bez przetwarzania	całe owoce, chłodno i przewiewnie	1-3 tygodnie	bieżące gotowanie; duże owoce stoją dłużej

Bezpieczeństwo

Cukinia jest niskokwasowa. Sama, w zalewie bez octu, nie jest bezpieczna po domowej pasteryzacji - zakwaszaj octem lub kwaskiem, kiś, mroź albo susz. Gorzka cukinia zawiera kukurbitacyny i nie nadaje się do jedzenia - wyrzuć ją, nie wkładaj do słoika.