

**Není to žádná novinka, metodu zpracování potravin používali již naši předkové. Řeč je o konfitování, které je dnes spojené především s nenáročnou úpravou masa.**

## **Hobby v kuchyni aneb nebojte se konfitování**

Již v časech dávno minulých bylo nutné zpracovat potraviny tak, aby zůstaly v požitelném stavu po delší dobu. Úprava potravin konfitováním je tak jedním z nejstarších způsobů konzervování, který byl používán ve Francii.

A o co vlastně jde? V dnešní době pod pojmem konfitování chápeme především pomalé pečení nebo spíše dušení masa ponořeného v tuku nebo oleji bez přístupu vzduchu. Teplota pečení by neměla přesáhnout 90 stupňů, maso tak zůstane měkké a křehké.

Příprava je velmi jednoduchá a zvládne ji opravdu každý. Ke konfitování se hodí pekáč nebo jiná nádoba v přibližné velikosti kusu upravovaného masa, velmi dobře můžeme použít i římský hrnec. Jediné, co musíme dodržet, je nízká teplota a to, aby maso bylo celé ponořeno v tuku. Obvykle je vhodné použít tuk, který je k danému masu vlastní. Jinými slovy pro vepřové se hodí vepřové sádlo, ke kachně zase to kachní. Ale není to dogma a stejně dobře můžeme použít také olej.

Před pečením můžeme osolené a okořeněné maso nechat několik hodin odležet v chladu. Také to není nutnost. Pro lepší chuť můžeme protnout stroužky česneku, prošpikovat slaninou. Velmi chutné jsou také oblíbené bylinky, které poklademe na dno pekáče pod maso. Takto připravené maso už jen zalijeme rozpuštěným tukem a vložíme do trouby, kterou jsme v první fázi předehřáli na maximální teplotu. Zhruba po 10 minutách pečení snížíme teplotu na 90 stupňů a pečeme okolo 4 až 6 hodin a pak už jen držíme na uzdě naši zvědavost do nádoby neustále nakukovat. Po upečení bude na dně pekáče vlastní šťáva z masa, sádlo je možné slít či sebrat po jeho ztuhnutí a použít znovu na další pečení nebo případně do škvarkové pomazánky.

Jedna rada na závěr, maso je třeba opravdu dobře ochutit, později to již nebude moc možné.

Je to opravdu tak snadné, že i když není vaření zrovna vaším koníčkem, můžete tímto kulinářským kouskem sbírat kladné body a ovace za vynikající pečínku.

Konfitování však není jen o mase. Podobně se zpracovává ovoce, které známe jako kandované. Ovoce je konzervované v cukru. Můžeme tak konzervovat také zeleninu, ke které se pro změnu bude dobře hodit olivový olej.