

Când se pun, de fapt, murăturile pentru iarnă. Castraveții, gogonelele și varza au perioade diferite

By Ana Maria Tomescu - 13/09/2026



Murăturile pentru iarnă încep să-și facă loc în cămărilor românilor, iar perioada în care sunt puse la borcan poate face diferența dintre legume crocante și unele care își pierd textura. Fiecare legumă are perioada ei, iar alegerea dintre saramură și oțet poate conta inclusiv pentru beneficiile pe care le păstrează.

Când e momentul să pui murăturile pentru iarnă

Murăturile pentru iarnă sunt mai mult decât o rezervă pentru sezonul rece, fiind parte din tradiția culinară păstrată de generații în gospodăriile românești. Însă, care este perioada potrivită pentru a fi puse?

Murăturile pentru iarnă pot transforma o masă simplă într-una cu mai multă savoare, de la clasicele gogonele până la castraveții crocanți.

Castraveții pot fi puși la murat încă din iulie și august, inclusiv sub forma castraveților covășiți, însă pentru păstrarea pe termen lung sunt potriviți și cei murați în septembrie sau octombrie, așa cum a dezvăluit chef Adi Hădean pentru Digi 24.

Gogonelele se pun spre sfârșitul verii și începutul toamnei, când roșiile nu mai apucă să se coacă. În cazul verzei, perioada potrivită este, în general, începutul toamnei.

Pentru sarmale sunt recomandate verzele cu frunze subțiri și flexibile, în timp ce pentru varza tocată poate fi folosită și una mai densă. După începerea fermentației, saramura din butoi trebuie pusă în mișcare pentru o fermentare uniformă.

Dacă varza se pune la murat în butoi, un pas esențial după începerea fermentației este amestecarea lichidului din interior. În lipsa unui sistem special de circulație (dacă butoiul nu este deja prevăzut cu un sistem în acest sens), acest proces se poate face folosind un furtun sau o țeavă din plastic, prin care se suflă aer. Astfel, saramura este pusă în mișcare de jos în sus, ceea ce asigură o fermentație uniformă și previne alterarea verzei. Cât despre fructe, precum pepenii, aceștia se pun de obicei la murat la finalul sezonului, când sunt mai mici și mai fermi”, **a spus chef Adi Hădean, la [Digi 24](#).**

Murături în saramură sau oțet?

Dacă vrei murături fermentate, saramura este varianta care aduce și microorganisme cu efect probiotic și acid lactic. Acestea pot susține flora intestinală și digestia, iar o parte din vitamina C se păstrează în legumele murate.

Oțetul, în schimb, nu permite același proces de fermentație. Nu trebuie eliminat complet, însă specialiștii recomandă consumul cu măsură al alimentelor foarte acide sau sărate.

La gust, [rețeta poate fi personalizată cu hrean, usturoi, mărar, morcov](#) sau frunze de vișin.

Pentru o culoare rozalie a verzei se pot adăuga varză roșie, sfeclă sau ardei kapia.

În fond, [murăturile pentru iarnă sunt apreciate nu doar pentru gust](#), ci și pentru varietatea de legume și condimente care pot ajunge în același borcan.

Foto (descriptiv) Pixabay ivabalk

Original article:

<https://anchetaonline.ro/cand-se-pun-muraturile-pentru-iarna-342925/>